

RAY DODD

PRÓLOGO DE MIGUEL RUIZ, JR.

EL SECRETO TOLTECA DE LA FELICIDAD



**Cómo lograr los cambios necesarios en tu vida
a partir del poder de la convicción**



RAY DODD
PRÓLOGO DE MIGUEL RUIZ, JR.

EL SECRETO TOLTECA DE LA FELICIDAD



Cómo lograr los cambios necesarios en tu vida
a partir del poder de la convicción



RAY DODD
PRÓLOGO DE MIGUEL RUIZ, JR.

**EL SECRETO
TOLTECA
DE LA
FELICIDAD**



XIANA

Índice

Prólogo

Introducción

EL PRIMER SUEÑO

Capítulo 1

La tela de la creencia

Capítulo 2

El camino hacia el ahora

Capítulo 3

La isla de lo que sabes

Capítulo 4

La fe y el corazón roto

EL SEGUNDO SUEÑO

Capítulo 5

Primer paso: practica la conciencia plena

Capítulo 6

Segundo paso: abandona la necesidad
de tener la razón

Capítulo 7

Tercer paso: ámate sin límites

Capítulo 8

Cuarto paso: crea un sueño nuevo

Capítulo 9

La promesa de la responsabilidad

Capítulo 10

Yo soy

HERRAMIENTAS

Cuatro pasos para cambiar cualquier creencia limitante

Primer paso

Práctica la conciencia plena

Para practicar la conciencia plena

Segundo paso

Abandona la necesidad de tener la razón

Para abandonar la necesidad de tener la razón

Tercer paso

Ámate sin límites

Para dominar el tercer paso

Cuarto paso

Crea un sueño nuevo

Para dominar el cuarto paso

Definiciones

Detener el mundo

Agradecimientos

Beliefworks

Acerca del autor

Tus creencias se convierten en... tu destino.
MAHATMA GANDHI



PRÓLOGO

Las enseñanzas toltecas de mi familia provienen de una larga tradición oral: una sabiduría acumulada que se comparte de una generación a otra en forma de historias y anécdotas. Uno de los elementos más bellos de cualquier conocimiento tradicional es que cuando un estudiante se toma en serio sus lecciones y empieza a practicarlas, el conocimiento se transforma a través de la experiencia. Por medio de la experiencia, el conocimiento se vuelve sabiduría real y las lecciones se convierten en una verdad puesta en práctica. Así, una tradición evoluciona. Conforme cada generación de maestros comparte su versión, adapta el conocimiento en lecciones nuevas para entender la vida en el mundo moderno. De esta manera, las tradiciones antiguas permanecen vivas y trascendentes para los alumnos venideros que estén ansiosos de un cambio y dispuestos a escuchar.

Ray Dodd y yo tenemos el mismo maestro, mi padre, don Miguel Ruiz, MD, y hemos abordado lo que aprendimos en formas tan diferentes como las direcciones que tomaron nuestras vidas. Conocí a Ray cuando yo apenas tenía veinte años. Cuando inició su formación tolteca con mi padre, Ray ya iba camino al éxito en su carrera: primero en la música, luego en la ingeniería, y finalmente en los negocios. El resultado de la fusión de sus caminos en uno solo se refleja en su libro: *El secreto tolteca de la felicidad: cómo lograr cambios duraderos en tu vida a partir del poder de la convicción*.

Conforme Ray descubría cómo expresarse, enfocó su atención en el singular tema de transformar las creencias que limitan al ser en una forma efectiva de lograr cambios duraderos. El material para el libro que ahora tienes en tus manos es el cimiento de los programas del Poder de las creencias que ahora imparte en su organización: BeliefWorks.

¿Por qué nuestras convicciones son tan poderosas y por qué cambiarlas resulta tan transformador? A cualquier creencia que tienes alguna vez le dijiste sí para generar la realidad que hoy vives. ¿En algún momento te sientes abrumado por el estrés, el drama o la tristeza? ¿Tienes alguna creencia que te impide experimentar la alegría y el éxito con los que sueñas? Cuando empieces a leer, hazlo con la firme intención de ver cómo el proceso de Ray para cambiar las convicciones limitantes puede ayudarte en tu propia vida o trabajo. Pon mucha atención a estas cuestiones conforme avances en la lectura de este libro, y te aseguro que saldrán a la luz algunas creencias limitantes que tienes y no

habías descubierto.

Puede ser alarmante enfrentarte con tus creencias más terribles, pero también es un regalo: una oportunidad poco frecuente para revitalizar tu salud, tu riqueza y tus relaciones más preciadas. Haz lo que sugiere el libro, sigue el proceso cuidadosamente y algo sorprendente sucederá: cambiarás la forma en que ves el mundo.

¿Cuál es el secreto tolteca de la felicidad? Al igual que muchos secretos, no es un secreto en absoluto. Está ahí, a la vista de todos; sin embargo, es invisible para todos salvo para aquellos que están dispuestos a escucharlo. El secreto es sencillamente este: *las creencias limitantes ocasionan drama y tristezas, y las creencias positivas ayudan a que la vida se llene de felicidad y posibilidades. Para eliminar la autocrítica, la infelicidad, el conflicto y el arrepentimiento debes descubrir las convicciones que están enraizadas en temores infundados y descubrir la manera de cambiarlas.* Ray Dodd te dirá cómo.

Ray ha compartido conmigo cuánto lo ha inspirado el trabajo de la convicción en sí porque cada vez que lo enseña él aprende de alguna forma algo nuevo y profundiza en las lecciones de nuestra tradición. Mi padre nos enseñó que la palabra *tolteca* significa *artista*. Como todos los maestros dedicados, Ray es un artista apasionado y ahora comparte contigo su arte en evolución constante en cada una de las páginas de este libro.

También encontrarás un eco de las enseñanzas de mi familia en estas páginas, pues Ray continúa contribuyendo a la tradición oral de los toltecas. El elemento que hace que este libro sobresalga es el mismo Ray Dodd; sus batallas y su humanidad están presentes en todas las lecciones y expresiones de este libro. La clave para cualquier estudiante de alguna tradición es que él o ella resuenen con el mensaje del maestro. Que no te quepa la menor duda: el mensaje de Ray Dodd proviene de la voz de la sabiduría y el amor aplicados. *El secreto tolteca de la felicidad: cómo lograr cambios duraderos en tu vida a partir del poder de la convicción* es una bella obra de arte y estoy seguro de que será un instrumento fundamental en tu camino de transformación para los años por venir.

Con amor,

Don Miguel Ruiz, Jr., autor de
Los cinco niveles del apego



INTRODUCCIÓN

Crear es poder, el poder de crear. Creas tu propia realidad solo con lo que decides creer. Tus creencias más profundas sobre algo mantienen tu atención y te impulsan a que actúes o evitan que lo hagas. Lo que crees tiene impacto en tu desempeño laboral, en tus actitudes respecto al dinero, en la forma en la que discurre por el mundo y en cómo te conduces en todas tus relaciones.

Las creencias influyen en cada experiencia y determinan la forma en que reaccionamos ante cualquier situación; sin embargo, con frecuencia no estamos conscientes de las creencias ocultas que nos guían. Algunas veces nuestras convicciones nos impiden lograr nuestros deseos más profundos. A menudo, los acuerdos que hacemos con nosotros mismos y olvidamos durante mucho tiempo son los que nos mantienen estancados, tomando decisiones que una y otra vez están en conflicto con lo que decimos que valoramos más.

Cuando llegues a entender el verdadero poder de las creencias descubrirás que puedes crear cualquier punto de vista que elijas. Aprende a ejercer ese poder y podrás vencer cualquier convicción sobre ti mismo y sobre el mundo que te rodea que se base en miedos y te aleje de la felicidad y la paz interior que siempre has deseado. Emplea el poder de la convicción y romperás los límites autoimpuestos que estabas convencido que no cambiarías nunca jamás.

En mi experiencia, al ayudar a los demás a cambiar sus creencias limitantes apoyo a gente que está motivada a enfrentar aquello que la detiene. Ya ha decidido a dónde quiere llegar, tan solo no está segura de cómo llegar allí. Las retroalimentaciones tradicionales de desempeño se enfocan en lo que es cierto ahora, en el momento presente, y las acciones que se necesitan tomar para producir resultados diferentes. No obstante, planear estrategias y tomar acciones es solo una pequeña pieza del rompecabezas.

Al facilitar la transformación de personas y organizaciones me he dado cuenta de que enfocarme en lo que la gente cree es mucho más poderoso que intentar cambiar sus comportamientos. Concentrarme en lo que creen ha sido más efectivo que diseccionar las historias que me cuentan sobre sus problemas y luego trabajar a partir de los detalles. Trabajar con los detalles produce soluciones controladas que no duran porque el

problema real nunca se ha resuelto. Para efectuar cambios duraderos y positivos necesitan cambiar lo que creen.

El proceso de cambio de creencias que contiene este libro, surgido de mis propias experiencias y mejorado a través de mi trabajo con cientos de personas para modificar sus propias convicciones limitantes, está enraizado hondamente en la antigua sabiduría de los toltecas. En 1996, en un viaje a las pirámides de Teotihuacán, México, tuve la fortuna enorme de conocer a don Miguel Ruiz, MD, autor del *best-seller* sobre las enseñanzas toltecas, *Los Cuatro Acuerdos*. Don Miguel era un médico y maestro dedicado a transmitir la herencia espiritual de su familia.

No mucho tiempo después del viaje empecé a estudiar con don Miguel. Durante seis años lo visité con frecuencia y así comenzó un capítulo nuevo en mi vida.

Antes de conocer a don Miguel pasé años buscando una forma de sanar mi propia infelicidad e insatisfacción. Siempre estaba buscando algo diferente o mejor. Era adicto a identificar lo que estaba mal con todo, así que intenté cualquier cosa que se me ocurría: mudarme a un lugar nuevo, buscar un empleo diferente, iniciar una relación nueva; todo lo que tuviera el potencial de darme lo que yo creía que necesitaba. Pasé muchas veces por tramos de este ciclo, tragándome el mito de que finalmente sería feliz cuando tuviera cierta cosa o encontrara alguna otra.

Cuando traté de cambiar lo que estaba fuera de mí, tuve resultados contradictorios; por eso inicié un viaje interior que me llevó a través de muchas filosofías, credos y prácticas. Trabajé con varios tipos de sanadores y leí cerros de libros motivacionales y de superación personal. Estudié numerosas tradiciones espirituales, practiqué el arte marcial del Aikido, e incluso pasé tiempo en un seminario.

A lo largo del camino acumulé muchos conocimientos maravillosos con los que estaba de acuerdo de todo corazón; no obstante, seguía mi batalla, pues con frecuencia me encontraba dominado por reacciones emocionales no deseadas cuando las cosas no ocurrían de la manera que yo pensaba que debería ser. En ese entonces asumí que me bastaría con solo acumular toda esa información. Ahora que lo recuerdo, me doy cuenta de que no estaba viviendo todas esas ideas que me sonaban bien porque estaban en conflicto con lo que realmente creía.

Mi propio proceso de cambio alcanzó su máxima velocidad cuando empecé a estudiar con don Miguel. Nada de lo que él enseñaba estaba en conflicto con lo que yo había aprendido hasta ese momento. De hecho, lo complementaba. Descubrí que el camino tolteca es único y está repleto de estrategias sencillas, pero brillantes, que producen resultados extraordinarios cuando las pones en práctica. Hice mi mejor esfuerzo para incluir la mayor cantidad posible de esas estrategias en este libro.

Los toltecas fueron una antigua cultura que se asentó principalmente en lo que hoy son las ruinas de la pirámide de Teotihuacán, en la región central de México. Una tradición que data de miles de años atrás y continúa en la actualidad, los toltecas se conocían en todo México como hombres y mujeres de conocimiento. Una interpretación de la palabra *tolteca* es *artista*. Ellos consideraban que la manera en la que vives tu vida es tu arte; así, el camino tolteca no es una religión sino, más bien, una forma de vida.

La visión tolteca moderna engloba muchas verdades aceptadas de manera universal y adoptadas de buena fe por doctrinas y tradiciones espirituales en todo el mundo, junto con un enfoque de sentido común para explicar quiénes somos y cómo llegamos a ese camino. La filosofía tolteca afirma que nosotros no podremos cambiar salvo que entendamos cómo creamos nuestra propia percepción del mundo. La descripción tolteca de la conciencia plena es que la mente nunca descansa y uno de sus principales propósitos es soñar. Su mitología afirma que siempre estamos soñando, no solo de noche, sino también mientras estamos despiertos; y aquello que experimentamos dentro del sueño está alterado, de manera importante, por nuestras creencias sobre todas las cosas.

Siempre estás modificando lo que ves de acuerdo con lo que crees. Lo que crees produce una percepción única del mundo e impulsa la mayoría de tus pensamientos, tus acciones, tus gozos y tus pesares. Es muy real; sin embargo, también resulta sorprendente que solo es real para ti y para nadie más.

Mi comprensión del verdadero poder de la convicción comenzó hace treinta años, cuando intenté dejar de fumar. Aunque solo fumaba unos cuantos cigarrillos al día, había llegado a despreciar el hábito. En aquel entonces, el gobierno comenzó a forzar a los fabricantes de cigarros para que anunciaran los peligros que el cigarrillo representa para la salud e imprimieran advertencias en el empaque. ¡Incluso el paquete de cigarros decía que fumar era malo para ti!

Aunque tenía toda la información que requería para tomar la decisión de dejar de fumar, simplemente no lo lograba. Lo dejaba por unos días, compraba una cajetilla, fumaba unos cuantos cigarrillos y luego tiraba la cajetilla asqueado de mí mismo. Intenté todo lo que había en el mercado para ayudarme a dejar de fumar. Compré chicles de nicotina, libros, cintas y tomé suplementos especiales. Incluso intenté con hipnosis, pero nada me ayudó. Algunas veces lo dejé por semanas. La adicción física a la nicotina disminuía, pero algo más poderoso me hacía recaer en el hábito. Mi nivel de frustración era enorme.

Una noche, en el momento en el que me estaba quedando dormido, escuché una voz desconocida en mi interior que me decía: *“¡Tienes miedo de aceptar LAVIDA! No puedes respirar profundamente sin que el humo calme tu miedo. Vives en las sombras. No te importa si vives o mueres”*.

Inmediatamente descarté el pensamiento por absurdo. “Por supuesto que me importa. ¡Quiero vivir!”, me dije. Sin embargo, conforme pasaban los días empecé a poner atención a ese pensamiento que había surgido de un nivel más profundo del cual yo no estaba consciente.

No te importa si vives o mueres.

Me obsesioné con esas palabras. Cuando dejé de negarlo algo surgió en mí. Tomé conciencia plena de un recuerdo escondido que ahora existía solo como un sueño que había olvidado hacía mucho tiempo. Había una parte de mí que creía exactamente lo que había descubierto. Era cierto, pero aun así había sido invisible para mí. Esa conciencia plena fue atemorizante y al mismo tiempo muy poderosa. Quizá lo creía, pero con esa

conciencia plena yo podía tomar la decisión de ya no estar de acuerdo con ello. La parte de mí que lo creía pertenecía a otra etapa de mi vida. Una vez que lo entendí dejé de fumar de inmediato. La batalla había terminado. Nunca fue cuestión de fumar, sino que todo se trataba de aquello en lo que yo había creído.

Estés o no plenamente consciente de ello, toda la complejidad de tu vida (entretejida con los hilos de las creencias) es tu obra maestra. Todos somos toltecas, artistas de la vida. Así que, ya sea que estés interesado en cambiar las creencias contraproducentes que obstaculizan tu camino, mejorar tus habilidades sociales por medio del reconocimiento de aquello que los demás creen sinceramente o utilizar las creencias positivas que te han servido como trampolín para el siguiente nivel de logros personales, la comprensión del verdadero poder de la creencia puede resultarte una herramienta muy útil.

Paso a paso descubrirás cómo redefinir cualquier creencia que sea un obstáculo para que obtengas los resultados que deseas, desencadenando el potencial de la transformación profunda y duradera en cada parte de tu vida.

El secreto tolteca de la felicidad se divide en tres secciones. La primera parte, *El primer sueño*, examina la capacidad que tenemos para concebir nuestra propia realidad única o, como los toltecas la describieron, nuestro sueño personal. Define lo que es la creencia en realidad, muestra cómo se crea nuestro sistema de creencias y describe la forma en que las creencias ocultas nos alejan de la felicidad que soñamos. La segunda parte, *El segundo sueño*, contiene pasos diseñados cuidadosamente para modificar cualquier creencia que desees cambiar. La tercera parte, *Herramientas*, incluye una lista de definiciones para los términos utilizados en el libro. Algunos de los términos se toman directamente de la mitología tolteca; yo modifiqué los conceptos originales de algunos otros términos e inventé algunos más.

Con el paso de los años me di cuenta de que lo que yo consideraba una idea sencilla podía ser un rompecabezas enloquecedor para mis clientes y alumnos. Necesitaban escucharlo varias veces de maneras diferentes antes de que pudieran comenzar a entender lo que yo había dicho. Al recordar mi propio proceso, yo hice lo mismo. Mis maestros repetían muchas veces los conceptos que ahora son obvios para mí, pero que, sin duda, no lo eran en aquel entonces. Estos recursos, los términos en el libro, están diseñados para ayudarte a entender con claridad las ideas centrales que son fundamentales para crear el cambio duradero y positivo.

La conciencia plena de la fuerza fabulosa de la creencia genera muchas posibilidades. Estas posibilidades están limitadas solo por lo que tú puedas imaginar. La creencia positiva anclada en el respeto, el amor, la integridad y la aceptación personal te da, como artista, un pincel nuevo para hacer trazos audaces. Es hora de crear la vida que siempre has soñado. Pero debes estar listo para hacerlo. ¡Listo para cambiar lo que crees!

PRIMERA PARTE

EL PRIMER SUEÑO

*No vemos las cosas tal como son,
las vemos como somos nosotros.*

ANAÏS NIN



CAPÍTULO 1

LA TELA DE LA CREENCIA

Una creencia es un sueño, una realidad simulada que fue moldeada por tus experiencias más importantes y por lo que has decidido que significan esas experiencias. Como una convicción que existe más allá del lenguaje, la creencia proyecta su punto de vista sobre todo lo que tú percibes y lo distorsiona.

Si deseas cambiar tu vida ahora mismo no hay nada más poderoso que ¡cambiar lo que tú crees!

La creencia genera una realidad personal: una opinión única en el mundo en la que aquello que es cierto con frecuencia solo es cierto para ti. No me refiero a creencias políticas ni religiosas, sino a los acuerdos invisibles que hiciste hace tiempo y que tienen un impacto en cada palabra que pronuncias, en cada pensamiento de tu mente y en cada una de tus acciones. La expresión de esos acuerdos es la conversación que escuchas en tu mente, proclamando cómo son las cosas, describiendo lo que sabes, diciéndote todo lo que crees.

Tu interpretación de la vida a través de tu filtro de creencias altera lo que percibes. Imagina que tú y yo estamos viendo un perro. Si recuerdas tus lecciones de Biología de la secundaria, la luz que refleja el perro entra por la retina a tu ojo, y por medio de una serie de reacciones bioquímicas los receptores procesan lo que ves, enviando un impulso eléctrico al cerebro para crear una imagen en tu mente. La imagen son datos crudos. Lo que en realidad asimilas está modificado por la forma en que interpretas los datos.

Proyectamos lo que creemos sobre cualquier cosa que estamos experimentando. El proceso es similar a la forma en que funciona un proyector de películas. La luz pasa a través de la película en movimiento y las imágenes en la película se proyectan en una pantalla a través de un lente. Si el lente no está limpio, las imágenes se distorsionan. De la misma manera, tus creencias cubren el lente de tu conciencia plena, y cuando la luz

refleja lo que ves tus creencias alteran lo que percibes dentro de tu mente.

Lo que observas no es real sino virtual. Si me gustan los perros y a ti te dan miedo, cada uno de nosotros tendrá una experiencia diferente. Lo que ves y sientes, y lo que yo veo y siento no son exactamente lo mismo, incluso si estamos viendo al mismo perro. De manera similar, si los alumnos de una escuela de arte están dibujando a un modelo humano, no todos dibujarán lo mismo de la misma manera. Claro, parte de esto es porque no todos tienen el mismo nivel de técnica o habilidades pero, todavía más importante, los artistas están expresando lo que ven dentro de su propia realidad virtual.

La mayor parte del tiempo no tenemos ningún contacto directo con lo que observamos. Salvo que estemos probando algo o sintiendo la textura y la temperatura al tocarlo, nuestra percepción se deriva en gran parte de la imagen en nuestra mente y de los sonidos que escuchamos.

Nadie tiene una percepción pura del mundo con el que se encuentra a cada momento porque alteramos la información recibida por medio de nuestros sentidos con base en experiencias pasadas y en nuestros acuerdos sobre dichas experiencias. Por ejemplo: si te invito a cenar a casa de mi mamá y ella nos sirve mi platillo favorito, es probable que lo que tú pruebes sea diferente de lo que yo pruebe. De manera similar, si me invitas a un concierto donde toquen música con la que tú estás familiarizado pero que yo nunca antes haya escuchado antes, mi experiencia no será igual a la tuya.

Para empeorar las cosas, distorsionamos la versión de la realidad que ya se nos presentó alterada por otras personas. A modo de ejemplo: digamos que eres mi amigo. Me conoces y hemos hablado muchas veces. Vas a una fiesta y platicas con un hombre a quien no conoces. Le cuentas sobre mí, pero no le das mi nombre. Mi hermana va a la misma fiesta y habla con el mismo hombre sobre mí, pero tampoco menciona mi nombre. Por casualidad, al día siguiente, mi madre se encuentra con el mismo hombre en el supermercado, y mientras están esperando en la fila ella comienza a platicarle de mí, su hijo. Es probable que este hombre piense que le han hablado de tres personas diferentes, pues lo que escuchó fue la forma en que yo vivo en sus mentes. Lo que experimentó fue su percepción de mí a través del lente de sus juicios, opiniones y creencias.

La definición típica de la creencia es que es el producto de la mente generada por nuestra razón. Algo es cierto porque pensamos que es cierto. Tenemos la impresión de que aquello que pensamos que creemos es en realidad lo que creemos. Sin embargo, lo que *pensamos* que creemos es, a menudo, solo una opinión. Las opiniones no son creencias, sino la aplicación de todo el conocimiento acumulado que hemos aceptado y nuestra defensa implacable de sus acuerdos. La creencia es mucho más que lo que pensamos que es cierto. El origen de la creencia no está en las palabras sino en la experiencia, en la emoción que surge de tal experiencia, y en la evolución de lo que percibimos como el significado de esa experiencia.

¿Es posible desarrollar una creencia sin lenguaje y sin pensar en ello? ¡Por supuesto! Un bebé que fue arañado por un gato desarrolla una creencia instantánea sobre los gatos (¡cuidado!) sin entender las palabras.

Desde la perspectiva tolteca, todo lo que creemos sobre nosotros mismos, y cada cosa que hemos decidido que sabemos del mundo, está lleno de ilusiones fabricadas por la mente soñadora.

Entonces, considera una definición más amplia de la palabra “creencia”. *Una creencia es un sueño, una realidad simulada que fue moldeada por tus experiencias fundamentales y por lo que has decidido que significan esas experiencias. Como una convicción que existe más allá del lenguaje, la creencia proyecta su punto de vista sobre todo lo que tú percibes y lo distorsiona.*

Lo que tú crees es aquello sobre lo que no tienes dudas. Digamos que necesitas hacer un mandado y decides hacerlo en tu auto. Sales de tu casa, caminas hacia tu auto, abres la puerta con las llaves, entras, metes la llave en la marcha, prendes el auto y comienzas a manejar. Para la mayor parte de la gente toda esta secuencia es muy rutinaria. No piensas mucho al respecto. No estás considerando la manera en que funciona la llave en la cerradura o la forma en la que el motor de un auto funciona luego de encenderlo. No lo consideras porque lo has hecho muchas veces y no tienes duda alguna sobre lo que ocurrirá. No es consciente; es automático. Crees que funciona. Crees que funciona porque es en lo que has puesto tu fe.

Es poderoso donde pones tu fe y es muy difícil cambiarlo con solo modificar tu pensamiento. Por ejemplo, de acuerdo con los psicólogos, el mayor temor de la gente no es morir sino hablar en público. Mucha gente tiene pánico escénico y una forma de superar ese miedo es tomar clases de oratoria. Un curso así puede ser útil, pero lo que realmente ocurre es que ayuda a manejar el miedo. Cuando irrumpen en el escenario, incluso después de haber terminado el curso, con frecuencia hay algo que intenta dominar todas las afirmaciones, técnicas y buenas intenciones. Ese algo es lo que creen sobre sí mismos.

Muchas veces nuestras creencias más profundas son invisibles para nosotros. Pensamos que sabemos lo que creemos, pero quizá no lo sabemos en realidad. Pregúntate: ¿Qué creo respecto al dinero? ¿Qué creo sobre mi trabajo? ¿Qué creo realmente sobre Dios, el amor, la familia o el mundo inmenso a mi alrededor? Probablemente tienes algunas respuestas muy buenas pero, ¿son ciertas? Supongamos que les dices a todos que crees en ser amable, considerado y amoroso. ¿Qué sucede cuando alguien no actúa amable, considerada y amorosamente hacia ti? ¿Cómo te sientes cuando alguien no actúa de manera amable, considerada y amorosa hacia alguien a quien tú quieres? Cuando estás manejando tu auto y otro conductor hace algo que no te gusta, ¿tu reacción está en conflicto con lo que le dijiste a todos que creías?

La creencia puede ser tan poderosa que controla todo tu cuerpo. Solo mírate al espejo cuando estés molesto o estresado. Mira tu rostro y la manera en que estás parado, tu postura. Nota si tu respiración es profunda o superficial. Las creencias también afectan nuestros sistemas biológicos. Se ha escrito mucho sobre la manera en que el temor, el estrés y los pensamientos negativos pueden causar enfermedades en el cuerpo humano. También existen cerros de evidencias sobre la forma en la que el amor, los pensamientos positivos, la risa y el contacto ayudan a sanar las mismas enfermedades.

Debido a que la creencia vive bajo el nivel de conciencia ordinaria, no te das cuenta de los acuerdos que hiciste hace mucho tiempo. Lo que notas es el punto de vista emocional de la creencia. Cuando una situación estresante detona, en realidad estás consciente de sentirte abrumado por una emoción. Aunque hayas aprendido a contener tus palabras, tu reacción es mucho más poderosa que cualquier pensamiento que puedas tener sobre la forma en que deberías o no de actuar. Es un tren sin frenos y no tienes el control. En esos momentos, forzarte a comportarte de una manera que piensas que es aceptable puede ser como intentar amarrar una tapa a la olla para que el agua no hierva mientras la flama bajo la olla está a fuego alto.

La transformación real del sistema de creencias no puede lograrse solo con decidir creer en algo más, recitar afirmaciones o acumular más información. ¿Alguna vez has ido a un seminario y regresado muy animado con mucha información buena y las mejores intenciones, solo para descubrir meses más tarde que nada ha cambiado mucho en realidad? Parece que puedes aprender a predicar, pero no con el ejemplo. El cambio no dura porque lo que realmente impulsa el comportamiento es la creencia. La transformación real de tus creencias proviene de dedicarle todo lo que tú eres, no solo tu mente. Eres mucho más que intelecto y razón. Eres más vasto que tu pensamiento. Eres ese cuerpo humano con sentido del tacto, vista, oído, gusto y olfato. Eres instinto e intuición. Eres un ser sensible con emociones. Eres espíritu infundido con la fuerza de la VIDA (consciente) y con tu percepción, *un soñador*.

Durante años pasé por muchas dificultades para entender la perspectiva tolteca de que siempre estamos soñando. Pensé que significaba que nada era real. Eso no es exactamente cierto. Lo que significa es que no experimentamos en forma exacta lo que está delante de nosotros, sino que lo percibimos como una imagen virtual alterada por la actividad de nuestra mente soñadora. La forma en que interpretamos lo que experimentamos está influida de forma radical por la estructura de nuestras creencias.

Nuestro sueño personal, nuestra realidad simulada individual es la historia sólida y común en la que existimos. Se vuelve tan común que ya no nos damos cuenta de ella. Solo cuando sucede algo drástico que la suspende (como un accidente, una enfermedad, una pérdida repentina u otra tragedia) echamos un vistazo al mundo sin nuestros filtros habituales. En esos momentos se evapora el espejismo y comenzamos a ver las posibilidades ilimitadas que están a nuestra disposición cuando cambiamos lo que creemos.

Hace unos años, después de un viaje al interior de México, me enfermé de malaria. Tenía fiebre muy alta. Seis semanas después empecé a mejorar, pero todavía estaba débil y había perdido mucho peso.

Algunos amigos me llevaron a dar un paseo a un cerro cercano. Pensaron que me haría bien salir y tomar aire fresco. Caminamos un poco y luego decidí que debíamos regresar porque me estaba cansando. Justo cuando nos dimos vuelta para regresar, nos encontramos con un hombre y una mujer que caminaban en sentido contrario. El hombre me llamó por mi nombre. Me dijo: “¿Ray?”. Me volteé hacia él y lo miré. Parecía agradable, pero no lo reconocí. Comencé a alejarme. “¿Ray?”, repitió. Me fijé mejor. Al

verlo, tuve una sensación afectuosa. La luz del atardecer iluminaba su rostro y parecía suave, como el efecto que obtienes cuando esparces gel sobre el lente de una cámara. Aún así, no pude recordar su rostro, así que comencé a bajar la colina. Él me gritó: “¡Ray!”. Volví a verlo y batallé para ubicarlo. Lo vi directamente durante un tiempo que me pareció muy largo. De pronto escuché un tronido, como si algo que estaba atorado se hubiera liberado, y entonces volví a experimentar un sentimiento más familiar.

Ahora podía ver que era Steve, un hombre a quien traté durante varios años. Steve trabajaba en la misma compañía que yo. Me caía bien y pensaba que era sumamente inteligente, pero a menudo estábamos en desacuerdo debido a que yo pensaba que él tenía el hábito de apresurar las cosas con mucho más entusiasmo que planeación. Como con todo en mi vida, tenía un prejuicio sobre él. Sin embargo, mi larga enfermedad había disminuido sobremanera mi apego a casi todo: mis posesiones, mi historia personal, mis juicios. Mucho de lo que había considerado serio e importante ya no era digno de consideración. Sencillamente, ya no tenía la energía para seguir teniendo la razón. Steve, la forma en que lo juzgaba, lo definía e incluso chismeaba sobre él eran parte de mi mundo antes de que yo me enfermara. Debido a que la enfermedad había disuelto gran parte de todo eso, ahora lo veía de una manera muy diferente. De hecho, ¡tan diferente que ni siquiera había podido reconocerlo!



CAPÍTULO 2

EL CAMINO HACIA EL AHORA

Lo que estás experimentando en este preciso instante es la culminación de todo lo que has decidido creer.

Con el fin de cambiar cualesquiera de las creencias que te impiden crear la vida que deseas, es importante entender la manera en que se formaron y lo que te llevó hasta ese punto.

Durante muchos años, los científicos del comportamiento han estudiado a los infantes humanos para determinar cuál es su experiencia y cómo se desarrollan. Los niños muy pequeños no pueden expresar con palabras lo que les ocurre, así que solo podemos observarlos. Con solo observar a un bebé puedes ver que sus ojos actúan como el lente de una cámara de video. Su atención cambia de un momento a otro. Se enfocan en cualquier cosa interesante que llame su atención. La miran hasta que ya no es fascinante y entonces dirigen su atención a otra cosa. Parece que gravitan hacia lo que les da placer y se alejan de aquello que los confunde o que no los hace sentir bien. Lo que perciben, los canales de comunicación que establecen y lo que experimentan están determinados únicamente por aquello en lo que enfocan su atención.

Los bebés son pequeños seres humanos sin lenguaje. No poseen la capacidad de expresar a los demás lo que están experimentando por medio de las palabras. Observan el mundo a través de los cinco sentidos físicos y sus sensaciones intuitivas. La forma en que sienten las cosas es una gran parte de cómo perciben y procesan sus entornos. A diferencia de los adultos, usan palabras para describir lo que sienten, los bebés no tienen lenguaje para interpretar la emoción; sin embargo, su conciencia emocional plena contiene terabytes de información sobre la esencia de lo que está sucediendo a cada minuto.

Una amiga mía estaba en el proceso de decidir si ella y su marido se divorciarían.

Todavía vivían juntos pero ya estaban separados emocionalmente. Tenían un hijo de dos años que ya caminaba pero aún no había empezado a hablar. Su hijo los hizo sentarse en el sillón e insistió que se tomaran de las manos. Aunque no podía entender las palabras que ellos emitían, sí podía percibir exactamente lo que sucedía entre ellos. No se sentía bien, así que tomó medidas para cambiarlo.

Los niños pequeños existen en una especie de paraíso. Tienen la capacidad de percibir cómo son las cosas sin gran parte de la distorsión, a diferencia de los adultos, quienes interpretan todo a través de sus experiencias. Los niños pequeños se dan cuenta de la esencia de las cosas guiados por la verdad de sus emociones. Las emociones nunca mienten. Aconsejan de manera impecable con base en cómo se siente algo.

Estos humanos pequeños tienen la libertad de ser quienes son. Algunas veces sufren; otras, tienen miedo, pero viven en el momento presente con una gran capacidad de gozar la vida: jugar, tener curiosidad infinita y amar.

Como adultos, necesitamos poder comunicarnos con nuestros niños. Queremos dar instrucciones, hacer preguntas y, cuando es necesario, tener el control. Los padres tienen un entendimiento básico de sus pequeños hijos por medio de una serie de claves no verbales, pero a la larga deben establecer un mejor canal de comunicación. Con el fin de comunicarse con éxito, los niños necesitan aprender el código. Necesitan aprender el idioma: un acuerdo sobre lo que significan los sonidos. Una vez que se entiende el código puede entregarse la información.

El paso de cualquier información requiere el enfoque de nuestra conciencia plena. El enfoque de la conciencia plena es la atención. Percibes imágenes, sonidos, sensaciones y palabras de cualquier situación a través de tu atención. Para aprender algo debes poner atención, y... tienes que estar de acuerdo.

Al captar nuestra atención y enseñarnos el código, los adultos de nuestras vidas nos transmiten su opinión personal del mundo. Nos enseñan lo que es cada cosa. Nos dan sus opiniones sobre las personas y lo que piensan de ellos mismos. Nos dicen quiénes somos, y probablemente algo más importante, lo que no somos. Es como descargar un programa a una computadora. Por desgracia, si es una opinión del mundo infectada de miedos irracionales, actúa como un virus en el programa y a la larga da origen a creencias ancladas en los mismos miedos.

Uno de mis clientes me contó una historia sobre su miedo a las alturas. Desde que tenía memoria había tenido miedo a las cornisas, los precipicios y las escaleras en lugares altos. Al trabajar en su creencia al respecto, recordó que, cuando era niño, su madre le gritaba cada vez que se acercaba demasiado a la orilla de un barranco, se paraba en un muro o intentaba trepar un árbol. “¡David! —le gritaba—. ¡Ten cuidado! ¡Fíjate!”. Su miedo era el miedo de ella a las alturas y ella se lo había transmitido.

Al captar nuestra atención, los adultos crean un canal de comunicación y nos inoculan con la transmisión que pasa por el canal. A través de nuestra atención hay una transmisión con cada persona, una transmisión de su sueño personal en ese momento. La información que recibimos es mucho más que solo palabras. Al igual que una película, tiene sonido, color, movimiento, tensión emocional, ambientación y textura. El canal de

comunicación es como dos proyectores de películas con imágenes, sonidos y significado que llevan la luz de un lado a otro de la atención de los seres humanos.

Cada concepto que los adultos nos enseñan, cada opinión que comparten es la manera en que revelan su sueño personal. Lo que están compartiendo es su percepción del mundo, alterada por su propio filtro de creencias. Estas lecciones vienen de muchas formas diferentes, pero es al momento de captar nuestra atención cuando se hace la impresión. Este proceso de captar nuestra atención por primera vez crea nuestro sueño inicial sobre cómo es el mundo. Los toltecas llamaban al acto de apoderarse de nuestra atención *el sueño de la primera atención* o, de manera más sencilla, lo que yo llamo en este libro *El primer sueño*.

Con el tiempo, y por medio de la repetición, estas impresiones cobran vida en nuestra mente, pero solo si estás de acuerdo con cualquier idea, punto de vista u opinión que se te presente. Toda comunicación genuina es por medio del acuerdo. Por ejemplo, si tú y yo fuéramos a cocinar juntos, necesitaríamos llegar a un acuerdo básico sobre la función y el nombre de las cosas en la cocina. Para que se abra un canal sólido de comunicación tenemos que estar de acuerdo en una interpretación de cada dato crudo que nos llega como rayos de luz y ondas de sonido. Cada uno de nosotros modifica lo que percibe, creando nuestra propia realidad virtual individual, así que abrir un canal completo de comunicación requiere una interpretación similar, una distorsión compartida, por así decirlo.

Para los niños pequeños la aceptación de esta distorsión no es una elección sino un requisito de supervivencia. De niño tenías muy pocas opciones. Tu nombre, el idioma que hablas, en dónde vivías y en que escuela ibas fueron elecciones sobre las que no pudiste opinar. Quizá los adultos que te criaron decidieron incluso aquello en lo que debías creer, pero para que sus opiniones, puntos de vista o creencias se arraigaran fue necesario que tú estuvieras de acuerdo.

Para ilustrar lo anterior, imagina a un niño pequeño que juega en casa de sus padres. Su madre lo dejó solo mientras ella trabaja en otra parte de la casa. Él encuentra unos marcadores de colores y empieza a dibujar en la pared. Está totalmente absorto en lo que hace y la está pasando muy bien. Tiene una gran sonrisa en el rostro. Dibujar sobre la pared es un placer para él.

De pronto, su madre regresa a la habitación. Lo ve, se acerca a él por detrás y le da una nalgada mientras le grita: “¡No tengo tiempo para esto! ¡Me haces enojar tanto! ¡Estás arruinando mi vida! ¡Si no fuera por ti yo tendría una vida!”. Su ira lo saca de su sueño infantil. Ahora, su ira ha atrapado la atención del niño. Su emoción es abrumadora pero absolutamente auténtica. Sufre porque lo que está experimentando no es el amor incondicional de una madre sino la intempestiva fuerza de su miedo.

Supongamos que, a su manera, el pequeño acepte lo que ella dijo. Tal vez, él piense: “Ya no me quiere porque estoy arruinando su vida”. Como reacción a la emoción que sintió y su nuevo acuerdo, él toma una decisión respecto a lo que ocurrió y esta se convierte en su historia. Quizá está convencido de que no es correcto estar alegre y ser creativo. Tal vez decide huir para que ella esté mejor después o que él es responsable de

su ira y que debe cambiar si desea que ella lo quiera.

Conforme pasan los años, el patrón continúa. Es usual que su madre se sienta abrumada; de manera habitual reacciona con frustración a lo que es normal cuando hay niños en la casa. Él nunca sabe qué esperar. Ella azota la puerta, grita e incluso rompe cosas cuando él no actúa de la forma que ella desea. Él se siente atrapado sin tener a dónde ir. Cada vez que sucede, él siente una emoción similar y toma más y más decisiones. *No haré lo que me dices. Si no me quieres, entonces yo no te querré. Me urge irme de aquí.*

Una creencia se vuelve más fuerte por medio del refuerzo y la repetición. Los incidentes que se repiten una y otra vez en muchas formas diferentes se convierten en creencias muy fuertes si todos llevan el mismo mensaje general. Una vez arraigadas, tendrán vida propia. Aunque inician como el resultado de la opinión de alguien más, interpretamos lo que experimentamos a nuestra manera e inventamos una historia que sustente nuestra interpretación. Se convierte en la historia de nuestra vida. No se vuelve una historia con un principio, un intermedio y un final, sino la forma en que nosotros, los narradores, describimos todas las cosas y personas en nuestras vidas. Es una historia basada en lo que decidimos creer respecto a cada cosa que nos ha sucedido.

Las historias que inventamos para sustentar nuestra interpretación de lo ocurrido tienen un punto de vista emocional diferente. Y la historia corrompe lo que recordamos. Ahora, cuando algo sucede y de alguna forma es similar a lo que está en nuestra memoria, la creencia subyacente sale a la superficie y aparece como una emoción conocida.

Imagina que el niño pequeño es ahora un joven. Tiene un empleo y hace su mejor esfuerzo para causar una buena impresión. Trabaja arduamente y quiere que todos noten que está haciendo un buen trabajo.

Una tarde en el trabajo su jefa llega de improviso y lo encuentra bromeando con algunos de sus amigos. Ella les dice que deben volver al trabajo o si no todos estarán en problemas. Hace un comentario sarcástico y se va rápidamente, azotando la puerta. La escena lo incomoda. Hay un arrebató emocional conocido. Su mente empieza a correr. *No es justo. No estábamos haciendo nada malo. ¿Quién se cree que es? Mañana empiezo a buscar otro trabajo.*

Algo profundo e invisible ha sido tocado. Su estrategia para ser aceptado, la máscara que muestra a todos en el trabajo, ha sido penetrada. La creencia de que no es deseado y el recuerdo de una madre impredecible cobran vida y ahora controlan toda su atención. La creencia se está expresando a través de la forma en que interpreta la situación, sus emociones y la conversación que se desarrolla en su cabeza defendiendo su punto de vista.

Los adultos que captaron nuestra atención por primera vez y crearon nuestro sueño inicial del mundo, solo estaban transmitiendo lo que aprendieron de los adultos cuando eran niños. Lo mismo les pasó a todos nuestros amigos, y así, cuando éramos niños tuvimos la influencia de nuestro propio círculo interno de adultos así como del círculo de adultos en torno a nuestros compañeros de juego y de escuela.

Esta dinámica no es ni buena ni mala. Es la forma en que se transmiten los

conocimientos, tradiciones y legados de una generación a otra. Sin embargo, algunas veces lo que nos transmiten nos limita. De pequeños vivimos en un mundo lleno de asombro, posibilidades e imaginación. Como nuestra integridad está intacta creemos en *Yo soy* y *Yo puedo*. Creemos cosas como: *soy deseado, el mundo es bello, soy amado, puedo hacer cualquier cosa...*, y así sucesivamente. Con frecuencia, los adultos introducen una perspectiva completamente diferente. Una perspectiva basada en el miedo.

Los adultos son más fuertes, más grandes y tienen el poder. Cuando nos atacan con una opinión estrangulada con miedos irracionales, más allá de una buena crianza y una disciplina sólida, sabemos que algo está terriblemente mal. Nos rebelamos. Decimos: “¡No!”. A la larga, quienes están a cargo nos ganan por cansancio. Nos enseñan la autocrítica, una herramienta primordial de la domesticación. Nuestro pueblito ha estado sitiado durante días, meses, quizá años. En algún punto nos rendimos, subyugados y superados por los más hábiles. Vencidos, salimos por la puerta ondeando una bandera blanca y declarando: “Me rindo. Me doy. Estoy de acuerdo”. *Yo puedo* se convierte en *Yo no puedo*. *YO SOY* se convierte en *Yo no soy*.

Este es el camino hacia el ahora. Lo que estás experimentando en este preciso momento es la culminación de todo lo que has aceptado creer. Conforme los adultos captan nuestra atención y nos enseñan el código (el idioma), abren canales de comunicación a su propio sueño personal. Nos sacan lentamente del paraíso. En la construcción del *Primer sueño* recorreremos un trayecto largo desde que nos manejamos con la inteligencia de lo que sentimos hasta que desarrollamos una mente pensante llena de palabras. En nuestro camino hacia la madurez física perdemos la capacidad de darnos cuenta de la esencia del momento presente y nos dominan el intelecto y la razón. Con el tiempo, cada opinión, cada idea, cada creencia causan estragos, pero solo si nosotros lo aceptamos. Si los adultos a cargo nos domestican bajo el yugo del miedo, reciclaremos muchas de sus opiniones, incluso si las rechazamos aparentemente. En un momento dado quedamos dominados por una mente desbocada y frecuentes reacciones emocionales. En esta situación nuestras creencias dominan por completo nuestra atención.

En el *Primer sueño* nuestras creencias controlan nuestra atención.

Por supuesto, no toda creencia surgida en el camino hacia el ahora es limitante ni cada creencia limitante es una barrera para nuestro éxito. En la fabricación del *Primer sueño* suceden muchas cosas maravillosas y positivas que pueden ayudarnos después a crear la vida que amamos. Cada quien tiene recuerdos de encuentros alegres, enseñanzas sabias y regalos de compasión que lo ayudaron a florecer. Es importante identificar las creencias centrales que mejoran tu vida; no obstante, para lograr el cambio real, exacto y duradero, es necesario reconocer cualquier creencia que te mantiene alejado de tu felicidad y el éxito que deseas. Al enfocar tu atención por segunda vez, con conciencia plena, puedes crear todo un sueño nuevo de vida (una vida extraordinaria), esta vez eligiendo con cuidado lo que deseas crear.



CAPÍTULO 3

LA ISLA DE LO QUE SABES

La Isla de lo que sabes es el resultado de lo que has aceptado y donde has puesto tu fe; es el contenedor del “yo” limitado por lo que crees.

Imagina el principio de una película. La cámara comienza con una vista panorámica del pueblo. La vista se acerca hacia una parte del pueblo en particular, a una calle, y luego, a una casa específica. En la escena te presentan lo que está sucediendo delante de la casa. El lente de la cámara entra a la casa, sube las escaleras y comienza a hacer una panorámica de la habitación hasta que se detiene en el personaje más importante de la historia. El protagonista. Conforme sigues el recorrido de la cámara, se te presentan el ambiente donde vive el protagonista y los demás personajes de la historia. Ves lo que está sucediendo en su entorno, quiénes están en sus vidas cotidianas, lo que les conviene y aquello contra lo que están luchando. A través de esa ventana a su mundo empiezas a entender lo que sucede. Una vez que entiendes lo que está pasando puedes identificarte con ellos e involucrarte en la historia.

Vives en tu propio mundo al igual que el protagonista de la película. Cada persona que has conocido, cada lugar en el que has vivido, todos los empleos que has tenido, todos los viajes que has realizado, todos los sucesos memorables (buenos y malos), todo lo que te haya ocurrido constituyen la *Isla de lo que sabes*. Tu isla personal está construida con tus creencias, tus opiniones, las opiniones de otras personas, tus experiencias y todo el conocimiento acumulado.

Interpretamos lo que experimentamos a cada momento utilizando todo lo que hay en nuestra isla. Uno de los motivos por los que lo hacemos es la seguridad. La *Isla de lo que sabes* es, en realidad, una isla de seguridad. Necesitamos explicar las cosas para que quepan dentro de las fronteras de la Isla. Si algo es inexplicable, entonces existe fuera de los límites de la Isla y es desconocido.

En la gran era de los descubrimientos, cuando los exploradores como Colón o Magallanes navegaron por mares inexplorados, los antiguos cartógrafos tenían una estrategia para lidiar con los límites de su conocimiento: le dibujaban una orilla al mundo y un mar sin límites más allá de la orilla. Algunos lo mostraban lleno de enormes remolinos y criaturas imaginarias, mientras otros solo escribieron: “Aquí hay dragones”.

A menudo tenemos miedo de lo que hay más allá de las fronteras de lo que conocemos. Si por casualidad nos enfrentamos a ello podemos descartarlo, hacer suposiciones al respecto, juzgarlo o incluso fingir que no existe. Se necesita valor para explorar lo desconocido y expandir nuestros horizontes, y luego incluir lo que descubrimos como algo conocido.

Normalmente evaluas lo que ves con base en la *Isla de lo que conoces*. Enfocas con firmeza, y si lo que está ante ti nunca ha estado en tu Isla sueles no verlo. Algunos antropólogos realizaron un experimento famoso en la década de 1920 con el pueblo Me'en, una tribu primitiva en Etiopía. Hasta aquel momento no habían sido expuestos a la civilización moderna. Cuando les mostraron fotografías de gente y animales tocaban el papel, lo probaban, lo olfateaban, pero no podían reconocer las imágenes bidimensionales de las fotos.

Incluso un salto gigantesco de la tecnología impulsado por un genio puede verse limitado en forma grave por las fronteras de la Isla. Alexander Graham Bell, inventor del teléfono, concibió su creación como una forma de entregar las noticias y música clásica a los suscriptores. Después de un largo periodo y de que le presentaron montones de evidencias, Bell pudo convencerse de que en realidad la gente estaba utilizando su dispositivo para hablar entre ella.

Lo que está en tu Isla es tu verdad; sin embargo, muchas veces solo es cierto para ti. La *Isla de lo que sabes* es el resultado de lo que has aceptado y donde has puesto tu fe. Es el contenedor del “yo” limitado por lo que crees.

En la construcción del *Primer sueño* los adultos captaron nuestra atención, nos enseñaron el idioma y abrieron canales de comunicación a su propio sueño personal al compartir su conocimiento y opiniones sobre todas las cosas. Mucho de lo que está en tu Isla son en realidad las opiniones de otras personas sobre cómo son las cosas y cómo somos.

Desarrollamos opiniones debido a que no estamos cómodos cuando desconocemos algo. Nos gustan las cosas explicadas y atadas en un lindo paquetito. Nos sentimos inseguros si no sabemos lo que pasará después. Quién hará qué. Quién podría decir qué. Quién podría actuar de tal forma o quién actuaría así. Con el fin de que algo se vuelva conocido, llenamos los espacios en blanco y nos hacemos el hábito de suponer cosas. Gastamos mucha energía creando suposiciones que nos hacen sentir seguros. Nos sentimos mejor si decimos: “Así son las cosas”, o “Esto es lo que pasará”, incluso si no es del todo cierto.

Al tratar con lo desconocido, con frecuencia la gente se vuelca hacia la superstición. Las supersticiones crean barreras fantásticas para la conciencia plena pues superponen explicaciones y suposiciones que no son ciertas sobre lo que realmente es. Desde el inicio

de la historia humana la gente ha utilizado artilugios y ha inventado respuestas empapadas en supersticiones debido a su temor a decir: “No lo sé”.

Con la caída de la civilización romana en el siglo V, Europa se sumió en un oscurantismo lleno de supersticiones. Para tratar con algo tan poderoso e impredecible como la naturaleza, los seres humanos de aquel tiempo necesitaron imponer un sistema que les diera respuestas a lo que estaban viendo. En la Europa medieval, el orden del universo se explicó así: el Sol gira alrededor de la Tierra, la Tierra es plana, si te atreves a alejarte mucho, te caerás. Lo que entonces era cierto, y sigue siendo cierto ahora, es que vemos lo que queremos ver de acuerdo con lo que creemos.

Debido a nuestra insaciable necesidad de conocimientos desarrollamos expectativas. Una expectativa es una suposición de lo que *se supone* que ocurrirá. Desafortunadamente, la expectativa es la madre de las crisis. Cuando algo no sucede como se espera, con frecuencia se desata una crisis.

Por ejemplo: supongamos que vas al aeropuerto para tomar un avión. Ya has hecho ese trayecto antes. Conoces el camino, sabes cuánto tardas en llegar y dónde estacionarte. Estás familiarizado con la rutina de llegar al aeropuerto con los boletos, la seguridad y el abordaje. Tienes idea de lo que puedes esperar. Sin embargo, esta vez, camino al aeropuerto, de improviso tu auto deja de funcionar y tienes que orillarte. ¡Vas a perder el avión!

En una situación como sufrir una avería del auto casi todos luchamos con la incertidumbre de lo que ocurrirá después. Nos angustiamos porque las cosas no están sucediendo como esperábamos. En una crisis, cuando nuestras expectativas nos fallan, siempre estamos fuera de la *Isla de lo que sabemos*.

El deseo de poner todo dentro de los límites de nuestra Isla es muy fuerte. Por eso hacemos suposiciones. Necesitamos saber lo que sucederá si hacemos algo o si hacemos lo contrario. Dudamos. Predecimos. Suponemos que nuestra percepción es la medida de la posibilidad y que los demás ven las cosas de la misma manera que nosotros. Debido a nuestras historias pasadas suponemos que sabemos lo que la gente hará, cómo reaccionará y lo que probablemente dirá.

Cuando conocemos a alguien por primera vez, le preguntamos: “¿A qué te dedicas?”. Adivinamos su edad, observamos su ropa y escuchamos la manera en que habla. Si no podemos recabar suficiente información acostumbramos suponer el resto. Necesitamos definir a la gente que no conocemos y colocarla dentro de las fronteras de lo que sí conocemos. Necesitamos hacer una evaluación, una interpretación, para que se vuelva conocida. Solo entonces podemos formarnos una opinión y tener una descripción que tenga sentido.

Hace años viajé con una pareja en Italia y fuimos a un centro de reservaciones en las afueras de Venecia. El centro reservaba habitaciones para muchos hoteles dentro de la ciudad. Buscábamos una habitación de precio moderado y la persona de las reservaciones llamó al hotel para ver si tenían cupo. El encargado del hotel puso a la persona de las reservaciones en espera. De inmediato, mis compañeros de viaje comenzaron a platicar con nerviosismo sobre lo que haríamos si no había habitaciones de

costo moderado que estuvieran disponibles. ¡Quizá necesitaríamos reservar una habitación en un costoso hotel de cuatro estrellas! La discusión era acalorada. En cuanto el hotel puso al agente de reservaciones en espera, la pareja cayó en lo desconocido. No podían esperar a ver lo que pasaría después. Debían tener un plan. Discutir. Argüir. Proyectar un resultado suponiendo cosas. De esa manera se sintieron mejor porque estaban de vuelta en su Isla.

La necesidad de poner todo dentro de la *Isla de lo que sabes* es muy poderosa. ¿Alguna vez te ha pasado que, estando de viaje, te despiertas en un lugar extraño y por un momento no sabes dónde estás? Puede ser muy perturbador. Nada tiene sentido. No nos sentimos bien hasta que sabemos lo que hay detrás de cada puerta. Necesitamos dejar todo en claro. Tan claro como el agua.

Conforme la estructura de la Isla comienza a tomar forma exigimos claridad. Necesitamos saber, pero mientras buscamos más y más información el conocimiento comienza a dominarnos. Toda esa información se convierte en un intérprete que nos dice lo que está sucediendo justo frente a nuestros ojos. El parloteo desmedido de la mente capta nuestra atención la mayor parte del tiempo. El conocimiento, que se expresa a través de una voz incesante en nuestra cabeza, se convierte en un dios omnisciente y omnímodo.

Existe una palabra maravillosa que proviene del náhuatl, un idioma que hablaba la gente de Teotihuacán, los toltecas y los aztecas. Esta palabra es *mitote*. Actualmente es un término común utilizado en la cultura mexicana moderna. *Mitote* se refiere a una fiesta ruidosa, un disturbio, un clamor. Don Miguel utilizaba la palabra *mitote* para describir nuestro constante diálogo interno: la cacofonía de los personajes en nuestra cabeza; el disturbio de opiniones; mil voces en el mercado: todas hablan pero nadie escucha.

Nuestra historia completa (un eco del mitote) nos mantiene a salvo. A salvo de cualquier cosa a la que temamos. Lo explica todo, incluso si estamos abatidos, incluso si nuestra Isla es la Isla del infierno. Sabemos quiénes somos y lo que podemos y no podemos hacer. Inventamos una historia sobre cómo son todas las cosas y nos dedicamos tanto a nuestra historia que la defendemos a toda costa. Reunimos pruebas para poder justificar nuestras historias con facilidad. ¿Por qué esto es posible y aquello imposible? ¿Por qué convivo bien con él y por qué no con ella? ¿Por qué esto funcionará y aquello nunca lo hará? ¿Por qué las cosas siempre terminan de esa manera? Nos describimos a nosotros mismos con historias. “Tengo mal carácter”. “No soy una persona madrugadora”. “Siempre he sido así”. Es común. Nos apegamos a nuestra historia en la *Isla de lo que sabemos*. Es nuestra imagen e identidad. Es “yo”. Es “mi vida”. Es “quien yo soy”. Inventamos una historia para que todo quepa en su caja, acomodado cuidadosamente junto a todas las cajas de la Isla.

Se requiere mucha energía para mantener unida la *Isla de lo que sabes*. Recuerdo que cuando estaba en la escuela primaria, al estar jugando con mis amigos en el bosque cercano me tropecé con los restos de un viejo camino de asfalto. Las plantas que crecían por debajo de él lo habían agrietado y deshecho con los años. La humedad, las plantas

del bosque, la tierra congelada y deshelada, lo habían devuelto a la naturaleza. Mientras el camino, una estructura hecha por el hombre, recibió atención por medio de un mantenimiento constante, siguió siendo un camino. Cuando la energía de la atención humana se retiró, las fuerzas naturales tomaron el control y el camino se desintegró. Su existencia dependía del bacheo continuo, el reforzamiento constante de la estructura.

Tu marco completo, la *Isla de lo que sabes*, es muy similar a ese camino. Está construido con lo que crees, con aquello en lo que has puesto tu fe. Le dedicas mucha energía diariamente, lo mantienes y lo cuidas. El gran mitote en tu mente que planea, se preocupa, conspira, discute y argumenta, trabaja día y noche para fortalecer la *Isla de lo que sabes*.

Nos ocupamos de la Isla todos los días con dedicación total, nos responsabilizamos por completo de su cuidado. Hay un momento en el que apenas estamos despertando y nos encontramos en la orilla entre ambos mundos (el mundo del sueño y el mundo de la vigilia cotidiana). En cuanto estamos completamente despiertos comenzamos a recordar quiénes somos, lo que somos y dónde estamos. Nuestro conocido parloteo mental empieza a hacer efecto ¡y allá vamos! De pronto, estamos inmersos profundamente en nuestra descripción actual del mundo. Cada mañana despertamos de nuestro sueño nocturno y encendemos el motor de la mente resucitando nuestra Isla personal.

Dedicas una cantidad enorme de energía a suponer cosas y elaborar descripciones que pueden o no ser ciertas. La obsesión por interpretar y definir todo limita de manera grave nuestra capacidad para percibir lo que sucede en realidad a cada momento. En la *Isla de lo que sabes* limitas tus posibilidades casi ilimitadas. En la búsqueda infinita de conocimiento para tener el control y sentirte seguro te conviertes en aquello que estudias y el conocimiento te controla. La *Isla de lo que sabes* es un contenedor de tu propia fabricación, y al igual que el agua, tú adoptas la forma del contenedor.

¿Qué pasaría si, de pronto, te sales de la Isla? ¿Qué sucedería si suspendieras tu interpretación de cada cosa, incluso por un momento, y te permitieras observar el mundo sin tu lente habitual de creencias? Lo que verías sería un mundo nuevo de posibilidades sin la historia. Tu historia.

En la película *The Truman Show*, el protagonista principal crece en un mundo inventado que, en realidad, es un estudio de televisión. En la película, su vida ha sido transmitida como un programa de televisión todos los días desde que nació. Ahora es un adulto, está casado y vive en una isla falsa en un pueblo lleno de actores. No tiene conocimiento de ello y cree que está viviendo una vida normal hasta que una serie de fallas técnicas comienza a desvanecer la ilusión. Empieza a cuestionarse lo que es auténtico. En el clímax de la película se encuentra en un conflicto total con lo que alguna vez aceptó como cierto e intenta escapar en un velero hacia el océano. En lugar de encontrar una salida, se topa con un telón de teatro en el que está pintado el horizonte del océano. Al principio se confunde, pero en el momento en que su desconfianza de lo que está presenciando comienza a evaporarse, ve con claridad la construcción de su mundo. Encuentra una puerta en el telón, la abre, y por primera vez en su vida ve el mundo que se encuentra más allá de las fronteras del enorme estudio de televisión. En ese momento

sale de su Isla hacia una libertad nueva si bien desconocida.

En general, aceptamos la realidad del mundo con la que se nos presenta. Nos moldeamos según la cultura en la que vivimos y el idioma que hablamos. Pensamos que somos lo que pensamos. Vivimos en nuestro propio altiplano personal delimitado por nuestras creencias, acuerdos y opiniones.

Si en verdad quieres cambiar lo que crees, aventúrate a salir de la *Isla de lo que sabes*. Al salir de tu isla podrás descubrir otro mundo. Un mundo de posibilidades alucinantes.

Salir de la *Isla de lo que sabes* requiere de dos cosas. La primera es la conciencia plena. Conciencia plena de lo que hay en tu Isla. El primer paso consiste en ver con claridad los límites creados por lo que crees sobre ti mismo y sobre cada cosa en tu entorno. Pon atención a lo que sigues diciéndote sobre ti mismo. Cuando hablas de ti mismo a los demás, ¿qué dices? ¿Cómo te presentas con otras personas? ¿Qué sigues diciéndole a la gente sobre tu pasado, tu futuro, el dinero, el trabajo o el amor? Haz conciencia plena de qué hay en tu vida con lo que te identificas, qué es lo que defiendes, a qué cosas les tienes apego y lo que realmente te asusta cuando consideras rendirte.

El segundo requisito para salir de la *Isla de lo que sabes* es olvidar la necesidad eterna de saber (la necesidad eterna del ¿por qué?). ¿Tienes el hábito de suponer cosas? Cuando ocurre algo inesperado, ¿cómo respondes? Intenta, aunque sea por un momento, abandonar tus expectativas sobre cómo se supone que deben ser las cosas. ¿Puedes estar seguro, en verdad, de la forma en que actuará la gente o en qué dirección irán las cosas? ¿Puedes estar absolutamente seguro de lo que puede ocurrir después? Intenta olvidar la adicción a llenar los espacios en blanco y permite que tu experiencia surja poco a poco frente a ti.

Con frecuencia, la *Isla de lo que sabes* ha sido construida para sobrevivir. Soltar el control mezquino puede ser atemorizante. De pronto, el suelo a tus pies ya no es tan firme como pensabas. Para ver la vida como es tienes que alejarte de lo que crees o sencillamente no la verás. Para empezar, aventúrate a salir de la *Isla de lo que sabes*.



CAPÍTULO 4

LA FE Y EL CORAZÓN ROTO

Reconocer las creencias nacidas del corazón destrozado y cambiar las decisiones que tomaste hace tiempo son el inicio de un viaje nuevo que libera tu pasión y tu poder verdaderos.

Con el paso del tiempo adoptamos las lecciones del *Primer sueño* y construimos nuestra propia vida. Lo que alguna vez fue la interpretación de la realidad por otras personas se convierte en los cimientos de nuestra propia estructura única. Redecoramos, la pintamos con los colores que nos gustan, compramos cortinas y ponemos una alfombra nueva. A partir del sueño que nos heredaron desarrollamos nuestras opiniones y puntos de vista. De manera continua reforzamos y reformamos nuestra Isla personal hasta que define los límites de “yo”.

La fabricación de la *Isla de lo que sabes* crea una estructura que te da una forma reconocible y una identidad sólida. Reúnes información y creas muchas historias que definen quién eres y lo que es el mundo lo cual fortalece la estructura.

Quizá padecemos una ansiedad oculta respecto a ciertas cosas, pero la estructura de la Isla está diseñada para ayudarnos a interpretar lo que ocurre en nuestra vida de modo que podamos sentirnos a salvo. Nos sentimos seguros siempre y cuando todo pueda explicarse, y después asimilarse dentro de las fronteras de la Isla. En realidad, no importa si nuestras historias nos hacen felices o nos causan tristeza. Tampoco importa si ciertos puntos de vista funcionan bien para nosotros y otros no. El hábito de evaluar todo a través del lente de las creencias hace que el mundo exterior sea común, y por lo tanto, conocido.

De manera inevitable, y sin excepción, algunas partes de tu construcción, la *Isla de lo que sabes*, se derrumban. Un ejemplo es cuando termina una relación amorosa. Imagínate entrando a un restaurante y de pronto ves a la persona que amas besando

apasionadamente a alguien más. Es como si se te moviera el piso. Te desorientas y es difícil mantenerte concentrado. Se detonó una pieza de lo que era conocido. Es como si te sacaran el aire. Estás devastado y duele, por lo general, justo alrededor del área del corazón. Sientes como si el corazón se te hubiera roto.

Hay tantas maneras en las que se puede romper tu corazón. Perder tu empleo. Tú, o alguien cercano a ti, tiene un accidente o enferma. Muere alguien a quien conoces bien. Te traicionan y pierdes la confianza en algo o en alguien. El rompimiento de una relación amorosa. Un divorcio. La quiebra. Un sueño que nunca se vuelve realidad. Para los niños puede ser un viaje que esperan con ansias y nunca sucede, reprobar un examen, la mudanza de un mejor amigo, un adulto que rompe un acuerdo sagrado o un padre que es distante y los decepciona una y otra vez.

Tener el corazón roto comienza como una conmoción y rápidamente se mueve hacia la aflicción, algunas veces con dolor emocional intenso. El dolor de la aflicción tiene mucho que ver con nuestra resistencia a la desintegración de lo que es conocido. Nuestro apego a la forma en que se supone que son las cosas causa un gran sufrimiento cuando estas se derrumban. De hecho, se colapsa la estructura que hemos construido. Al final nos adaptamos: tenemos que hacerlo. De alguna manera necesitamos estar en condiciones y debemos detener el dolor y la confusión para retomar el camino. Reconstruimos con un único fin: detener el sufrimiento. No queremos que nos duela de esa manera nunca más.

Lo interesante es que la emoción que ocurre en el momento en que nos rompen el corazón es auténtica y no miente. Las emociones nunca mienten. Lo que sientes te está diciendo la verdad y la verdad siempre es información buena. Pero no nos quedamos con eso. Reaccionamos inventando un acuerdo con nosotros mismos, dándole significado a lo ocurrido, y luego creamos una historia al respecto que justifique el acuerdo.

Cuando todo se derrumba nos encontramos de manera natural en un duelo. Existen cinco etapas del proceso de duelo: negación, ira, negociación, depresión y finalmente aceptación. Cuando tenemos el corazón roto nunca concluimos la última etapa. La rodeamos y formamos una relación nueva con la realidad, construyendo fortalezas más grandes a lo largo de los bancos de la *Isla*. Fabricamos protecciones. Creamos máscaras para escondernos y encontramos cosas que nos sirvan de muletas para ayudarnos a caminar sin sentir tanto dolor.

Una vez que la *Isla* está fortificada pensamos que estamos a salvo, pero no es así. Cualquier cosa que concibamos para protegernos nos tiende una trampa para el siguiente desconsuelo. Si nuestra estructura personal está construida para darnos seguridad a partir de una decepción anterior, entonces la estamos construyendo sobre cimientos de arena. Aquello a lo que tanto tememos sucede de manera inevitable otra vez. Y otra vez. Y otra. Así que reconstruimos. Cada vez con un sistema más rígido de protección que la anterior. Pero el tiempo pasa y olvidamos. Lo que hemos creado para protegernos aparece como neblina cuando hay algún peligro de salir lastimados otra vez. No vemos que el drama emocional más reciente es parte de una cadena de sufrimientos que inició largo tiempo atrás.

Sentimos el *Primer corazón roto* cuando somos niños. Los niños pequeños tienen un acuerdo tácito con sus padres. *Puedo ser yo mismo y tú me amarás incondicionalmente. Me protegerás y estaré seguro contigo. Puedo confiar en ti y tú me cuidarás. Puedo contar con que tú estarás ahí para mí.* De manera invariable, ese acuerdo se rompe muchas veces. Cuando el mundo del niño se colapsa duele de manera terrible, así que concibe una estrategia para adaptarse. Se inventa un método para sobrevivir sin tanto dolor.

A uno de mis clientes de cambio de creencias, Cameron, le encantaba jugar beisbol cuando era niño. Su padre tenía varias concesionarias de automóviles y apenas tenía tiempo para Cameron. Con frecuencia lo criticaba y era difícil de complacer. Cameron era bueno en el beisbol y quería que su padre viera su desempeño en el campo. *¡Entonces estará complacido!* Sin embargo, su padre casi nunca llegó a sus juegos. Al inicio, Cameron lo buscaba con nerviosismo, su atención estaba la mitad en el juego y la mitad en el estacionamiento. Eso sucedió un partido tras otro. Al año siguiente, durante la temporada de beisbol Cameron se enojó al respecto. “Nunca viene. Olvídalo. No le importa”. Años después, cuando su padre sí asistió a un juego, Cameron estaba molesto de que se hubiera presentado. “¿Por qué está aquí? ¿Qué quiere?”. Cameron estaba enojado y como reacción al patrón de su padre de no ir a los juegos adoptó una actitud de indiferencia y arrogancia. Fue su estrategia para que nunca lo volviera a herir así. Con los años, la practicó y la perfeccionó. De adulto, su estrategia era como un arte que dominaba y la utilizó en los negocios y en sus relaciones personales. Su indiferencia, arrogancia e ira se convirtieron en su armadura, su escudo y su espada.

Las estrategias del corazón roto están diseñadas para protegernos de que no nos vuelvan a herir de la misma manera. Una forma de hacerlo es usando una máscara. La máscara nos ayuda a fingir que somos alguien diferente porque tenemos miedo de que nos lastimen si nos mostramos como somos. Creamos máscaras para nuestros padres, nuestro trabajo, nuestros amigos y nuestros amantes, porque hace mucho tiempo aprendimos que no es seguro estar expuestos. Podemos ser arrogantes o volvernos invisibles. Podemos sonreír todo el tiempo, ser la persona más amistosa del mundo o podemos ser duros con todos. Podemos hacer que los demás sientan que están equivocados y así sentirnos bien, o encontrar las fallas de todos para justificarnos por mantener nuestra distancia. Fingimos mientras usamos la máscara de forma que podamos escondernos detrás de ella.

Los efectos colaterales de tener roto el corazón es que concebimos estrategias de protección que nos impiden vivir en verdad. La pasión de vivir se trata de ¡arriesgarse a conectarse con la vida! Vivir con toda esa armadura disuelve nuestro valor y estrangula nuestra pasión. Cuando perdemos la pasión nos encontramos permitiendo que las cosas nos elijan, pues eso es más seguro que hacer la elección. Revelar nuestra pasión se vuelve demasiado peligroso pues arriesgamos aquello a lo que le hemos dedicado tanto tiempo y energía en el intento de protegernos.

La fortaleza construida con el tiempo a partir de todo el sufrimiento se mantiene en pie con fe. La fe es el pegamento que une todas las creencias individuales para darles la

forma del “yo”, con todas sus normas y reglamentos, con todas sus opiniones y puntos de vista. Cuando una parte de nuestro mundo personal se colapsa, desarrollamos estrategias para protegernos a nosotros mismos. Con los años, pasamos por lo mismo una y otra vez. Nos volvemos más fuertes cada vez que las utilizamos y continuamente modificamos la protección para que se adecue a la situación. Nos envolvemos con lo que creemos debido a nuestro apego. Nos identificamos con ello. Buscamos evidencia que lo sustente y defienda en cada vuelta. Nos convertimos en las máscaras que mostramos a los demás. Al final, no tenemos conciencia plena de lo que estamos haciendo; tan solo es una respuesta emocional inconsciente que se desencadena cuando corremos el riesgo de que aquello que empezó como un simple corazón roto ocurra de nuevo. Es como si estuviéramos bajo un embrujo, un sueño incontrolable que surge y vive la vida por nosotros. Con el tiempo, las decisiones que tomamos cuando las cosas se derrumban se convierten en una bóveda que alberga una gran parte de nuestra fe.

Has puesto tu fe en aquello que es cierto para ti (eso que es automático y convincente). Una de las cosas más poderosas que influyen en cualquier comportamiento que te hace infeliz es aquello en lo que has puesto tu fe, en especial los acuerdos que surgen de un corazón roto. Darte cuenta de esos acuerdos y modificarlos en forma deliberada puede crear cambios extraordinarios en la manera en que enfrentas la vida día a día.

Darte cuenta de las creencias nacidas en el momento en que tenías el corazón roto te ofrece la inmensa oportunidad de cambiar tu fe. Trata de recordar las veces que tuviste el corazón roto en diferentes etapas de tu vida. Recuerda cada momento. Permite que tu memoria te informe y date cuenta de cómo te sientes. ¿Qué decidiste sobre lo que te ocurrió? ¿Qué fue lo que detuvo el dolor? ¿Qué has creado con el tiempo que te haga sentir seguro? Cuando haces esas cosas ahora, ¿cómo te sientes?

Cuando se te rompe el corazón te encuentras con una bifurcación del camino. De un lado del sendero hay una oportunidad real y del otro lado la vida se estrecha. Cuando eliges la protección aprendes a apagarte, a contener tu pasión, a abandonar tus sueños y a esconder tu luz. Con la conciencia plena existe la oportunidad (ahora mismo) de expandirte y salir de la *Isla de lo que sabes*. Pulverizar la estructura antigua es un don, no una excusa para sufrir. El nuevo viaje comienza con reconocer las creencias nacidas de un corazón roto y cambiar las decisiones tomadas tanto tiempo atrás liberando así la pasión y el poder verdaderos.

SEGUNDA PARTE

EL SEGUNDO SUEÑO

*Nuestra vida comienza realmente cuando
estamos despiertos viviendo nuestros sueños*
Henry David Thoreau



CAPÍTULO 5

PRIMER PASO: PRACTICA LA CONCIENCIA PLENA

La actitud de conciencia plena no se alcanza en la acción, sino que esta observa la acción. Su percepción es impecable: observar, sentir y escuchar sin que el intérprete explique siempre lo que estás viendo frente a tus ojos.

Se requieren cuatro pasos sencillos para cambiar cualquier creencia que te aleja de la felicidad y el éxito que has soñado en tu vida. El primer paso, y el más importante, es agudizar tu conciencia plena. La mente humana es consciente en forma natural, pero también está tan distraída con el mitote (esa conversación incesante en tu cabeza que domina tu atención) que pierdes la capacidad de darte cuenta. Pierdes la capacidad de darte cuenta de lo que has creado con lo que has creído. Incluso dejas de darte cuenta de las creencias en sí. Para transformar cualquier creencia se requiere hacerla consciente. Estar consciente de lo que realmente crees. Si, en el proceso de cambiar una creencia, puedes recuperar tu toma de conciencia plena, entonces estarás cerca de lograrlo. Desarrollar el hábito de la conciencia plena es gran parte de la tarea, quizá noventa por ciento del trayecto. Con el fin de recuperar tu toma de conciencia plena debes practicarla.

La conciencia plena no es solo el examen mental o la reflexión. Tener un entendimiento intelectual de tus creencias limitantes es un buen inicio, pero no te llevará muy lejos. Para estar realmente consciente debes involucrar todo lo que tú eres: emoción, los cinco sentidos físicos, la intuición, tu ánimo, la mente que siempre está soñando y... tu intelecto.

Entonces, ¿qué es la conciencia plena? La verdadera conciencia plena es tan solo la percepción sin juicio.

Recuperar tu conciencia plena te permite separarte de tu punto de vista habitual de

forma que puedas observar tu punto de vista. Practicar la conciencia plena te permite convertirte en testigo de tus propias reacciones emocionales y las historias que surgen de esas reacciones. No es una tarea fácil. Tienes un fuerte sentido del “yo” y tu imagen está colocada ahí. Hasta ahora, todos los recuerdos, experiencias, historias y creencias que habitan la *Isla de lo que sabes* se han convertido en el soñador dominante de tu vida, interpretando todo lo que se pone a la vista.

Tu *intérprete* utiliza todo tu conocimiento y tus experiencias como una biblioteca para extraer evidencia que sustenten su descripción. Nunca descansa. Es el narrador, un cuenta cuentos. El *intérprete* no es el que percibe porque el pensamiento no es una herramienta de la percepción. El pensamiento es una herramienta del análisis. El *intérprete* es el portero de la percepción y mientras más dominante sea, menos conciencia plena tendrás realmente respecto a lo que está sucediendo en verdad.

No es posible practicar la conciencia plena permitiendo que el *intérprete* describa y defina todo lo que observas. Utilizar el sitio con vista privilegiada que tiene el *intérprete* para examinarse es como tener a un delincuente sirviendo de guardia en la prisión. El *intérprete* nacido del *Primer sueño* no puede observarse a sí mismo con exactitud pues distorsiona todo conforme a tu filtro de creencias.

Practicar la conciencia plena requiere un enfoque totalmente diferente. ¿Recuerdas el libro *Un cuento de Navidad* de Charles Dickens? En Nochebuena, el protagonista, Ebenezer Scrooge, recibe la visita de tres fantasmas: el fantasma de las Navidades pasadas, el fantasma de la Navidad presente y el fantasma de las Navidades por venir. En el transcurso de la noche, cada fantasma lleva a Scrooge a verse a sí mismo en una escena de su vida. Es como si se estuviera viendo en una obra de teatro. La historia de *Un cuento de Navidad* ilustra la perspectiva de tener conciencia plena de ti mismo. En la historia, Ebenezer Scrooge se convierte en el observador de su vida al pararse fuera de los límites de su Isla.

Solo podrás alcanzar la perspectiva de la conciencia plena de ti mismo si te conviertes en observador imparcial de tu vida; un observador con un fin específico: la cacería. Lo que estás cazando es la expresión de cualquier creencia que no te sirva. Estás cazando las creencias limitantes basadas en viejos temores que son obstáculos que te alejan de la felicidad y el éxito anhelados. Al practicar la conciencia plena este observador es lo que yo llamo: *el cazador de creencias*.

La creencia es el objetivo de tu cacería. Para atrapar a tu presa necesitas saber todo sobre ella. Es útil entender su comportamiento, sus hábitos y sus patrones. La creencia es mucho más que una idea con la que estás de acuerdo. La creencia está viva y como en sueños: un punto de vista marcado que se expresa a través de tus sentimientos, tu comportamiento y lo que te dices a ti mismo y a los demás. Para ser efectivo, el cazador de creencias necesita aprender todo sobre su presa, y por eso siempre está vigilando, rastreando cualquier expresión de esas creencias.

Existe una postura que se requiere para cazar las creencias con eficiencia. Es muy similar a la forma en que cazan los grandes felinos: leones, tigres, jaguares y guepardos. Están resueltos, tensos y concentrados. Están sumamente alertas, siempre buscando el

movimiento: observan con todos sus sentidos. Los grandes felinos pueden permanecer en espera durante largos periodos, pero están listos para entrar en acción al ver a su presa. No les preocupa la forma en que suceda. Si la presa va hacia la izquierda cuando la esperaban del lado derecho no lo toman como una ofensa personal. Son *amos de la conciencia plena*, poseen cierta sabiduría (lo que los nativos americanos llamaban sabiduría animal). Esta sabiduría es una herramienta muy útil para entender y practicar la conciencia plena.

Hay un ejercicio de visualización que ofrezco a mis alumnos. Se imaginan que son tigres que cazan en la selva. Sueñan despiertos, perciben la selva desde esa perspectiva particular. Lenta y deliberadamente asumen los atributos del tigre: de pronto, se encuentran parados en cuatro patas, están cubiertos de pelaje, tienen cola, escuchan con las orejas levantadas y jadean con la boca ligeramente abierta a través de sus enormes colmillos. En lugar de abordar la idea de ser un cazador como un conocimiento intelectual, desarrollan un conocimiento interno que las palabras no pueden expresar. Por medio de la imaginación activa experimentan lo que se *siente* ser un tigre.

La actitud del gato es la actitud de conciencia plena. La actitud de conciencia plena no se alcanza en la acción sino que ella observa la acción. Su percepción es impecable: observar, sentir y escuchar sin que el *intérprete* explique siempre lo que estás viendo frente a tus ojos.

Un paso demasiado importante para recuperar tu conciencia plena es hacer que tu *intérprete* se calle. En las artes marciales, como en muchas tradiciones espirituales de todo el mundo, una de las primeras tareas asignadas a los estudiantes nuevos es aprender a detener el parloteo mental. Esta práctica tiene muchos nombres: atención plena, meditación, reflexión. Los toltecas tienen un método para cesar el diálogo interno al cual llaman *detener el mundo*. *Detener el mundo* te da la oportunidad única de ver lo que sucede sin la neblina del *intérprete* analizando todo desde la perspectiva del *Primer sueño*.

Al aprender a *detener el mundo* se forja la voluntad. La voluntad es la capacidad de decidir de manera deliberada, con intención inquebrantable, sobre una manera de proceder. Fortalecer la voluntad te permite controlar tu atención, producir pensamiento consciente enfocado y elegir en forma definitiva aquello en lo que crearás.

Detener el mundo suspende el mitote. Al detener tu diálogo interno recuperarás gran parte de la energía que normalmente utilizas para mantener tu descripción personal del mundo. Aprender a estar quieto y *detener el mundo* son dos cosas que fomentan la conciencia plena y son un paso seguro para aventurarse a salir de la *Isla de lo que sabes*.

Un obstáculo que enfrentan las personas que intentan meditar es la idea de que todo el parloteo mental es malo y hay que detenerlo, y si no puedes detenerlo algo malo te pasa. Ese punto de vista, en realidad, refuerza las creencias contraproducentes que estás intentando cambiar. En lugar de un ejercicio de contención yo experimento *Detener el mundo* como un camino hacia el placer. Lo que sé es que cuando suspendo mi interpretación y dejo mi lente habitual de creencias experimento una paz extraordinaria. Todos mis problemas desaparecen. Sin la historia de costumbre resonando en mi cabeza

respecto a cómo son las cosas, lo que observo es un mundo nuevo de vastas oportunidades.

El drama y la infelicidad surgen de las heridas en la mente soñadora que alimentan las creencias basadas en los miedos y que son expresadas por el *intérprete*. Se requiere conciencia plena para reconocer, cambiar y sanar esas heridas. Cuando *detengas el mundo* y recuperes tu voluntad comenzarás a recobrar tu conciencia plena. Solo entonces tendrás alguna esperanza de convertirte en cazador de creencias, dándote cuenta de tus reacciones emocionales según van apareciendo en lugar de ser un espectador inútil que les permite atrapar tu atención.

Cuando un evento nos detona, aparecen emociones fuertes porque cada faceta de tu sistema de creencias tiene un punto de vista emocional. Despertamos al gigante y la creencia nos lanza un hechizo. Nos abrumamos con la emoción y la perspectiva de la creencia distorsiona todo lo que vemos. La emoción enciende una historia y luego, al contar la historia, se refuerza la emoción. La mayor parte del tiempo tenemos suerte si lo notamos siquiera, sin mencionar si sabemos de dónde proviene o lo que en realidad es esa creencia.

Por ejemplo, digamos que estás en una junta en el trabajo y tienes una idea sobre la forma de hacer algo de manera mucho más eficiente. Te das cuenta de cómo te pones ansioso con solo pensar en hablar sobre tu idea. Cuando te toca hablar y todos te están viendo, la ansiedad se vuelve más intensa. Al ojo del *cazador de creencias* ahí hay una presa. Ese surgimiento de ansiedad señala la presencia de aquello que estás cazando.

Empieza a observar cuando tengas momentos como ese en tu vida. ¿Qué historia te estás contando a ti mismo? ¿Cómo te sientes? ¿Qué postura corporal estás adoptando (encorvado y cerrado o erguido y abierto)? ¿Ha cambiado tu expresión? ¿Cómo es tu respiración (lenta y profunda o rápida y superficial)?

En la junta, conforme nos domina la ansiedad, podemos exagerar nuestra respuesta. Podemos exponer nuestra idea esperando que no la rechacen. Nuestra comunicación puede volverse defensiva. Quizá el tono de nuestra voz se suavice y nuestro argumento adquiera un tono casi de disculpa. Este tipo de comportamientos automáticos e inconscientes y las emociones ocultas en ellos pueden revelar mucho de lo que creemos.

Para cazar a la presa es necesario tomarse el tiempo de detenerse y observar lo que está sucediendo dentro de tu sueño personal utilizando la voluntad de enfocar tu atención. Al enfocar tu atención de manera deliberada estás practicando la conciencia plena. Sin conciencia plena no eres el que sueña tu vida sino el objeto del sueño.

Cuando tenemos momentos de reacción emocional las cosas se vuelven irreales casi como si estuviéramos navegando a través del sueño. Como *cazadores de creencias*, la oportunidad en esos momentos es observar la calidad y textura del sueño.

La investigación moderna sobre el sueño sugiere que lo que soñamos mientras dormimos no son solamente mensajes sino también modelos de nuestro mundo interior. Mientras estamos despiertos, nuestra razón, el cuerpo físico y todo nuestro entorno constituyen un marco. Durante el sueño dormido, nuestro cuerpo y nuestra razón están paralizados, el marco sólido del mundo se ha ido, así que nuestro cerebro construye un

modelo basado completamente en nuestros recuerdos, experiencias y creencias. Es muy difícil identificar la esencia de este mundo secundario mientras estamos despiertos en el mundo sólido. Una forma de entender más los trabajos de nuestro mundo interior está en los sueños lúcidos (teniendo conciencia plena y voluntad en el sueño dormido).

Muchas culturas antiguas practicaban el arte de los sueños lúcidos, es decir, estar conscientes en el sueño dormido. Durante más de mil años los budistas tibetanos han practicado los sueños lúcidos como un medio de acercarse a la iluminación. El yoga tibetano del sueño está diseñado para que la persona que está luchando por alcanzar la iluminación se acuerde de reconocer de manera constante que toda percepción es una mera proyección de su propia mente.

Los aborígenes de Australia describen los orígenes y el cultivo de la tierra y de su pueblo como el *Tiempo del sueño*. El *Tiempo del sueño* contiene muchas partes: es la historia de las cosas que han sucedido, la forma en que surgió el universo, cómo fueron creados los seres humanos y la manera en que el Creador tenía pensado que actuaran los seres humanos dentro del cosmos. Para ellos, solo los estados extraordinarios de conciencia a través de la práctica del sueño lúcido pueden ayudar a tener conciencia plena del sueño interno de la Tierra y los seres que en ella habitan.

La mitología tolteca también describe una práctica del sueño lúcido. La idea es recordar, mientras duermes, que estás soñando. Para hacerlo, tu práctica debía comenzar con observar tus manos mientras estabas despierto y preguntarte: “¿Estoy soñando?”. La meta era que recordaras observar tus manos en un sueño dormido, lo que desencadenaría el pensamiento: “¡Estoy soñando!”. Si estuvieras plenamente consciente de que estabas soñando, entonces podrías tomar decisiones en el sueño. Entonces tendrías la capacidad de darte cuenta de lo que ocurría. Podrías decidir a dónde ir, con quién hablar y qué hacer siempre y cuando no despertaras al *intérprete*. Si te persiguieran en una pesadilla recurrente podrías dejar de correr y voltear hacia tu acosador y preguntarle: “¿Quién eres? ¿Qué quieres?”. Esa sola acción lúcida podría transformar el sueño por completo.

La práctica del sueño lúcido hace que sea posible navegar a voluntad mientras se sueña dormido; sin embargo, el beneficio real es despertar y recuperar tu conciencia plena en el sueño despierto. La cuestión real del sueño lúcido es desarrollar lo que me gusta llamar *el Arte de vivir con lucidez*.

El *arte de vivir con lucidez* se trata de recuperar suficiente conciencia plena para darte cuenta de que tus creencias alteran en forma constante la simulación que ves en tu cerebro. Darte cuenta de que lo que estás viendo realmente está ahí, pero modificado por la proyección de lo que crees.

Tu mente está soñando todo el tiempo, día y noche. Para estar consciente en forma plena de la manera en que tus creencias distorsionan tu percepción, en especial en un momento de estrés y reacción emocional, recuerda ver tus manos y decirte: “Espera un minuto... Aguanta..., ¿qué estoy soñando?”.

Otra forma de recordar tu compromiso con la conciencia plena es tomar un objeto (un brazaletes, un anillo o un dije en una cadena) e impregnarlo con el pensamiento: “Espera

un minuto..., ¿qué estoy soñando?”. Utilízalo para desencadenar ciertas preguntas en el momento en que te des cuenta de que te estás irritando:

- *¿Qué acaba de suceder aquí?* (Concéntrate en ti mismo en lugar de en los demás.)
- *¿Cómo me siento?* (Pon mucha atención en tus emociones pues estas nunca mienten.)
- *¿Qué me estoy diciendo a mí mismo? ¿Es absolutamente cierto lo que me estoy diciendo?*

Estas son *preguntas de incredulidad*. Solo recuerda hacerte estas preguntas para dar un giro poderoso a los eventos que te permita utilizar tu conciencia plena y ver más allá de las fronteras de tu Isla. Las *preguntas de incredulidad* rompen el hechizo de estar totalmente convencido de que eres el *intérprete* y nada más.

La *Práctica de vivir con lucidez* y recordar las *preguntas de incredulidad* requiere que te vuelvas escéptico y dejes de aceptar que todo lo que piensas es absolutamente cierto. Te hace darte cuenta de que la mayor parte de tus historias están hechas de interpretación y juicio, no de hechos. Implica que dejes de confiar en todas las cosas que aseveras creer.

Recordar las *Preguntas de incredulidad* e intentar *vivir con lucidez* revelan una guerra. Una guerra por tu atención. Después de años y años de hábitos, tu atención ha sido capturada por la voz de tu pensamiento. Escúchala y date cuenta de lo que te dice. Escúchala *en verdad*. Si escuchas con atención, verás que te está diciendo lo que sabes. Reforzándolo. Discutiendo como un abogado argumenta un caso. El abogado de lo que tú crees. Discute cosas como que lo que ocurrió no debió haber ocurrido. Lo que deberías haber hecho o lo que los demás deberían haber hecho. Lo que necesitas hacer. Por qué tienes razón y los demás están equivocados o por qué ellos tienen razón y tú estás equivocado. Muchas voces, las voces del *Primer sueño*, repiten estos puntos de vista.

Las *Voces del primer sueño* son emisarios de las partes temerosas de tu sistema de creencias. Se parecen mucho a una obra de teatro. Si tuvieras algo que decir, un comentario sobre la vida, necesitarías una historia y personajes que expresaran tu punto de vista. El mitote en tu cabeza, tu comportamiento, las historias que te cuentas sobre lo que te ocurrió, no son diferentes. Todas te sirven para expresar lo que crees. Como estás cazando creencias que te alejan de la felicidad, la conciencia plena de la expresión de esas creencias puede ser muy valiosa para ayudarte a hacer los cambios que deseas en tu vida.

Se pueden reconocer con facilidad las *Voces del primer sueño*. Puede haber miles de variaciones de unos cuantos arquetipos bien definidos; sin embargo, su expresión es muy sencilla en realidad. La parte de la mente que alberga nuestras heridas es engañosa. Se desarrolla con la complejidad y la confusión, pero las creencias basadas en los miedos tienen una raíz común. Aclarar toda esa confusión revela una creencia central que se

expresa en miles de formas. *No puedo y No soy*

No soy suficientemente bueno. No soy suficientemente astuto. No soy deseado. No estoy bien como soy. No puedo hacer lo correcto. No puedo obtener lo que deseo..., y así sucesivamente.

No puedo y No soy también pueden proyectarse hacia otras personas. Por ejemplo, si esperas que alguien actúe de cierto modo y no cumple tus expectativas, tu reacción puede sonar como “No puedes” y “No eres”.

Las voces más fuertes del *Primer sueño* son el Juez y la Víctima. El Juez comenta la manera en que debería ser algo. Dice cosas como: “Lo estás haciendo mal. Ellos lo están haciendo mal. Debería darte vergüenza. Deberían castigarlos. Deberían actuar así. Tú deberías actuar de tal forma”. Quizá tu Juez es un viejo ladino con una larga barba blanca. Tal vez es el juez implacable del viejo Oeste o tiene una peluca blanca y refunfuña detrás de una larga toga negra. El Juez es el crítico y argumenta a partir de todas las normas sobre lo que está bien y lo que está mal. Tus normas. Tu *Libro de normas*.

El Juez es la voz de mi personaje favorito del *Primer sueño*: el Demonio de la perfección. Sin importar lo que hagamos, lo que logremos o lo bien que estemos, el Demonio de la perfección dirá que nunca será lo suficientemente bueno. Así es para nosotros y lo proyectamos a todos aquellos cuya imagen aparece en nuestra realidad virtual.

Toda moneda tiene dos caras. Una cara de la moneda es el Juez y del otro lado se encuentra la Víctima. La Víctima dice cosas como: “No es mi culpa. Nadie me escucha. No es justo. No puedo evitarlo. No importa lo que haga, nunca será lo suficientemente bueno”. Quizá tu Víctima es el padre cuyos hijos nunca escuchan su bienintencionado consejo. Tal vez tu Víctima es alguien cuyo pasado ha arruinado su futuro, o que está herido letalmente por un amor. La Víctima se queja e inventa historias en las que se compadece: “Pobre de mí”, porque la Víctima no tiene gratitud. La gratitud es un estado del ser en el que se está agradecido por todos los regalos que la vida ofrece en el momento presente. La Víctima nunca está en el momento presente. La Víctima mira al pasado y cree que todo hubiera estado bien *si tan solo...* La Víctima ve al futuro y cree que todo estará bien *cuando...* Todo podría estar bien, pero en la mente de la Víctima nunca lo estará.

Otra voz del *Primer sueño* es Bella, la chica del bar. La Prostituta. Ella quiere complacer a todos y puede convertirse en cualquier cosa que necesites que ella sea. Ella es la farsante. Esta es la voz que comprometerá cualquier cosa para obtener lo que queremos. Lo que queremos es el premio. Lo que realmente deseamos es el premio del amor y la aceptación. Sus acciones revelan un acuerdo que dice: *Haré lo que sea siempre y cuando todos sean felices y me acepten. No importa cómo me sienta yo.*

Haz un inventario. ¿Con qué frecuencia haces algo porque crees que deberías hacerlo o porque te sientes obligado? ¿Qué tan a menudo dices que sí con la boca, cuando el resto de tu ser está diciendo que no? ¿Qué cosas estás tolerando en tu vida? ¿Las estás tolerando por miedo o por amor?

Supongamos que tienes una relación y tu pareja desea hacer algo que tú no quieres. Para darle gusto le sigues la corriente. Le dices que sí pero te aburres y te sientes amargado. Te pones una máscara sonriente pero abajo de ella algo se agita. *Mascara* en inglés se traduce como rímel en español. Bella utiliza mucho maquillaje. Mucho rímel. La máscara esconde los motivos por los cuales dices “sí” cuando en realidad quieres decir “no”. La máscara oculta partes de ti que piensas que nadie aceptará. La máscara esconde la verdad de tus sentimientos.

Otra vez, todas las monedas tienen dos caras. Bella tiene un lado mucho más respetable. El caballero blanco sobre el majestuoso corcel. La enfermera que seca la ceja del herido. La Salvadora. El Campeón. El Héroe. Ellos dicen cosas como: “No te preocupes por mí, estaré bien. Yo lo arreglo por ti. Déjame hacerlo. Puedo ayudarte”. Como son los dos lados de la misma moneda, los acuerdos del héroe, el campeón y la salvadora son exactamente los mismos que los de Bella.

Tú eres más importante que yo y si hago esto obtendré lo que quiero. Si actúo de esta manera obtendré el premio.

La Salvadora (el Campeón), el Héroe, son la voz que revela que *No puedo* y *No soy* es una creencia que no tiene respeto. Las acciones de la Salvadora dicen en voz alta: *No te respeto lo suficiente para creer que puedes hacerlo. Eso es porque yo tampoco me respeto lo suficiente como para creer que yo puedo hacerlo.*

Existen muchas más *Voces del primer sueño*. Pueden ser desafiantes, arrogantes, distantes, ofendidas, moralistas, egoístas, necesitadas, vengativas o especiales, pero todas expresan la misma creencia central. Estas son las voces de *No soy*. Abren canales para expresarse utilizando cosas como el chisme, las palabras altisonantes, las comparaciones, la culpa, la justificación, la defensa, el reproche, la queja, el sarcasmo, la acusación y la mentira.

Muchas creencias expresadas por las *Voces del primer sueño* tienen sus raíces en las opiniones de otras personas. Por hábito interpretas lo que experimentas con la información que has reunido. Tu conocimiento consiste en gran medida en lo que has aprendido con el tiempo, lo que has leído, escuchado y visto. La mayor parte de lo que forma tu biblioteca de conocimiento acumulado es, en realidad, solo la opinión de otras personas, no solo las que viven, sino también tus ancestros. Imagínate. ¡Tal vez cincuenta por ciento del parloteo en tu cabeza es una colección de opiniones de otras personas!

Entonces, pregúntate: ¿la historia de mi vida es realmente mía o la de alguien más?

Una opinión es un virus resistente y una influencia poderosa cuando encuentra una mente fértil. Digamos que te estás mudando a un vecindario nuevo y tu vecino llega para darte la bienvenida. Cuando se presenta, te dice que la vecina de enfrente es una mala persona. La primera vez que la veas probablemente te preguntarás: “¿En verdad es mala?”. La semilla ha sido plantada.

Las acciones de la gente son el resultado de sus opiniones. Si tal acción tiene un gran efecto en nosotros, entonces la opinión es contagiosa, pero solo si tenemos una distorsión similar de la percepción. A modo de ejemplo: está bien documentado que al suicidio de

una persona famosa, una celebridad, le sigue pronto una oleada de acciones por imitación. Incluso algo tan terrible como un suicidio es solamente una opinión de que esa acción es una solución razonable a un problema detectado.

Además de las opiniones, utilizamos conceptos de apoyo para lo que creemos en un intento por crear un mundo que tenga sentido para nosotros. Considera los conceptos positivos como bondad, caridad, amor, servicio, responsabilidad, fidelidad, honestidad, esperanza, confianza, generosidad, amabilidad, sabiduría, amistad e integridad. ¿Utilizas estos conceptos como herramientas para crear una vida excepcional o como armas para hacer que tú o los demás estén equivocados? Toma, por ejemplo, el concepto de integridad. Si cierras tus ojos y pones la palabra frente a ti, puedes tener la sensación del significado más allá de lo que está escrito en el diccionario. Para muchos es una palabra cargada de emoción. La palabra *integridad* puede actuar como una forma de dirigir tus acciones como una expresión de poder personal. También es fácil utilizar esta palabra para justificar la manera en que tú o los demás *deberían* actuar. Puedes utilizar este concepto como una forma de tener la razón y hacer que los demás estén equivocados. El Juez puede tener un muy buen argumento sobre quién tiene integridad y quién no.

Una técnica poderosa para desarrollar tu conciencia plena es probar y reconocer cómo lo que crees se refleja en ti, en tu situación actual, en tus conflictos y en la gente a la que has elegido para pasar el tiempo. Hay un antiguo dicho que dice algo así: Si quieres la paz, sé la paz. Si deseas atraer a gente positiva, sé positivo. Entonces, ¿cómo eres? Observa con atención a tu alrededor y considera la pregunta con cuidado: *¿Cómo refleja todo esto lo que yo creo?*

Otra forma de ganar conciencia plena sobre las creencias del *Primer sueño* es observar a los coautores de ese sueño, los adultos importantes en tu vida cuando eras niño. Para la mayoría de nosotros son nuestros padres. En el *Primer sueño* nuestros padres solo nos estaban transfiriendo su visión del mundo. Nos inocularon sus opiniones, reaccionando a lo que estaba fuera de ellos con base en sus propias creencias.

Cuando nos convertimos en adultos solemos tener una lista completa de juicios sobre nuestros padres y les respondemos conforme a tales juicios. Creamos una serie de acuerdos a lo largo de la relación y los experimentamos a través del lente de esos acuerdos.

Considera otro punto de vista. Si alguno de tus padres vive todavía, la siguiente vez que estés con ellos intenta ver cómo procesan su mundo. Observa cómo reaccionan a lo que les llama la atención. Sé un observador científico imparcial que se fija en su comportamiento y escucha lo que dicen sin juzgarlos.

¿Qué notas que te parezca conocido sobre su comportamiento? ¿Es algo que tú también haces?

Para tener otro punto de vista y desarrollar la conciencia plena se requiere paciencia, persistencia y perseverancia. Recuperar tu conciencia plena es un proceso. Justo cuando crees que lo has entendido se revela otra capa. Parece que siempre hay algo más que descubrir cada vez.

Desafortunadamente, muchos de nosotros queremos arreglarlo ahora mismo. Siempre

tenemos prisa por resolver el problema. Si deseamos cambiar una creencia que está bloqueando nuestra felicidad, el impulso es llegar al último paso (crear una creencia nueva). Sin embargo, saltar al último paso es un error. No se puede subestimar la importancia de practicar la conciencia plena.

Por lo común, resolvemos problemas pensando en ellos. Utilizamos nuestra lógica y reunimos toda la información que necesitamos de la Isla para llegar a una solución. Utilizar este método en la misión de cambiar una creencia será un rotundo fracaso, pues una creencia es un sueño que se proyecta a sí mismo en todo lo que experimentas y entenderla de esta manera requiere mucho más que solo pensar en ella. La conciencia plena de ello proviene de la cacería del sueño y el monitoreo de su expresión e influencia en cada faceta de tu vida. El discernimiento proviene de convertirse en el *cazador de creencias*, practicar el *Arte de vivir con lucidez* y hacer las *Preguntas de incredulidad*. Estas acciones solas rompen el hechizo urdido por la creencia y empiezan a ponerte de vuelta en el asiento del conductor.

Una vez que entiendas de verdad los acuerdos que has hecho contigo mismo y que sustentan tus creencias basadas en los temores (de manera honesta, manifiesta y sin engaños), entonces, y solo entonces, podrás tener alguna esperanza de cambiarlas. La conciencia plena es el punto de inflexión. Sin embargo, volverte consciente de lo que has aceptado y lo que has creado puede ser alarmante. Muchas de las creencias que tienes son profundas y ubicuas, y su influencia parece estar en todas partes. Al principio aparenta ser tan complicado que piensas que nunca llegarás hasta el fondo del asunto. Hay demasiadas vueltas y desviaciones. No obstante, conforme lo ves más de cerca, parece que hay muchas creencias individuales que surgen de una sola influencia. Si lo que te detiene es una creencia que genera drama emocional, lo más probable es que sea tu marca personal de *No soy*.

Cuando empiezas a tener conciencia plena real de que has hecho algún acuerdo basado en las creencias, percibes qué tan preponderante es en tu vida. Es igual que cuando una roca golpea el parabrisas de un auto. Al principio queda una marca en donde golpeó el vidrio, pero con el tiempo aparecen grietas como una telaraña en todo el parabrisas. Descubres que durante años has apoyado y te has dedicado a la creencia y ahora estás atrapado en la telaraña sin importar hacia dónde te muevas. La creencia se ha convertido en un filtro multiusos que afecta todos tus pensamientos, todas tus palabras y todas tus acciones. Esta conciencia plena se convierte en algo tan abrumador que llegas al punto en el que no puedes soportarlo más. Anuncias: *¡Ya basta! ¡Declaro la independencia! ¡Estoy iniciando una revolución!*

Reivindicar tu independencia es un paso importante para recuperar tu conciencia plena. Estar en verdad harto de una vieja creencia que obstruye tu camino es un buen inicio.

El día de hoy haz un inventario de tus creencias, en especial esas que reconoces como algo temeroso. Observa, lo mejor que puedas y con absoluta honestidad, lo que has llegado a creer. Cuando hables de ti mismo date cuenta de si lo que dices suena como la Víctima o como el Juez. Recuerda hacerte las *Preguntas de incredulidad*. Observa si tus pensamientos son realmente tuyos o si solo son las opiniones de otras personas. Estos

son los primeros pasos para descifrar el hechizo bajo el que has estado, rompiendo el control absoluto de la fe y suavizando los límites de tu Isla.

La conciencia plena de lo que crees abre todo un universo de posibilidades. Si una creencia limitante se basa en la opinión de alguien más, una mentira o en el peligro de salir lastimado que ya no existe y lo ves con certeza absoluta, entonces la batalla ya casi termina. Es el final del dominio del *Primer sueño* y el amanecer de un nuevo inicio. Un nuevo inicio para construir creencias que sustenten una vida que puedas amar.



CAPÍTULO 6

SEGUNDO PASO: ABANDONA LA NECESIDAD DE TENER LA RAZÓN

Abandonar la necesidad de tener la razón detiene todas las vías por las que una creencia se expresa a sí misma. Suspende el acopio de justificaciones y evidencia, bloqueando así la fuente primaria de alimentación de creencias: ¡TÚ!

El segundo paso para cambiar una creencia es dejarla ir. Liberarla. Sin embargo, liberarte a ti mismo de una creencia es más que solo una decisión intelectual. Con frecuencia, liberarte de una creencia no es tan sencillo como decidir no estar de acuerdo. Desvincularse de una creencia es más que una conclusión a la que llegas; es un evento con implicaciones que cambian la vida. Olvidarse de una creencia es un acto de voluntad que requiere que tomes una joya preciosa de valor inconmensurable para ti y la dejes caer en la parte más profunda del océano, donde nunca se podrá encontrar.

Un paso necesario es decidir romper tus acuerdos basados en creencias, pero si quieres cambiar absolutamente la creencia central no puedes hacerlo solo con pensamientos o afirmaciones. Recuerda que las creencias no nacen de las palabras sino de la experiencia y lo que decidamos que significa esa experiencia.

El apego a lo que crees es con frecuencia demasiado fuerte como para romperlo con solo decirte: “Estoy harto de esto. Quiero parar”. Pocas veces se puede cambiar un comportamiento obsesivo o adictivo, como comer demasiado o fumar, poniendo un letrero en el refrigerador que diga: *Estoy delgado o Me libero del humo*. Tu comportamiento es una expresión de tus creencias y no puede cambiarse solo con cambiar de opinión.

Olvidar algo se parece mucho al verdadero perdón. Considera el acto de perdonar.

¿Existen personas a quienes no hayas perdonado? ¿Existen cosas que hayas hecho y por las cuales no te has perdonado a ti mismo? ¿Por qué no?

A menudo, sencillamente no podemos perdonar. Aunque quieres olvidarlo por completo, el debate en nuestras mentes y la emoción ligada al suceso son demasiado fuertes, en especial cuando la ofensa ha ocurrido en ocasiones repetidas durante un periodo largo. Nuestra insistencia en los argumentos que sostienen nuestra posición se convierte en una joya de valor inconmensurable. El apego es muy poderoso, muy similar a la historia de Gollum, de la trilogía de *El señor de los anillos* y su apego a su “precioso”: el anillo único.

Escucha la discusión en tu cabeza cuando no perdonas, cuando simplemente no puedes olvidarlo. Se trata de lo que hiciste y de lo que los demás hicieron. Quién debió haber hecho esto y quién aquello. Quién tiene razón y quién no. Suena como un pleito. Suena como un abogado argumentando un caso.

Cuando los abogados llegan ante un juez para presentar un caso, proporcionan evidencias, citan jurisprudencias y presentan argumentos con una meta específica en mente. Están ahí para probar que ellos tienen la razón. Si escuchas lo que te dices a ti mismo cuando piensas en alguien a quien no puedes perdonar lo que escuchas es un argumento sobre tener la razón. No puedes perdonar porque no puedes soltar la convicción de que tienes razón. El motivo por el que no puedes soltar aquello que has llegado a creer (incluso si te está haciendo infeliz, incluso si ahora estás en gran desacuerdo) es porque eres defensor de ese punto de vista y lo defenderás a cada instante. Necesitas tener la razón.

Muchas veces, las viejas heridas perduran incluso después del fallecimiento de quienes las causaron. ¿Por qué? Porque nosotros nos quedamos a cargo. Nutrimos la herida, la cuidamos e incluso la adornamos. El objetivo de la creencia se desarrolla porque tenemos razón al respecto.

¿Alguna vez has escuchado a alguien quejarse de que es imposible lograr lo que realmente quiere? Si escuchas con atención lo que dice te presentará todo tipo de argumentos con tal de demostrar que tiene razón. Si sugieres alguna otra forma de ver las cosas, probablemente te responder: “Sí, te escucho, pero...”. Ese *sí, pero* indica que es adicto a su necesidad de tener razón.

Con el fin de soltar un acuerdo que hayas hecho y reforzado miles de veces (que tiene tu atención, se engancha a tu mente con su punto de vista y tiene una perspectiva emocional abrumadora) abandona tu necesidad de tener la razón. Abandonar la necesidad de tener la razón cierra todas las vías por las que una creencia se expresa a sí misma. Suspende el acopio de justificaciones y evidencia bloqueando así la fuente primaria de alimentación de creencias: ¡TÚ!

La decisión de abandonar la necesidad de tener la razón no es solo un pensamiento, sino también una acción de gran alcance que libera tu investidura de fe. La fe en aquello que crees.

Abandonar la necesidad de tener la razón no significa que tus observaciones sean imprecisas. Tan solo estás abandonando tu interpretación porque ahí es donde se

encuentra el apego a tener la razón.

Por ejemplo, supongamos que ves a un indigente en la calle. Parece enfermo y que no tiene mucha energía. Sus ropas están raídas y desgastadas. Se ve sucio, como si no se hubiera bañado en mucho tiempo. En tu mente puedes comenzar a idear alguna forma de ayudarlo. Quizá hasta puedas rescatarlo de la situación que lo llevó a ese estado. Tal vez llegues a pensar que esa persona es perezosa y que si tuviera un empleo como todo el mundo no tendría que vivir en la calle. Quizá te desagrade cualquier persona que se deje llegar a una situación tan deplorable.

Es muy probable que lo que notes del indigente y la condición en la que se encuentra sea correcto. El resto es tu evaluación, tu interpretación. Si te conviertes en el héroe, el trabajador social, el reformista o el juez es cuestión de tu necesidad de tener la razón.

Dejar de tener la razón empieza al darse cuenta del hábito en el que se convierte la necesidad de tener la razón. Con frecuencia, tener la razón se parece a defender, justificar, ofenderse, indignarse o encolerizarse. La intolerancia, la argumentación, la aplicación de la semántica en tus argumentos, las condenas, la crítica excesiva, el desdén, el sarcasmo o la adicción a la exactitud son comportamientos típicos de “tener la razón”.

¿Alguna vez has recordado una y otra vez la forma en que alguien te ofendió, discutiendo contigo mismo sobre la forma en que se equivocó y que tú tenías razón, y cuando finalmente lo confrontas estás abrumado por una emoción poderosa? La energía emocional alimenta tus creencias limitantes, y una forma segura de producir ese alimento es tener la razón respecto a tu historia.

Todos defendemos nuestros puntos de vista. A nadie le gusta estar equivocado. Entonces, ¿por qué habrías de abandonar la necesidad de tener la razón? Es una parte fundamental de nuestra cultura. Desde jóvenes se nos enseñó a tener la razón. Tener la razón es una forma de ser aceptado. Tener la razón es una forma de evitar el aguijón de la crítica. Tener la razón es una forma de ganar. Las editoriales, los programas de opinión, las batallas judiciales, el terrorismo, los debates en cafeterías, salones de clase y en el dormitorio: todos rozan esa necesidad de tener la razón. Tal vez podrías utilizar algunos argumentos morales sobre el perdón o pensar que es una forma razonable de actuar para intentar convencerte de abandonar tu necesidad de tener la razón. Para mí, existe un motivo excelente para abandonar la necesidad de tener la razón: porque se siente bien.

Hace algunos años viajé con don Miguel a las ruinas incas de Machu Picchu en Perú. Un día me preguntó: —¿Por qué estoy aquí?

Lo pensé y le dije: —Para enseñarnos.

No —respondió—. Respuesta incorrecta.

Lo pensé más y le dije: —Para cambiar el mundo.

No —contestó—. Respuesta incorrecta.

Él estaba particularmente provocador ese día, y aunque me vinieron varias respuestas ingeniosas a la mente una parte de mí sabía que todavía estaba buscando la respuesta en la dirección equivocada.

De acuerdo — dije—, dígame por qué está aquí.

—Por placer —respondió.

Me tomó mucho tiempo entender a lo que se refería. Al principio, pensé que se trataba de placer físico, como un masaje o meterse en una tina caliente mientras se bebe un buen vino.

Lo que empecé a entender es que él actuaba deliberadamente de cierta manera por la emoción que invocaba: porque era placentero para él. Le encantaba jugar, reír y divertirse. Sin importar el tipo de intercambio que yo tuviera con él, siempre sentía que él se reunía conmigo con amabilidad, respeto y amor incondicionales. Así que yo también lo intenté. La emoción vinculada a tratarme a mí mismo y tratar a los demás con respeto, amabilidad y compasión era demasiado placentera. Aprender a *Detener el mundo*, apagar mi mente y vivir momento a momento con una sensación que las palabras no pueden expresar era delicioso. Fusionarse con la naturaleza, respirarla y permitirle que me llenara era exquisito. Aprendí que cuando alineaba mi voluntad con el poder creativo del ser puro y abandonaba el deseo de ser exacto experimentaba un placer tremendo.

Cuando no puedes perdonar a alguien por alguna ofensa es un hecho sencillo que la estás utilizando para maltratarte. Tener la razón y estar molesto solo te lastiman. Así, el placer es el motivo más convincente para abandonar la necesidad de tener la razón. Si te tomas el tiempo para darte cuenta de cómo te sientes cuando haces algo sin utilizar palabras para definir tu percepción, descubrirás que tus emociones te dan un consejo invaluable que se basa en lo que sientes.

Si estás luchando para abandonar una creencia renuncia a la necesidad de tener la razón al respecto. Cuando lo hagas, tu apego a la creencia que quieres cambiar se derrumbará, despertando una emoción que es sencillamente deliciosa.

Para dejar de alimentar una vieja creencia que ya no te sirve, abandona la necesidad de tener la razón.



CAPÍTULO 7

TERCER PASO: ÁMATE SIN LÍMITES

El cambio como un acto de amor propio es una promesa de tratarte a ti mismo con compasión en lugar de criticarte, con amabilidad en lugar de despreciarte y con cuidado extremo en lugar de maltratarte.

El tercer paso en el cambio de cualquier creencia contraproducente requiere que te trates con amor. *Amor verdadero*. El amor verdadero es simplemente el amor sin límites, el amor sin ningún tipo de condición. Tratarte a ti mismo con amor verdadero es aceptarte como eres en este instante y a pesar de cualquier conversación en tu mente sobre la forma en que deberías ser, no deberías ser o lo que deberías haber hecho en el pasado.

La noción de amor incondicional tiene algo que escuché muchas veces antes de detenerme a considerarlo con seriedad. Cuando por fin lo hice, pensé: *¡Es imposible!* Me ahuyentaba la gente que yo consideraba que estaban actuando mal. Me hacía sentir incómodo. Y me avergonzaba cuando yo actuaba mal. Durante muchos años no pude aceptarme a mí mismo, y por ese mismo hecho a cualquier otra persona sin una larga lista de condiciones.

La mayoría de nosotros conocemos el amor condicional. Podemos amar si se cumplen las condiciones correctas, y entonces esperamos algo a cambio. Amar con condiciones es un acuerdo que implica: *Puedo aceptarte, pero solo si actúas de cierto modo. Te amaré si...* Conforme a este acuerdo amar es seguro. Se aplica a cualquier persona en tu entorno y también a la forma en que te tratas a ti mismo.

En el *Primer sueño* aprendimos lo que es el amor. Cuando eras niño, ¿alguna vez armaste un gran lío o rompiste algo muy caro y tus padres se molestaron? Quizá te dijeron algo como: *¡Mira lo que hiciste! ¿Por qué no puedes tener más cuidado? ¿Pero*

qué te pasa? Estaban enojados y era tu culpa. Hiciste algo malo y parecía que no te amaban igual que antes.

En una situación similar decidimos que depende de nosotros hacer mejor las cosas. Que necesitamos ser diferentes e inventamos estrategias para que nos acepten de nuevo. O tal vez nos enojamos por su reacción. *Fue un accidente. Yo no hice nada malo. No puedo entender por qué se enojan tanto conmigo. ¿Qué les pasa a ellos?* Nos inquietamos tanto con su comportamiento que decidimos que ellos deben ser diferentes antes de que podamos amarlos otra vez.

Estas dos respuestas surgen exactamente del mismo acuerdo. Solo depende de si tenemos predilección por señalar con el dedo a nuestro interior o hacia el exterior a cualquier persona.

Los dramas infantiles alrededor de cosas como romper algo valioso suceden miles de veces en cientos de formas diferentes en el *Camino hacia el ahora*. Aprendemos que no estamos bien como somos o decidimos que ellos no están bien como son. Aprendemos que dar y recibir amor es un juego, un juego de castigo y recompensa.

Las reglas del juego establecen que cuando haces algo mal eres culpable, debes ser castigado y tendrás que pedir perdón. Cuando eres una “niña buena” o un “buen niño” obtienes un premio, el premio del amor y la aceptación.

En el *Primer sueño*, existen dos reglas básicas sobre obtener o dar amor:

- El amor y la aceptación son mercancías que existen fuera de mí y para obtenerlas debo decir lo que es correcto, hacer lo correcto y ser correcto.
- Soy responsable de las emociones y la felicidad de los demás, y a su vez ellos son responsables de las mías. Si reaccionan de manera negativa a algo que hago o digo, debo cambiar mi comportamiento para que sean felices y me acepten. Sin embargo, si hacen o dicen algo que me molesta, entonces es su culpa y ellos deben comportarse de una forma diferente antes de que yo pueda ser feliz y aceptarlos.

Conforme crecemos y nos convertimos en adultos, las *Voces del primer sueño* utilizan esta definición de amor en nuestro *Libro de normas* para juzgar a todo el mundo, incluyéndonos a nosotros mismos. El *Libro de normas* define la norma rígida de cómo actuar y cómo sentirse. Quizá tu *Libro de normas* dice: *Algunas emociones, como la ira, no están bien*. Si es así, entonces, cuando te enojas puedes pensar: *No debería actuar así. Yo no debería sentirme así. Necesito arreglarlo*.

Y para arreglarlo te lanzas a un camino de superación personal. Sin embargo, el motivo de la superación personal se encuentra con frecuencia en la sencilla creencia vinculada con acuerdos como:

- No estoy bien como soy.
- Nadie me aceptará así.
- No puedo aceptarme como soy.

Tragarse el mito de la superación personal es una historia protectora que nos contamos solos para sentirnos mejor (es un revestimiento delgado que se rompe fácilmente con aflicción, decepción o la percepción del fracaso). En su núcleo, el mito de la superación personal es el autorrepudio, porque su semilla es la creencia de *No soy...*

No somos felices en el momento presente porque no somos de la forma en que deberíamos ser. La felicidad recae en algún lugar del futuro donde *todo estará bien cuando...*, o la felicidad se perdió en el pasado de manera irrevocable porque *todo estaría bien si solo...*

Lo que rechazamos es nuestra sombra que mira a través de un lente grueso de creencias basadas en el miedo. Nuestras creencias profundas, que estuvieron escondidas durante mucho tiempo, forman lo que percibimos como una realidad indiscutible, un punto de vista mucho más poderoso de lo que fingimos que es verdad.

No es ninguna sorpresa que conforme nos aventuramos en el camino de la superación personal nos rechacemos a nosotros mismos. Nuestro programa autodidacta está infectado con un virus (el *Parásito del miedo*) y está en conflicto con quien hemos decidido que deberíamos ser. Cuando se trata de nuestras partes inaceptables, queremos ocultarlas, guardarlas bajo llave, fingir que no existen, “transformarlas” o aniquilarlas por completo.

Por supuesto, quieres desaparecer los comportamientos que te avergüenzan. *¡Te maltratan!* Las emociones fuera de control ocasionan comportamientos fuera de control. Y todo comienza por el mitote en tu mente que fabrica todas esas historietas que te cuentas a ti mismo. Si esas historias están alimentadas por creencias basadas en miedos, encienden emociones que tienen poco sustento en la realidad.

Déjame explicarlo: imagina que estás caminando por un sendero de la montaña y de repente se desata una violenta tormenta eléctrica y caen rayos a tu alrededor. Probablemente tu cuerpo sienta miedo porque hay un peligro real e inminente. Tiene sentido, ¿verdad? Pero, ¿qué sucede en una situación donde no hay peligro real de sufrir una lesión corporal? ¿Podrían provocarse emociones angustiosas de cualquier modo? ¡Júralo que sí! Y todo comienza en tu mente. Digamos que alguien te critica en el trabajo (según tú sin justificación). En tu mente empiezas a contarte una historia para defenderte. La historia explicará porqué no eres una “mala” persona o por qué esa persona sí es “mala”. De cualquier forma, la historia crea la percepción de que hubo un ataque. En consecuencia, tus emociones responderán a la perfección (como si hubiera un peligro real), incluso si no hay una amenaza real.

Una vez que tienes conciencia plena de lo que producen tus creencias basadas en el miedo, tiene mucho sentido que quieras cambiar lo que te aleja de la felicidad verdadera. Tiene mucho sentido que quieras cambiar lo que te hace sufrir. Pero déjame preguntarte esto: *si arreglas aquello que descubriste hasta ahora en tu camino hacia la superación personal, ¿será suficiente? ¿Serás feliz de verdad?* No es probable. Eso pasa porque todavía tienes que descubrir muchos aspectos tuyos (aspectos fundamentales que todavía rechazas). Cada vez que destapes otro aspecto “indeseable” de ti, volverá a iniciarse todo el proceso para tratar de cambiarlo, de forma que, finalmente, puedas aceptarte a ti

mismo.

Cuando yo era adolescente tenía una relación inestable con mi padrastro después de que mi madre murió. Yo rechazaba todo en él de manera contundente. Mi hermano y yo lo ridiculizábamos y nos burlábamos de él a sus espaldas. Cuando dejé el hogar a los dieciséis años pensé que lo había borrado de mi vida para siempre. Pero conforme envejecí me di cuenta de que muchos de sus modos se estaban filtrando en mi comportamiento. ¡Estaba horrorizado!

Te guste o no, eres producto de la gente con quien pasas largos periodos. Sus comportamientos, acciones y palabras te moldean, no siempre por acuerdo consciente pero por asociación. Puedes desecharlos, pero se entrelazan contigo de manera invisible *para toda la vida*.

El conflicto con las cosas que no podemos tolerar en nosotros mismos es el rechazo a nosotros mismos. Bajar la vista o esquivar la mirada son formas de esconder de los demás nuestro temor, al mismo tiempo que lo ocultamos de nosotros mismos. Una vez desvanecido, nuestro lado oscuro y salvaje se queda olvidado y maltratado. En las ocasiones de mucho estrés se escapa poco a poco en los momentos más inoportunos, pues no será ignorado. Oculta y segregada, esta parte de nosotros se vuelve más volátil y poderosa. Solo la conciencia plena, el reconocimiento total y la autocompasión debilitarán ese poder. Solo el amor sin límites le quitará ese poder.

Para practicar el amor sin límites necesitas reconocer lo que es el amor real. Existen más de treinta palabras que se relacionan con el concepto de amor. Y muchas de ellas tienen que ver con el amor romántico. ¿Tu noción del amor romántico es amor realmente? ¿Y cómo se aplica el sentimiento del amor fuera del romance, como amar a la familia, a la comunidad, el trabajo o, incluso más importante, a ti mismo?

El concepto de amor a partir del *Primer sueño* no es amor en absoluto. Es temor.

Puesto que es muy difícil identificar el amor con palabras y puede ser confuso, la manera más fácil de reconocerlo es entender lo que no es. El amor no es algo con lo que estemos muy familiarizados y que podamos identificar sin ninguna duda. Temor. No el temor que evita que te lastimes físicamente ni la respuesta natural al peligro real, sino un miedo irrazonable. Temor que te hace sufrir. Temor basado en mentiras.

La definición más sencilla del amor es el “no miedo”. De la misma manera que el temor basado en una mentira es “no amor”.

Existe una prueba de fuego muy simple. En cualquier situación en la que te encuentres, sin importar la decisión que necesites tomar, escucha el diálogo que tienes respecto a ella. Examina todos tus argumentos y puntos de vista internos. Hazte una pregunta sencilla: ¿Es temor o es “no temor”?

El amor es una perspectiva poderosa que puede aplicarse a cualquier cosa en tu vida. Momento a momento, día y noche. Entender el amor sin límites no requiere de mucho esfuerzo o de proezas intelectuales. El amor sin límites es tan solo el acto de adoptar un punto de vista que sirva solo a un amo. “No temor”.

Lo que es cierto es que en cada momento de tu vida has hecho lo mejor que has podido. Por mucho que el *Demonio de la perfección* argumente lo contrario, no es

posible que hubieras podido hacer algo mejor. Te lo explicas cuando lo entiendes. Te das cuenta de algo en el minuto en que lo entiendes y no un minuto antes.

Después de que despiertas y tienes conciencia plena de tus creencias, cultivar el punto de vista (*Debí haber sido más sensato. ¡Debí haberlo visto hace años! ¿Cómo pude perder tanto tiempo?*) es la necesidad de tener la razón. Darle vueltas y vueltas en tu mente, obsesionarte sobre lo ocurrido y lo que *debiste* haber hecho te mantienen atorado en el papel del defensor de la creencia de *No soy*, a pesar de tus intentos por cambiarlo.

Si te dedicas al crecimiento continuo, a la superación personal y a tu propia excelencia personal entonces decir: “Hice lo mejor que pude en su momento” no es una excusa sino un reconocimiento de que el *Demonio de la perfección* es un mentiroso. Si quieres ser feliz y aprender de las acciones que no te han dado resultados ni el sentido de bienestar que deseas, ser demasiado crítico contigo mismo y jurar que desvanecerás las partes “malas” de tu ser no ayudará, y en realidad respaldará los acuerdos que estás intentando romper.

Amarte a ti mismo sin límites se trata de cuidarte de la misma manera que cuidarías a alguien a quien amas profundamente: tu ser amado. Amarte a ti mismo sin límites es tratarte con el tipo de amor que una madre da a sus pequeños, sin importar las travesuras que hayan hecho en el día.

Amarte a ti mismo sin límites requiere ser impecable contigo mismo. Ser impecable no significa que tus comportamientos carecerán de errores. Más bien, ser impecable contigo mismo significa tan solo que eliges no tomar acciones ni apoyar ningún punto de vista que produzca sufrimiento innecesario. Un ejemplo perfecto del comportamiento que no es impecable es la preocupación. Cuando te preocupas, ¿qué problema resuelves? ¿Cómo te sientes? Jurar que serás impecable contigo mismo es un acuerdo personal poderoso, una promesa de tomar la decisión de evitar cualquier acción o interpretación que sea dañina para ti. Este sencillo acuerdo eliminará para siempre la preocupación, la autocrítica y el remordimiento.

El día de hoy escribe una confesión. “Soy...”, y enlista todos tus defectos. Incluye todas las cosas que sabes, las acusaciones que otros te han hecho y que no puedes aceptar del todo, las cosas que apenas admitirías para ti mismo, y las cosas que lamentas profundamente. No será placentero hacer esta lista pues son partes inaceptables de ti mismo. Ahora, ¿y si vieras los cambios que te gustaría hacer a tu lista, como amor propio en lugar de autodesprecio? ¿Qué tal que vieras los cambios que quisieras hacer como un regalo para ti mismo en lugar de una condición que debe cumplirse antes de poder aceptarte? Cuando nos vemos en el espejo y queremos perder peso, es común que pensemos: *¡Te ves horrible! ¿Cuándo tendrás algo de fuerza de voluntad?* En lugar de intentar con: *Voy a perder este peso porque me respeto a mí mismo y haré lo que es mejor para mí.* El cambio como un acto de amor propio es la decisión de ser impecable contigo mismo, una promesa de tratarte con compasión en lugar de con crítica; con amabilidad en lugar de con desprecio, y con cuidado extremo en lugar de maltratarte a ti mismo.

El amor en el *Primer sueño* es amar por un motivo. *Te amaré si... Te amaré cuando...*

El amor sin límites no tiene motivos. Al final, amarte a ti mismo sin límites es una decisión que tomas con base solo en la forma en la que se siente.

Cuando descubres un acuerdo que hiciste y que ahora te parece ridículo, es normal que te sientas como un tonto. No importa lo que hayas creado para ti mismo has hecho lo mejor que has podido hasta ahora. Deja de castigarte porque deberías haber sido mejor. Deja de rechazarte por las emociones vinculadas a lo que has llegado a creer que no te permite comportarte de la manera que quisieras. Renuncia a la necesidad de tener la razón sobre cómo piensas que debiste haber sido en el pasado o dónde necesita estar tu desarrollo hoy. Conforme aprendas a practicar la conciencia plena, aprende a practicar la amabilidad. Trátate con amabilidad, respeto y amor sin límites cuando consideres todas las decisiones que has tomado hasta ahora, incluso las ridículas.

Cada paso en el cambio de una creencia tiene relación con el siguiente. Cambiar una creencia comienza con estar consciente de ella exactamente, abriendo la posibilidad real de tomar una decisión diferente. Después, para cambiar una creencia limitante hay que renunciar a la necesidad de tener la razón (retirando la energía que alimenta a la creencia). Finalmente, cambiar una creencia de castigo personal como *No soy* requiere que estés de acuerdo con nunca más ir en contra de ti mismo, liberando tu apego a la idea de que tienes que hacer cambios serios antes de que puedas aceptarte a ti mismo.

Imagina por un momento que no tienes miedo de la opinión de los demás. Que simplemente no te importa. No el *No me importa* basado en el miedo, sino el desapego que viene de no necesitar amor fuera de ti mismo. Ahora, cierra los ojos. Visualízate flotando, cálido, seguro y derramando alegría inagotable.

¡Lo que creí que era imposible (amor sin condiciones) es absolutamente posible! Ahora puedo ver que la idea de que solo podría aceptarme a mí mismo cuando hubiera cumplido mi larga lista de “mejoras” era una trampa de la cual nunca hubiera podido escapar. Ahora puedo ver que las partes “malas” de mí que me avergonzaban me han dado caminos para entender cómo ser verdaderamente feliz día a día. Ahora, puedo ver que la motivación más efectiva para lograr el cambio es *Me amo a mí mismo* en lugar de *Me amaré cuando cambie*.

Entonces, júrate ser impecable contigo mismo y tratar cada aspecto de ti (incluso aquellos que no te gustan) con aceptación, amabilidad y respeto sin importar nada más. Y mágicamente disolverás cualquier creencia limitante que quieras cambiar.



CAPÍTULO 8

CUARTO PASO: CREA UN SUEÑO NUEVO

Ahora que entiendes lo que has llegado a creer, y has elegido dejar de alimentar cualquier creencia que no te sirve, ya estás listo para aceptar creencias nuevas que respalden la felicidad que deseas.

Los primeros tres pasos para cambiar una creencia te ayudarán a reconocer y dejar de alimentar cualquier creencia que no te sirve. El cuarto paso se trata de entrar en acción para concebir una creencia nueva (o reconstruir una creencia que quieres cambiar), y eso solo puede hacerse utilizando los mismos elementos que originalmente la generaron.

Al igual que todos los animales, poseemos los elementos naturales de la percepción: los sentidos físicos de la vista, el gusto, el tacto, el oído y el olfato; así como la concentración y el discernimiento de nuestra conciencia plena (nuestra atención). Como complemento al intelecto humano, los elementos de la percepción son una parte fundamental de la integridad de cada ser humano. A través de estos elementos observamos el mundo y armamos nuestro filtro único de creencias.

Tu sistema personal de creencias diseñado en el *Primer sueño* fue construido eligiendo dónde concentrar tu atención, estableciendo canales de comunicación por medio de los elementos de percepción, y haciendo acuerdos sobre aquello a lo que dedicarás tu fe con el paso del tiempo. Tu interpretación de lo que has experimentado a través de tu filtro de creencias produjo tu versión de lo que es real: la *Isla de lo que sabes*.

Existen miles de millones de seres humanos en el planeta, cada uno con su propia realidad virtual única. En nuestras ideologías sobre el gobierno, la religión, la economía, la espiritualidad, y mucho más, se albergan opiniones firmes sobre la forma en que debemos actuar. Los medios (radio, televisión, prensa e Internet) nos bombardean

disputándose nuestra atención. Cada grupo, ya sea un país, un pueblo, una empresa, una organización comercial o la familia vecina tiene un punto de vista diferente que se vuelve aparente cuando nos encontramos dentro de su esfera de influencia. Cada persona y cada grupo contribuyen a la mente colectiva que está soñando a través de su particular espectro de creencias. Cada vez que concentramos nuestra atención en alguna porción de ese sueño nos conectamos con lo que sea que nos está siendo comunicado. Al permitir que nuestra atención se enganche, consumimos cualquier cosa transmitida.

En cada momento, estemos conscientes o no, decidimos dónde concentramos nuestra atención. A cada rato fijas tu atención en algo: un objeto, un sonido, una imagen, alguien que habla o un pensamiento. Sin importar dónde pongas tu atención, se abre un canal de comunicación y se recibe algún significado. Cuando estableces un canal de comunicación con tu atención, tus creencias distorsionan esa aportación, y al mismo tiempo lo que pasa a través del canal modifica de manera inexorable tu sueño personal de vida.

Esta es la dinámica del *Primer sueño*: permitir que tu atención sea capturada, estar de acuerdo con las opiniones de otras personas y endurecer tus creencias inventando historias e insistiendo en tener la razón sobre esas historias. Al notar con claridad la dinámica del *Primer sueño* y tener una conciencia real de lo que has acordado creer, comienza lo que los toltecas llamaron *El sueño de la segunda atención*. Para abreviar lo llamaré el *Segundo sueño*. Cuando te propones cambiar una creencia, diriges en forma intencional el enfoque de tu conciencia plena (tu atención) por segunda vez.

En el *Primer sueño* tus creencias están en control absoluto de tu atención. En el *Segundo sueño* tu atención empieza a controlar tus creencias.

Para comenzar a armar el *Segundo sueño* eliges, por segunda vez, dónde pondrás tu atención y aquello en lo que creerás. Ahora que entiendes lo que has llegado a creer, y has elegido dejar de alimentar cualquier creencia que no te sirve, ya estás listo para aceptar creencias nuevas que favorezcan la felicidad que deseas.

El cuarto paso para cambiar una creencia limitante empieza con reescribir dicha creencia. Si has destapado una creencia que te deja sintiéndote infeliz, no deseado o no aceptado, cambia el lenguaje que utilizarías para describir tal creencia de forma que refleje tu nueva afirmación.

Es muy importante entender que el lenguaje que utilizas para describir una creencia *no* es la creencia en sí. Es la forma en que te comunicas con tu mente y otras mentes humanas. La creencia es más que palabras. Mucho más. Cierra tus ojos un momento y busca el punto de referencia de una creencia vieja que deseas cambiar. Tiene un punto de vista particular. Es un sueño con un sentimiento abrumador conocido que nació de una experiencia que entiendes a la perfección *sin lenguaje*. Sin embargo, para empezar a cambiar una creencia, comienza por la mente y con lo que pretendes hacer. Empieza a reescribir la creencia que quieres cambiar. Los acuerdos nacen de la creencia, así que después de reescribir la creencia, elige unos cuantos acuerdos nuevos que reelaboren la creencia vieja que quieres modificar.

Una de mis clientes de cambio de creencias, Cate, tenía un patrón en el que se enfocaba en hacer todo de la manera correcta. Antes de ir a juntas de trabajo, ensayaba

en su mente todas las conversaciones posibles que podrían ocurrir, de manera que pudiera estar segura de decir lo correcto en el momento correcto. Iba a fiestas y trataba de integrarse a cualquier cosa que estuviera ocurriendo, pero poco después de que llegaba sentía que no encajaba. Cuando tenía una cita era un desastre pues estaba tan enfocada en ser perfecta que era imposible que se relajara y fuera ella misma.

Cate llegó conmigo con la meta específica de darle un empujón a su carrera, pero eso era una cortina de humo. Desde mi perspectiva privilegiada me resultó fácil observar cómo su patrón de comportamiento era un lastre para ella, no solo en su trabajo, sino en todo lo que hacía.

Como resultado de nuestro trabajo, Cate adquirió conciencia plena de una creencia oculta que estimulaba su comportamiento. Por medio de las opiniones de los adultos que la marcaron en el *Primer sueño*, ella estuvo de acuerdo con la idea de que nadie la aceptaría tal como era. Descubrió que adoptó la primera regla para conseguir amor: *El amor y la aceptación son mercancías que existen fuera de mí. Para obtenerlas, debo decir lo que es correcto, hacer lo correcto y ser correcto.*

Tenía tanto miedo de hacer algo mal que casi se paralizaba. Su patrón de intentar hacer todo a la perfección era una máscara que ocultaba una ansiedad intensa. Tenía un miedo abrumador de que la descubrieran porque lo que ella creía en realidad era que había algo terriblemente mal en ella y no había manera alguna de que pudiera arreglarlo.

Para cambiar su creencia limitante de *No soy*, Cate comenzó a elaborar esquemas de algunos acuerdos nuevos que podía hacer con ella misma: *Primero, estoy de acuerdo en que la aprobación, la aceptación y el amor que quiero comienzan conmigo misma. Ya no tomaré como algo personal la opinión de la gente sobre quién soy o lo que debería hacer: es su sueño. Estoy de acuerdo en ser impecable conmigo y nunca ir en contra de mí misma. Todavía tengo muchas metas que debo alcanzar y quiero mejorar avanzando, pero en este momento me acepto tal como soy.*

Un primer paso poderoso es identificar tu creencia nueva y los acuerdos que la respaldan. Si no eres claro sobre lo que quieres lograr, nunca lo lograrás. ¡Escríbelo! Puede sonar sencillo, pero la transformación real comienza cuando se escribe una idea en el papel. Hasta que la escribes solo es un pensamiento que puede evaporarse con la misma facilidad que tus sueños nocturnos cuando te despiertas por la mañana.

Luego, encuentra una forma de mantener la tarea en tu conciencia y empieza a practicarla. Recuerda que durante un largo periodo y con mucho esfuerzo has dominado la creencia que estás tratando de cambiar. Existe un viejo dicho: *La práctica hace al maestro.* Para ser maestro en algo, ¡practícalo!

Vivo en las Montañas Rocallosas de Colorado y cada invierno intento mejorar mi técnica de esquí. La verdad es que aprendí a esquiar sin lecciones y por ello tengo muchos hábitos malos. Me encanta observar a los esquiadores que bajan la montaña sin esfuerzo y en forma aparentemente perfecta. Es inspirador, pero también es frustrante, pues aunque trato de recordar todos los pequeños matices de la técnica, en ocasiones batallo para ejecutar las cosas más sencillas. Cuando hablo de mi proceso con la gente que esquía bien, escucho lo mismo una y otra vez. Se requiere de tiempo y práctica para

cambiar los viejos hábitos. Al igual que el esquí, el cambio de creencias es un deporte que requiere de práctica.

La creencia no cambia de la noche a la mañana, sino que un acuerdo nuevo gana impulso cada vez que lo escoges. En el *Primer sueño* lo que crees controla tu atención. Tus creencias tienen poder porque tú les conferiste ese poder. Exactamente de la misma forma, cada vez que te dedicas a una creencia nueva cambia el equilibrio de poder. Cada vez que actúas y eliges un acuerdo nuevo que hayas hecho se esfuma el dominio del viejo punto de vista.

Lo siguiente que puedes hacer para reforzar una creencia es crear una historia nueva y juntar evidencia que sustente tal historia.

Los niños pequeños hablan solos hasta quedarse dormidos. En esos momentos inventan historias para ayudarse a organizar los eventos, acciones y sentimientos de cada día. A la edad de dos años utilizan la narración para explicar lo que les ocurre. La narración es una parte natural de nuestro desarrollo que produce las creencias, juramentos y promesas que más tarde dominan nuestro pensamiento.

Todos nos contamos historias para respaldar nuestras creencias. El libro que estás leyendo en este momento solo es una historia: mi historia. No obstante, sin la conciencia plena, el narrador de la historia nos engaña con debates sobre lo bueno y lo malo de cada cosa.

El día de hoy, con conciencia plena, reescribe la historia que te has estado contando. Límpiala de todo juicio y temor. Diseña una historia que nunca te hiera. Añade elementos nuevos que la mejoren, como perdón, paciencia, compasión y aceptación. Para rediseñar cualquier creencia, descarta la historia vieja, cuenta una historia diferente y reúne pruebas que fortalezcan la historia nueva. Hasta ahora has tenido mucho éxito estableciendo que tu historia vieja es correcta al defenderla y reunir pruebas para demostrar que tienes la razón. Si estás dispuesto adoptar creencias que sustenten tu felicidad y nutran un nuevo sueño de vida, empieza por contarte una historia diferente que respalde esas creencias.

Una vez que hayas recuperado tu fe a través de las *Preguntas de incredulidad*, pon tu fe en una creencia nueva. El acopio de evidencias es una forma poderosa de hacerlo. Utiliza esta dinámica para sustentar creencias que fomenten la felicidad y la excelencia personal, en lugar de un artificio del que surja el drama. Hace tiempo aprendiste a juntar evidencia de forma que pudieras probar que tenías la razón. Ahora, haz de esa recolección de evidencias tu aliada. Si una de las creencias limitantes que has descubierto es *Nunca puedo hacerlo de la manera correcta*, observa y haz una lista de las veces en las que obtienes un elogio por tu desempeño. Reconoce cómo te sientes cuando algo te sale excepcionalmente bien. Adopta el hábito de honrar y resaltar todos los eventos que respalden lo que estás intentando crear. Comienza por reunir evidencias diferentes.

Otra forma maravillosa de fortalecer una creencia nueva es imaginar su perspectiva. Cierra los ojos y *suéñala*. Como somos producto de lo que experimentamos, esperarías que para empezar a creer en algo debes experimentarlo una y otra vez. Por ejemplo, para convertirte en un buen jugador de tenis necesitas mucha práctica. ¿Pero eso es todo? No.

Primero debes decidir que eres capaz de hacerlo. De alguna manera tienes que estar de acuerdo en que puedes ser el ejemplo completo de lo que quieres creer, incluso si no es verdad... todavía.

¿Alguna vez has escuchado la historia de la milla en cuatro minutos? Durante muchos años la gente creyó que era imposible que cualquier ser humano corriera una milla (1 609 metros) en menos de cuatro minutos. Roger Bannister, un médico inglés y corredor de media distancia, rompió la barrera de los cuatro minutos en mayo de 1954. Bannister creyó que era posible, lo imaginó y utilizó a su favor todo su conocimiento como médico. Investigó meticulosamente los aspectos mecánicos de la carrera y desarrolló métodos científicos de entrenamiento para ayudarse a alcanzar su meta.

Un año después de que Bannister derribara la barrera de esta creencia, treinta y siete corredores rompieron la marca de los cuatro minutos. El año siguiente trescientos corredores más hicieron exactamente lo mismo. Somos capaces de lograr algo en el momento en el que decidimos que eso es posible.

Durante años los atletas han utilizado técnicas de visualización para mejorar su desempeño. Se imaginan a sí mismos con un buen desempeño en sus deportes repetidamente, como si lo soñaran. Para un atleta bien disciplinado, bien entrenado, la creencia es una clave importante del desempeño excepcional. Para adoptar una creencia nueva no debes esperar hasta experimentarla como una parte sólida de tu vida. Puedes empezar por entrar en la perspectiva de la creencia *antes* de que se convierta en un hábito. Si entiendes los resultados que quieres y la textura emocional de tu creencia nueva, entonces puedes soñarla en forma deliberada. Si puedes soñarla y saber cómo se siente como punto de referencia, entonces en ese momento puedes aceptar la perspectiva de la creencia que estás intentando manifestar.

Cuando Cate trabajaba en los pasos para cambiar su creencia, escribió sus nuevos acuerdos y comenzó a reunir evidencia para sustentarla. Con el fin de juntar esa evidencia revisó sus recuerdos y escribió todos los momentos que pudo evocar en los que tuvo la experiencia de ser amada y apreciada, de sentirse con confianza en sí misma y segura. Comenzó por ahí, y eso lo utilizó como punto de referencia. Un punto de referencia en este caso es solo un recuerdo que tiene una emoción ligada y que crea un punto de vista particular. Si sabes cómo se siente, puedes encontrar el camino de regreso.

Después utilizó la técnica de imaginar la perspectiva de la creencia nueva. Para que utilizara estos recuerdos como punto de referencia, le di la instrucción de cerrar los ojos y recordar (sentir, percibir y soñar). Ella imaginó esos momentos en los que tuvo la experiencia de sentirse amada, apreciada, con confianza en sí misma y segura hasta que pudo sentirlo en verdad. Lo visualizó hasta que fue real para ella. En su imaginación adoptó este nuevo punto de vista en el recuerdo de estar en una fiesta donde estaba incómoda y luchaba por caerle bien a los demás. Soñó, estando despierta, que estaba en la fiesta con su nueva forma de ser: su creencia nueva.

La siguiente vez que se encontró en una situación que desencadenó la perspectiva de su creencia antigua, utilizó su conciencia plena para darse cuenta de cómo se sentía y percibía. Como ya había identificado, practicado y soñado la perspectiva de la creencia

nueva, ahora tenía la oportunidad de elegir algo más en qué creer.

Otra manera de apoyar tus acuerdos nuevos es buscar a alguien que tenga verdadera fe en la creencia que quieres adoptar. Encuentra un mentor para tu creencia nueva. Busca a alguien que viva, día con día, el punto de vista que quieres crear para ti. Una asociación con un mentor de creencia no siempre tiene que ser una relación interpersonal. Puedes encontrar la influencia de mentores en libros, películas, seminarios o artículos. Ya sean famosos o vecinos de la colonia, sus acciones y logros hablan sobre lo que creen.

Utiliza la postura que aprendiste cuando te convertiste en *Cazador de creencias* para experimentar cómo estas se mueven en el mundo con la influencia de la creencia que deseas para ti. Quizá la vida que solo soñaste sí existe fuera de la *Isla de lo que sabes*, pero con seguridad existe dentro de la Isla de alguien más. Si quieres empezar a experimentar las cosas que deseas, que todavía no son ciertas para ti, aventúrate a salir de tu Isla.

Cuando empecé mi propio proceso de cambio de creencias me topé con la pared. Pensé: *No puedo hacerlo. He vivido así toda mi vida y eso no cambiará NUNCA*. Sin embargo, durante el tiempo que pasé con don Miguel pude ver que me estaba mintiendo a mí mismo contándome una vieja historia que mantenía viva alimentándola. Él fue el mentor perfecto para mí pues era claro que no creía en esas cosas. Y me repetía constantemente (en parte como un insulto afectuoso y en parte como inspiración): “Si yo puedo hacerlo, *tú* también... Y si *tú* puedes hacerlo... ¡CUALQUIERA puede hacerlo!”.

Cuando experimentas de forma directa el sueño de vida de la gente que cree lo que tú quisieras creer tienes una revelación sencilla pero asombrosa: *es posible*. Porque si ellos pueden hacerlo, *tú* también.

Cambiar una creencia lleva tiempo, así que sé paciente y amable contigo mismo. Imagina que eres dueño de una casa pero la rentas y dejas que alguien más la administre por ti. Un día recibes una llamada del administrador de la propiedad para avisarte que los vecinos están quejándose de la gente que renta tu casa. Cuando vas a verificarlo encuentras que hay varias personas bastante groseras viviendo allí. La propiedad está hecha un desastre. Hablas con tus inquilinos y les dices que deben cambiar su comportamiento o tendrán que mudarse. Un mes después, los vecinos llaman para quejarse de nuevo. Cuando regresas a investigar encuentras que nada ha cambiado y pides a tus inquilinos que desalojen la propiedad. Les dices que ya no estás de acuerdo con que sigan viviendo en tu casa. Finalmente se mudan pero cuando regresas a inspeccionar la casa descubres que sigue siendo un desastre.

Cambiar una creencia vieja es algo similar. Al principio, no sabes lo que está pasando en realidad. Cuando empiezas a adquirir conciencia negocias contigo mismo en espera de que no tengas que hacer grandes cambios. Al final, el día que ya no toleras la situación le dices a la creencia que ha vivido tanto tiempo en ti: *¡Sal de mi casa y llévate tus cosas!* Pero incluso después de romper los acuerdos sustentados por la creencia todavía quedan los escombros que dejaron los años dedicados a tu creencia. Se necesita tiempo y esfuerzo para volver a poner la casa en orden. Pero eso no es todo. También se requiere valor, compromiso y deseo.

Cuando Cate fue a una fiesta después de diseñar sus acuerdos nuevos tenía la meta de dirigirse a las personas que no conocía sintiéndose tranquila e iniciar una conversación. Lo intentó, pero se dio cuenta de que el viejo guion seguía metido en su cabeza. Aunque quería renunciar después de algunos intentos, no retrocedió porque tenía el valor para cambiar.

Tener valor no significa que no sientas temor. El valor confronta y reconoce el miedo. Tener valor significa persistir a pesar del temor. Aceptar los desafíos significa que tu dedicación para llegar a la meta es más importante que proteger la fortaleza que has construido, que la libertad es mucho más importante que la comodidad. Para tener valor se requiere deshacerte de cualquier historia sobre lo que hubiera sucedido si hubieras hecho eso o aquello, y salirte por propia voluntad de tu zona de seguridad: la *Isla de lo que sabes*.

Si en la fiesta Cate intentara relacionarse con algún extraño y sucumbiera ante el viejo guion de necesitar aceptación, eso sería un acto de acuerdo. El acuerdo con su vieja creencia. Al presionarse a dejar el temor, gracias a su valor, su acción ahora fue un acto de desacuerdo deliberado. Su desacuerdo fue un acto de desobediencia y restableció su autoridad. Antes, ella renunciaba a su autoridad ante la creencia vieja, capitulaba y se rendía frente al miedo.

Para cambiar una creencia y cruzar las fronteras de la Isla no solo necesitas valor sino también el compromiso de ser impecable contigo mismo. Pero, ¿qué es un compromiso, el acto de cumplir tu palabra? ¿Decir que harás algo y luego hacerlo? Es mucho más que eso. El compromiso verdadero es un “sí”: no solo un sonido que sale de tu boca sino una promesa seria que viene del corazón, la mente y el espíritu. El compromiso verdadero es un *sí* retumbante que irradia desde cualquier fibra de tu ser.

Cambiar creencias y romper acuerdos viejos son procesos que te llevan más allá de las fronteras de la *Isla de lo que sabes*. Para hacer el viaje, se requiere atravesar las *Puertas del cambio*. Las *Puertas del cambio* están donde te topas con la pared de tu propio miedo y encuentras resistencia para abrirte paso desde lo que conoces. Pasar limpiamente a través de las *Puertas del cambio* requiere un compromiso inquebrantable contigo mismo. Requiere un “sí”.

Muchas veces, cuando nos piden que nos comprometamos decimos “sí” con la boca, pero lo que en realidad queremos decir es “no” o “tal vez”. ¿Alguna vez alguien te ha servido en un restaurante o atendido en un mostrador y nunca voltea a verte a los ojos y solo hace los movimientos necesarios? ¿Alguna vez has observado a una pareja en una relación en la que parecen ignorarse entre sí y en pocas ocasiones se conectan, salvo para pelear? Lo más probable es que estén haciéndose visibles y fingiendo que honran el compromiso que hicieron, pero están diciendo “no” con casi todas las partes de su ser. Puedes verlo. Puedes sentirlo. Cuando dices “sí” pero no tienes la intención, ahogas el flujo de posibilidades y te quedas congelado a las *Puertas del cambio*.

A veces, lo que detiene el “sí” es la idea de que decir “sí” tiene un costo alto, pues estaremos comprometidos por un periodo largo. Pensamos que decir “sí” significa que estaremos atrapados, así que nos brincamos la barda con solo un “tal vez”. Un verdadero

“sí” es una acción impecable en el momento. “Sí” no tiene marco temporal. Ahora di “sí” a cualquier acción que decidas emprender, sin importar qué tan rutinaria sea. Al siguiente momento puedes decir que no, con conciencia y sin temor, si así lo decides.

Un “sí” con toda tu voluntad engendra pasión y autoridad. La autoridad real, no la autoridad barata de alguien que cree en el *Yo no soy* mientras les dice a los demás: “*Tú no eres*”. Decir “sí” es un acto de fe; abre las *Puertas del cambio* y alimenta el acto de la creación.

El “sí” es una elección tomada con reconocimiento de que el resultado exacto es desconocido. Puedes decir “sí” entendiendo que no puedes tener control de todo, no puedes anticiparlo todo y no puedes saber con certidumbre exactamente qué pasará después.

Por último, el “sí” se alinea con el deseo. La insatisfacción con una creencia basada en el miedo tiene un propósito importante, pero el deseo ardiente mueve montañas. Cada acto de creación empieza con deseo. El deseo profundo es una maniobra que llena el proceso de cambio con pasión y lo acelera.

Para volver a tejer la tela de tus creencias llega a las *Puertas del cambio* considera lo que quieres, y si decides atravesarlas di “sí”. Inicia el trayecto aunque no sepas a dónde te lleva. Observa lo que ocurre cuando eliges creer en algo más. Cultiva tu deseo, ten valor, haz un compromiso, ¡di “sí” y actúa!

Siempre has estado de acuerdo en lo que crees. Y quizá, sin saberlo, has utilizado el poder de la creencia en contra de ti mismo. A partir de ahora aplica ese poder de manera consciente, creativa, cuidadosa y constructiva. Con conciencia plena elige creer en lo que te da placer, paz, poder, propósito y pasión. Cuando cambies tu creencia, cambiará tu comportamiento. Cuando cambias lo que crees cambias lo que haces. Si deseas experimentar un cambio perdurable, crea un sueño nuevo para el resto de tu vida. ¡Un sueño nuevo alimentado por el poder de la creencia!



CAPÍTULO 9

LA PROMESA DE LA RESPONSABILIDAD

Tu intención es el dominio de tu fe. Estés o no consciente de ello, por medio de tu fe has obtenido todo lo que has pedido. Has puesto tu fe en algo por acuerdo, y ahora es lo que realmente crees.

Cada palabra en cada lengua no es más que un acuerdo. Si digo: “Amo a mi gato”, tú entiendes lo que he dicho solo porque estamos de acuerdo con el significado de los sonidos. Con lo que quizá no estemos de acuerdo es con la carga emocional de ciertas palabras. Por ejemplo, si amas a los gatos la palabra “gato” provocará una respuesta emocional placentera en ti. Si te desagradan, entonces generará una respuesta emocional desagradable. La forma en que te sientas al escuchar una palabra depende que relaciones esa palabra con algo que ames o con algo a lo que le tengas miedo.

Cuando trabajo con grupos con frecuencia pregunto: “¿Qué sienten al escuchar la palabra *responsabilidad*?”. Sin dudarlos me contestan cosas como:

Se siente como una frazada de plomo que me cubre.

Siento como si estuviera a punto de que me culparan de algo que hice.

Me siento amedrentado porque tengo que hacer algo que nunca hubiera elegido hacer.

De hecho, solo muy pocas personas de cada grupo tienen una interpretación positiva de la palabra “responsabilidad”.

De niños aprendimos lo que significa una palabra y cómo aplicar su significado observando a los adultos que nos criaron. Si ellos tenían la opinión de que ser responsable es cargar con la culpa, ser castigados por algo que hicieron mal o sudar sangre toda la vida para hacer lo que hace la gente *responsable*, entonces nosotros también la tendremos.

Tal vez reconozcas este punto de vista. Yo sí. Alguna vez fue mi historia favorita. Es

una historia que interpreta la responsabilidad desde la perspectiva de ser víctima. Mi verdadero propósito en la vida era ser víctima. Deseaba intensamente la paz y la felicidad, pero me quejaba de todo. Culpaba a los demás por la forma en que yo me sentía. Culpaba a mis circunstancias de mis problemas. Estaba decepcionado de mí mismo y convencido de que sostenía un combate letal con las fuerzas en mi interior (una víctima que luchaba contra algo que nunca podría cambiar). Sin embargo, más tarde, cuando empecé a recuperar mi conciencia plena, me di cuenta de que tener esa lucha significaba que debía haber al menos dos “yo” (si no es que más) ¡dentro de mí! Y los había. La Creación y el Creador, el Sueño y el Soñador. Con un poco de insensatez pura había estado luchando contra lo que había elegido, diseñado y acordado.

En el proceso de cambio de creencias existe una línea en la arena: un punto más allá del cual no puedes pasar hasta que hayas tomado una decisión devastadora para tu realidad. Si no cruzas esa línea estarás atorado para siempre, vagamente consciente de tus creencias limitantes e incapaz de cambiarlas. Cruza la línea y experimentarás un mundo más allá de tu Isla, un mundo lleno de promesas y posibilidades infinitas.

¿Cómo puedes cruzar la línea? Es sencillo..., pero te advierto... no es fácil. No es fácil porque no se pueden poner excusas, no se hacen excepciones y no se aceptan regateos ¡nunca! He ahí la cruda verdad. ¿Estás listo?

Para cruzar la línea debes volverte totalmente responsable de cada uno de tus pensamientos, decisiones, acciones y creencias.

Para cambiar lo que has creado se requiere conciencia plena, honestidad y responsabilidad. Para modificar cualquier cosa que se ha convertido en un hábito, primero necesitas volverte responsable de tu parte en su creación.

La forma en la que has procesado todo lo que te ha pasado y los acuerdos que has hecho como consecuencia de ello se basaron por completo en decisiones. Las cosas no siempre salen como quieres, y a veces no salen bien para nada, pero las decisiones que tomas en esos momentos son aquello que has decidido creer.

Creemos que controlamos tantas cosas, pero no es así en realidad. Lo único sobre lo que tenemos control es a qué le dedicamos nuestra atención y las decisiones que tomamos respecto a lo que nos sucede o lo que pasa en nuestro entorno. Decidimos lo que significan las cosas y esos significados se convierten en las historias que contamos sobre las cosas.

Si somos responsables en verdad por las historias que inventamos sobre cómo son las cosas y cómo somos nosotros, entonces no somos víctimas. De niños, somos inocentes y dependientes. Los adultos son más grandes, más inteligentes y más fuertes. No hay duda al respecto, pero la historia de la víctima es que no tenía alternativa. La reflexión de la víctima: *No es mi culpa; no es justo; no puedo evitarlo*, se basa en el punto de vista de que me sucedió a mí y no tengo poder para cambiarlo, incluso ahora. Si es cierto, no hay ninguna esperanza... pero no es cierto.

Hay esperanza, y se encuentra en la *Promesa de responsabilidad*. No importa lo que te haya pasado, con tu reacción decidiste lo que significaba para ti, hiciste acuerdos y fabricaste una historia para respaldar esos acuerdos. En cada punto crítico tomaste una

decisión. Consciente o no, dijiste “sí” a cierto punto de vista.

Quizá hayas leído al respecto, o incluso conozcas personalmente a alguien que haya tenido un accidente y esté en una silla de ruedas, paralizado de la cintura para abajo. Algunas personas a quienes les ha ocurrido viven una vida de amargura e ira. Otras aceptan el desafío y encuentran un compromiso nuevo en expresar su alegría y gratitud por la vida. A menudo, lo que nos ocurre está fuera de nuestro control pero solo nosotros decidimos lo que creemos al respecto.

Hasta ahora has dedicado una cantidad enorme de energía a construir tu propia versión personal de lo que es verdad. Has creado una historia sobre cómo son las cosas y cada vez te la vuelves a contar y pones tu fe en ella. Sin embargo, muchas veces no reconocemos que la historia que contamos actúa para maltratarnos. No nos damos cuenta de que, con frecuencia, asumimos el papel de la Víctima. Sin embargo, si escuchamos con atención, cualquier rasgo de queja indica que la Víctima está hablando. Para la Víctima, su historia sostiene el lugar donde está atorada. *No puedo. Es inútil. No tengo otra opción. Está fuera de mi control. No sé qué hacer. Es culpa de ella, es culpa de él, es culpa de ellos.*

Si deseas saber dónde has puesto tu fe, escucha las historias que te cuentas y que cualquiera escuchará. Lo interesante es que todos los detallitos de la historia que demuestran que tienes razón no son tan importantes. Lo importante es la creencia detrás de ella.

Una primavera estaba en Austria impartiendo un seminario de cambio de creencias y había hecho algunas citas privadas. Tenía una sesión con una mujer que solo hablaba alemán, así que la entrevista se realizó con la presencia de una intérprete. El plan era que cada persona diría unas cuantas frases y luego haría una pausa para que la intérprete pudiera traducir. La mujer tenía cerca de cincuenta años, estaba bien vestida, su cabello castaño estaba recogido en un chongo y tenía una sonrisa agradable.

Entró y dijo: “Todo está bien para mí, pero mi marido pensó que sería buena idea que lo viera”. Le pregunté: “¿Qué puedo hacer por usted? ¿Qué desea?”. Ella ignoró la pregunta y habló sobre su marido y sus problemas. Le volví a preguntar: “¿Qué desea?”. Ella me miró desconcertada y volvió a hablar de los problemas de su marido. Le hice la misma pregunta por tercera vez. “¿Usted qué desea?”. Comenzó a llorar y a hablar muy rápido, apenas hacía pausas para respirar. La intérprete dejó de traducir porque no podía seguirle el ritmo.

No entendí lo que decía, pero pude ver lo que sucedía. Su expresión facial, su lenguaje corporal y el tono y volumen de su voz lo decían todo. Ella estaba en su historia. En la justificación de por qué estaba atorada dijo que él necesitaba cambiar y que nada mejoraría nunca si él no lo hacía. No era necesario que yo conociera el significado de los sonidos que salían de su boca. Lo importante era el punto de vista de su historia. Era una víctima. Su historia respaldaba la creencia de que estaba atrapada sin remedio. Su profesión de fe declaraba: *Así son las cosas y no hay salida en tanto él no cambie.*

Tu intención es tu profesión de fe. Estés o no consciente de ello, por medio de tu fe has obtenido todo lo que has pedido. Has puesto tu fe en algo por acuerdo, y ahora es lo

que realmente crees.

La *Promesa de responsabilidad* dice que tú has llegado al lugar donde estás hoy porque decidiste los significados de todo. Has llegado hasta donde estás en la actualidad porque decidiste qué creer. Has llegado a donde estás hoy porque solo tú te dedicaste a tu fe. La *Promesa de responsabilidad* se trata de reconocer todas las acciones que has emprendido para crear y nutrir las creencias que ahora son obstáculos para alcanzar la felicidad que deseas.

La *Promesa de responsabilidad* es una buena noticia y rechaza la voz que proclama: *Así son las cosas y no hay salida*. Si las creencias se conciben concentrando tu atención, estando de acuerdo con las opiniones de otras personas, decidiendo qué significan las cosas, fabricando historias y reuniendo evidencias para tener la razón sobre tus historias, entonces no hay motivo por el cual no puedas emplear todas esas estrategias para construir creencias nuevas (esta vez con conciencia plena e intenciones claras).

Ahora que se te han presentado los cuatro pasos para cambiar una creencia: *Practica la conciencia plena, Abandona la necesidad de tener la razón, Ámate sin límites y Crea un sueño nuevo*, te ofrezco una instrucción final: Cambia tu relación con la palabra “responsabilidad” por tener una carga emocional. Acéptala porque es el cimiento de tu poder creativo. Siempre has tenido el poder de elegir algo más. Algo más en qué creer. Si quieres experimentar un cambio duradero, entonces responsabilízate de todos los acuerdos que hayas hecho hasta ahora y dedica tu fe en forma deliberada a creencias que te den poder. Cruza la línea y acepta toda tu responsabilidad como creador del sueño de vida que estás viviendo. Solo esta decisión marcará la diferencia en el mundo.



CAPÍTULO 10

YO SOY

El verdadero “tú” (YO SOY) es tu propia fuente interna de amor, inspiración, poder y alegría.

Las creencias más poderosas que puedes elegir son las únicas que tienen un cimiento sólido. El cimiento más firme de todos es la verdad. La verdad es que la creencia *No soy* es una mentira. Incluso antes de que aceptáramos creer en el *No soy*, esa ya era la opinión de alguien, y quizá antes de eso la opinión de alguien más.

Si crees que eres pequeño e insignificante, o que no mereces abundancia, o que nunca realizarás tus más preciados sueños, entonces estás de acuerdo con el *No soy*. Si aceptas la noción de que la tristeza persistente sobre el pasado o la ansiedad constante sobre el futuro son normales, entonces estás de acuerdo con el *No soy*. Sin importar tus logros, si te rindes a una vida de poco gozo y no crees que alguna vez podrás alcanzar el éxito en el círculo completo de la vida, entonces estás de acuerdo: *No soy*.

Considera lo siguiente por un momento: si eliminas de tu pensamiento la ira respecto al pasado, la preocupación por el futuro, tomarte las cosas personalmente, hacer suposiciones, reunir juicios y tener expectativas respecto a los demás, ¿qué te quedaría? Me imagino que no mucho. Ya ves, cuando *Detienes el mundo*, aunque sea por un momento, el drama de tu vida se desvanece ¡como por arte de magia! Lo que crea la infelicidad no es lo que sucede sino lo que crees que es.

Independientemente de lo que te has permitido creer, tu “Yo” auténtico brilla como una estrella. Siempre está ahí y nunca se va: es una fuente infinita de todas las cosas divinas. Un manantial ilimitado de deleite y creatividad. Es la vida misma. TÚ eres la vida misma. Tú y todos los que respiran están íntimamente relacionados con todos los seres vivos y aquello que los creó. A través de esta conexión cualquier cosa es posible. El “tú” real (YO SOY) es tu propia fuente interna de amor, inspiración, poder y alegría.

Más allá del mundo creado por lo que creemos, no estamos separados de nada. Somos parte de todo y todo es parte de nosotros. El universo entero y todo lo que hay en él son una presencia que se ha proyectado mágica y magníficamente en miles de millones de formas. Cada uno de nosotros es una de esas formas, y al mismo tiempo el universo entero. Para citar un cliché muy desgastado, eres una gota de agua y al mismo tiempo el océano entero. Sin embargo, enfocamos nuestra atención en la gota y nos olvidamos del océano. En un acto de absoluta prepotencia nos definimos por nuestra imagen, nuestra historia y la presión de nuestras vidas diarias. A causa de lo que acordamos creer no podemos ver más allá de nuestra Isla; no obstante, en el nivel más profundo, no tenemos límites.

Nuestras creencias forman un sistema de interpretación: un sistema que te permite navegar por el mundo que crees conocer. Sin embargo, en el lugar del Ser puro, todas nuestras creencias e historias se disipan, excepto por una: YO SOY.

Tú eres la VIDA experimentándose a sí misma a través del cuerpo humano, la percepción, el pensamiento y la emoción. Eres el arte del creador. Eres YO SOY.

Las Voces del Primer Sueño, el Juez, la Víctima y la Prostituta son maestros que nos guían al YO SOY. Una vez redimida, la Víctima nos enseña sobre nuestro propio poder y autoridad. El Juez nos enseña sobre la justicia y la verdad moderadas con amor. La Prostituta nos enseña sobre el amor propio, el respeto y la fe. Cada voz del *Primer sueño* confrontada se convierte en una aliada.

Cuando permites que se colapsen la historia que cuentas de ti mismo y todo en tu entorno, en ese momento todo está bien como es. Una vez que dejas de ocuparte del camino de *No soy*, las fuerzas naturales se lanzarán al camino. Si eliminas tu fe del *No soy*, se revelará lo que es sin esfuerzo: YO SOY.

YO SOY amable. YO SOY lo suficientemente bueno. YO SOY capaz. YO SOY perfecto en este momento. YO SOY paz. YO SOY capaz de amarme a mí mismo sin límites. YO SOY humano. YO SOY divino como toda la creación que veo a mi alrededor.

Cuando te permites poner tu fe en YO SOY se revela el verdadero poder de la creencia.

Tú eres YO SOY.

TERCERA PARTE

HERRAMIENTAS



CUATRO PASOS PARA CAMBIAR CUALQUIER CREENCIA LIMITANTE

PRIMER PASO

Práctica la conciencia plena

Para transformar cualquier creencia se necesita conciencia plena. La conciencia plena de lo que crees en realidad. En el proceso para cambiar una creencia, gran parte de la labor (quizá noventa por ciento del trayecto) reside en dominar la conciencia plena. Recuperar tu conciencia plena abre un universo de posibilidades; un nuevo inicio para elegir creencias que respalden la vida que puedes amar. Para recuperar tu conciencia plena, practícala.

Para practicar la conciencia plena

Elabora un esquema de la
Isla de lo que sabes.



Rastrea tus reacciones como
Cazador de creencias.



Reconoce las voces del *Primer sueño.*



Haz las *Preguntas de incredulidad.*



Identifica al Intérprete.

SEGUNDO PASO

Abandona la necesidad de tener la razón

Olvídate de cualquier creencia que ya no te sirva, abandona la necesidad de tener la razón. Al abandonar la necesidad de tener la razón se suspende el acopio de justificaciones y de evidencias, lo cual bloquea la fuente primaria de alimentación de creencias: ¡Tú! Abandonar la necesidad de tener la razón es una acción que libera tu profesión de fe: la fe en lo que crees.

Para abandonar la necesidad de
tener la razón

Utiliza la conciencia plena para darte
cuenta de los momentos en que necesitas tener la razón.



Observa lo que se genera por tener la razón.



Deja de reunir evidencias.



Abandona la adicción a la exactitud y permite que tus sentimientos te guíen.

TERCER PASO

Ámate sin límites

El cambio, como acto de amor propio, es una promesa de tratarte con compasión en lugar de la crítica, con amabilidad en lugar del autodesprecio y con cuidado extremo en lugar de maltratarte.

Para dominar el tercer paso

Acepta las partes “inaceptables” de tu ser.



Rechaza el amor conforme al *Primer sueño*.



Acepta el acto del perdón.



Desaparece al *Demonio de la perfección*.



Sé impecable contigo mismo.

CUARTO PASO

Crea un sueño nuevo

Después de que tomes conciencia plena de lo que has llegado a creer y dejes de alimentar las creencias que te están reteniendo, diseña creencias nuevas que sustenten la felicidad que deseas. Este paso solo puede lograrse utilizando los mismos elementos que crearon el sistema viejo de creencias.

Para dominar el cuarto paso

Reescribe la creencia que deseas cambiar.



Reescribe tu historia, practícala y reúne evidencia que la sustente.



Imagina la perspectiva de tu creencia nueva y ¡sueñala!



Encuentra un mentor de creencias (alguien que crea lo que tú quisieras creer).



Pasa a través de las puertas del cambio con un ¡sí!

DEFINICIONES

Atención

El enfoque de tu conciencia plena.

Conciencia plena

Percepción sin juicio

Creencia

Una creencia es un sueño, una realidad simulada que fue moldeada por tus experiencias más elementales y por lo que has decidido que significan esas experiencias. Como una convicción que existe más allá del lenguaje, la creencia proyecta su punto de vista sobre todo lo que tú percibes y lo distorsiona.

Cazador de creencias

Rastrea la expresión de cualquier creencia que limita tu felicidad y te impide continuar con la vida que deseas.

YO SOY

YO SOY es una fuente ilimitada de todas las cosas divinas. El verdadero tú: una expresión relacionada íntimamente con todos los seres vivos y con aquello que los creó. Una fuente interna infinita de amor, inspiración, poder y alegría.

NO SOY

Una creencia heredada de los autores del *Primer sueño* que afirma que no estás bien en donde estás, no eres suficientemente bueno y nunca lo serás, sin importar lo que hagas. NO SOY implica que tú no eres adecuado, y para obtener amor y aceptación debes decir lo correcto, hacer lo correcto y ser correcto.

Isla de lo que sabes

Tu propia isla personal de seguridad construida con tus creencias, las opiniones de otras

personas, todo tu conocimiento y experiencias acumulados. Es el resultado de lo que has acordado y a lo que le has dedicado tu fe. Es el contenedor del “yo” amarrado por lo que crees.

El Arte de vivir con lucidez

Es el arte de volverte consciente plenamente mientras estás despierto, de que estás soñando y que tus creencias modifican el sueño y distorsionan lo que percibes.

Mitote

El parloteo sin control de tu mente (nuestro incesante diálogo interno). Se refiere a la cacofonía de los personajes en tu cabeza, el disturbio de opiniones, las mil voces en el mercado que hablan todas juntas y ninguna escucha.

Promesa de responsabilidad

Lo único sobre lo que tienes control es dónde pones tu atención y las decisiones que tomas respecto a lo que te ocurre o lo que ocurre en tu entorno. La *Promesa de responsabilidad* te dice que has llegado al lugar en donde estás porque has estado de acuerdo, y por ende has puesto tu fe en ello. Siempre has tenido el poder de elegir algo más. Algo más en qué creer.

Preguntas de incredulidad

No aceptar del todo cada cosa que piensas, cada cosa que dices o lo que alguien más te dice. Hacer las *Preguntas de incredulidad* (*¿Qué acaba de suceder aquí? ¿Cómo me siento? ¿Qué me estoy diciendo a mí mismo? ¿Es absolutamente cierto lo que me estoy diciendo?*) rompe el hechizo de estar absolutamente convencido de que eres el Intérprete que vive en la *Isla de lo que sabes* y nada más.

El Libro de normas

La ley que tu juez interno utiliza para sentenciarte y sentenciar a la gente en tu entorno. El *Libro de normas* es tu libro de juicios.

El Corazón roto

De manera inevitable, y sin excepción, algunas partes de tu estructura personal (la *Isla de lo que sabes*) se derrumban. Los que antes eran tus cimientos cambian y hacen que se colapse lo que habías construido. Al final, te adaptas porque tienes que hacerlo. Necesitas ser funcional y para ello desarrollas estrategias para evitar el dolor y estar seguro otra vez. Vuelves a construir una estructura de creencias más rígida para protegerte, pero al mismo tiempo te aleja de vivir abiertamente con pasión real.

El Demonio de la perfección

Este personaje del *Primer sueño* habla con la voz del Juez: “No importa lo que hagas, no importa lo que logres, no importa lo bien que estés, nunca será lo suficientemente bueno”. Esto se aplica a ti y se proyecta a cada persona cuya imagen aparece en tu realidad virtual.

El Primer sueño

Para transmitirnos información cuando somos niños los adultos que nos criaron necesitaron captar nuestra atención. De esta manera, nos enseñaron el idioma. Una vez que aprendimos el código podían decirnos cualquier cosa que ellos suponían, esperaban, sabían y creían. Este proceso de enganchar nuestra atención por primera vez crea, por acuerdo, nuestro sueño inicial sobre cómo es el mundo.

El Primer corazón roto

Los niños pequeños tienen un acuerdo tácito natural con sus padres: *Puedo ser yo mismo y tú me amarás incondicionalmente. Me protegerás y estaré seguro contigo. Puedo confiar en ti y tú me cuidarás. Puedo contar con que tú estarás ahí para mí.* De manera invariable, ese acuerdo se rompe muchas veces.

Las Puertas del cambio

Cambiar creencias y romper acuerdos viejos son procesos que te llevan más allá de las fronteras de tu zona de confort: la *Isla de lo que sabes*. Para hacer el viaje se requiere atravesar las *Puertas del cambio*. Estas puertas están donde te topas con la pared de tu propio miedo y encuentras resistencia para abrirte paso desde lo que conoces.

El Intérprete

Utiliza todo el conocimiento y experiencias acumulados como una biblioteca para encontrar evidencia que respalde su descripción personal del mundo. Es un cuento, el portero de la percepción, el narrador de tus creencias.

El Segundo sueño

Al despertar de lo que has aceptado creer comienza el *Segundo sueño*. Cuando tienes la intención de cambiar una creencia desarrollada en el *Primer sueño* enfocas tu conciencia plena (tu atención) por segunda vez, eliges qué creer. En el *Primer sueño* tus creencias controlan tu atención. En el *Segundo sueño* tu atención empieza a controlar tus creencias.

Tolteca

Una cultura antigua que se desarrolló en lo que ahora se conoce como las ruinas de la pirámide de Teotihuacán en la región central de México. En una tradición que data de miles de años y continúa a la fecha, los toltecas se conocían en todo México como

hombres y mujeres de conocimiento. La filosofía tolteca afirma que no hay manera de que cambiemos salvo que entendamos la forma en que concebimos nuestra percepción única del mundo.

Su descripción de la conciencia humana es que la mente nunca descansa y uno de sus propósitos principales es soñar. Llegaron a la conclusión de que soñamos las veinticuatro horas del día y que lo que experimentamos dentro de nuestro sueño personal se ve alterado de manera importante por nuestras creencias sobre las cosas.

Voces del Primer sueño

Las Voces del Primer sueño son emisarios de las creencias que definen la *Isla de lo que sabes*. Esas voces internas que expresan creencias nacidas del miedo pertenecen a varias personalidades arquetípicas e incluyen al Juez, a la Víctima, a la Prostituta, al Héroe, a la Salvadora, y a muchas más: todas expresan un tema común.

Sí

“Sí” es un compromiso impecable. No es solo un sonido que proviene de tu boca sino una promesa completa que viene del corazón, la mente y el espíritu. “Sí” tiene autoridad y pasión. “Sí” abre las *Puertas del cambio* y alimenta el acto creativo.

DETENER EL MUNDO

Cada día irrumpe con más cosas que hacer que con el tiempo para hacerlas. Es un carrusel eterno que nunca se detiene para que puedas bajarte. ¿Qué pasaría si, de pronto, el mundo se detuviera (incluso si fuera solo por unos momentos)? Mejor aún, ¿qué pasaría si detuvieras tu interpretación personal de cada cosa, permitiéndote observar el mundo sin tu lente habitual de creencias? Lo que verías sería un mundo nuevo de posibilidades sin la historia: tu historia.

Para detener el mundo se debe practicar la conciencia plena, y solo por un momento abandonar tu descripción de cada cosa que mantiene tu atención ocupada.

Siéntate en algún lugar tranquilo donde no haya nadie alrededor que te moleste. Algún lugar donde te sientas seguro. Quitate los zapatos. Siéntate erguido. No cruces las piernas. Descansa tus manos sobre tus muslos. Ponte cómodo y luego, ¡no te muevas! Cuando cambias la postura de tu cuerpo cedés ante tu mente que compite por tu atención.

Tu diálogo interno (el mitote) tiene tu atención gran parte del tiempo, de manera que cuando te sientes y te quedas quieto se desatará una guerra por tu atención. Tu mente sugerirá que no estés quieto, que te rasques o te levantes y escribas una nota sobre algo que podrías olvidar. Para reforzar tu voluntad permanece inmóvil. Solo respira. Lentamente. Sigue tu respiración con tu atención. Inhala por la nariz lentamente, imaginando que jalas aire de todo tu cuerpo. Exhala por tu boca haciendo el sonido del océano o del viento. La inhalación es la voluntad deliberada que dirige tu atención según lo elijas. La exhalación es dejar ir. Liberar todo.

En la medida en que inhales permite que tu cuerpo se expanda. Cuando exhales permite que se expanda tu conciencia plena. Date cuenta de lo que sientes, de tus emociones y de tu cuerpo. Resiste la tentación de describirlo con palabras para ti mismo. Solo mantente consciente de no intentar definirlo ni explicarlo.

Empieza practicándolo 15 minutos al día, varias veces a la semana. Ejercita este nuevo hábito. Si pierdes la atención ante el parloteo de tu mente, no sientas que te has equivocado. Solo vuelve a concentrarte. Encuentra el espacio entre los pensamientos. Sé amable contigo mismo. No existe eso que llamamos “hacerlo bien”.

AGRADECIMIENTOS

A mis queridos Susan Marshall y Noah Dodd, cuyo amor, apoyo y confianza en mí han sido el mayor regalo de todos.

Mi gratitud sincera a todos mis maestros. He tenido tantos en todos estos años que no puedo recordar a cada uno. A los maestros que estuvieron en mi vida por un momento y a aquellos que solo cruzaron mi camino por un instante: gracias. Sin ningún límite en mi agradecimiento por su ayuda en mi transformación, agradezco a don Miguel Ruiz, MD.

También deseo dar las gracias a Gini Gentry (la Doña), Rita Rivera, Barbara Emrys, Allan Hardman, Victoria Allen y Luis Molinar, por su guía.

Un agradecimiento especial a Miguel Ruiz, Jr. por su entusiasmo, y a Simeon Hein por inspirarme a seguir adelante.

Vaya otro agradecimiento especial a Caroline Pincus y a toda la gente maravillosa de Red Wheel Weiser, y a Bob Friedman en Hampton Roads Publishing por su visión y paciencia para reunir todo este material.

Finalmente, mi amor y gratitud a todos aquellos que apoyaron este trabajo en todos estos años y quienes fueron, de alguna manera, parte fundamental en el desarrollo de las ideas que se encuentran este libro. Una lista parcial incluye a: Maru Ahumada, Alison Barrows, Suzanne bastear, Beverly Beniot, Lanex Brink, Maggie Caffery, Fred Dearborn, David Dibble, Mitchell Dozor, Samie Dozor, Hal Foreman, Ed Fox, Thomas Gruner, Kim Gustafson, C. J. Hall, Marianne Heindl, Judy Herreid, Simeon Hein, ron Jones, Camille King, Donna Krebs, Kit Kyle, Dawn Link, Christine Magdalene, Brad Meyers, Colleen Miller, Thomas Miller, Brandt Morgan, Darryl Morgan, Cynthia Morris, Sabine Mueller, Dr. Gene Nathan, Wendy Newman, Robin Nicolaus, Jeff Offsanko, Emily Palko, Massimo Perucchini, Peggy Raess, Susyn Reeve, Stewart Sallo, Eric Sanderson, Birgit Schwarz, Barbara Simon, Sandy Shipp, Shelly Steig, Joanna Strang, Mark Wergin y Teresa Wergin.

BELIEFWORKS

Enfocarse en cambiar lo que haces (cambiar tu comportamiento), con frecuencia ocasiona mejoras a corto plazo que no duran. ¿Cuál es el problema? Es sencillo. Cuando solo tratas el comportamiento que quieres cambiar y decides hacer algo diferente, ignoras lo que te impulsa a tener tal comportamiento. Si deseas lograr un cambio duradero también necesitas cambiar lo que crees.

BeliefWorks es una organización dedicada a ayudar a personas y organizaciones a identificar las creencias centrales que se interponen en sus metas, esperanzas y sueños. Una vez que se identifican las creencias limitantes utilizamos nuestro proceso registrado *Power of Belief*TM (Poder de la creencia) para facilitar la integración de un marco nuevo de acuerdos que empoderan, ayudándote a lograr con éxito los cambios que quieres hacer. ¡Cambios duraderos!

Visita nuestro sitio web: www.beliefworks.com para:

- Obtener información sobre nuestros programas *Power of Belief*TM
- Saber cómo solicitar guías complementarias para este libro.
- Contratar a Ray Dodd para eventos con medios de comunicación o para impartir una plática en tu evento público, conferencia o junta corporativa.

Acerca del autor

En 1996, luego de tener la oportunidad de visitar las ruinas de las pirámides de Teotihuacán en México, **RAY DODD** comenzó su formación de seis años con don Miguel Ruíz, M. D. (autor del best-seller Los cuatro acuerdos). Con el reconocimiento de su maestro, Ray ayuda a personas y organizaciones a cambiar sus creencias limitantes con el fin de crear cambios duraderos y positivos. Ray Dodd fue músico, ingeniero y ejecutivo corporativo para una compañía en Estados Unidos con ventas anuales que superaban los mil millones de dólares. En la actualidad, es un orador muy renombrado e imparte seminarios sobre sus programas Power of Belief TM (El poder de la creencia) en todo Estados Unidos y en el extranjero. www.beliefworks.com

Título original: *The Toltec Secret to Happiness*

Traducción: Silvia Pérez Amador de Castro

Diseño de portada: Claudia Safa

Diseño de interiores: Felipe López / Grafia Editores

© 2003, 2014,

Todos los derechos reservados. Publicado originalmente en 2003 como *The Power of Belief: Essential Tools for an Extraordinary Life*, por Hampton Roads Publishing Company, Inc., ISBN: 0-97158636-5

Derechos exclusivos en español para Latinoamérica y Estados Unidos
Publicado mediante acuerdo con Hampton Roads Publishing Company, Inc. c/o Red Wheel/Weiser LLC

© 2015, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2

Colonia Polanco V Sección

Deleg. Miguel Hidalgo

C.P. 11560, México, D.F.

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en esta presentación publicada en 2014 por Hampton Roads Publishing Company, Inc.

Primera edición: septiembre de 2015

ISBN: 978-607-07-3057-3

Primera edición en formato epub: septiembre de 2015

ISBN: 978-607-07-3067-2

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Libro convertido a epub por Grafia Editores, SA de CV

TE DAMOS LAS GRACIAS POR ADQUIRIR ESTE EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma
de disfrutar de la lectura

Regístrate y sé parte de la comunidad de Planetadelibros
México, donde podrás:

- ∞ Acceder a contenido exclusivo para usuarios registrados.
- ∞ Enterarte de próximos lanzamientos, eventos, presentaciones y encuentros frente a frente con autores.
- ∞ Concursos y promociones exclusivas de Planetadelibros México.
- ∞ Votar, calificar y comentar todos los libros.
- ∞ Compartir los libros que te gustan en tus redes sociales con un sólo click

Planetadelibros.com

 **Planeta**



EXPLORA

DESCUBRE

COMPARTE

Índice

Portada	2
Portadilla	4
Índice	6
Prólogo	9
Introducción	11
Primera parte	15
Capítulo 1	16
Capítulo 2	21
Capítulo 3	27
Capítulo 4	33
Segunda parte	37
Capítulo 5	38
Capítulo 6	49
Capítulo 7	53
Capítulo 8	59
Capítulo 9	68
Capítulo 10	72
Tercera parte	74
Primer paso	75
Segundo paso	77
Tercer paso	79
Cuarto paso	81
Definiciones	83
Detener el mundo	87
Agradecimientos	89
Beliefworks	90
Acerca del autor	91
Créditos	92

