Capítulo 1

HISTORIAS

Pasé la mayor parte de mi vida en guerra con los personajes de mi historia, incluyendo a la protagonista: yo misma. No eran lo suficientemente buenos, o lo suficientemente listos, o lo bastante profundos. En un momento dado de mi historia, ninguno de nosotros era lo bastante rico. En otra etapa, cuando se desdeñaban las posesiones materiales, ninguno de nosotros era lo bastante pobre. La situación nunca estaba bien. Siempre podía mejorarse. En algún momento del futuro podría hacer que mi historia encajara con mi ideal más reciente, o al menos eso esperaba. Durante cuatro décadas me dediqué a construir una historia que me resultara satisfactoria. Los periodos de paz y felicidad iban y venían. La felicidad *duradera* seguía fuera de mi alcance. Tardé algún tiempo en darme cuenta de que la satisfacción duradera que buscaba no cabe en ninguna historia personal. No podía capturar la realización en mis numerosos intentos de contar una historia victoriosa, porque es libre. Necesité algún tiempo más para darme cuenta de que mi historia aparecía misteriosamente en eso que ya está realizado. Fue una conmoción preciosa y maravillosa descubrir que la libertad

Tesoro (Interior).indd 17 21/04/12 14:01

y la realización nunca están ausentes, cualquiera que sea la última versión de mi historia. Mi historia es un ejemplo individual de la búsqueda de la conciencia viviente y libre que ya habita en cada personaje. Cuando reconocí el núcleo silencioso y realizado en todas las versiones de mí misma —y en todos los demás personajes de mi historia—, descansé. En la espaciosidad del descanso, pude empezar a vivir mi vida desde la realización, en lugar de continuar buscándola.

Inevitablemente, todas las criaturas nacen definidas por sus historias. Sin embargo, si seguimos estando limitados por esas definiciones, vivimos una vida de atadura interna. Cuando reconocemos las historias que generan nuestras definiciones de nosotros mismos, nos encontramos más cerca de descubrir dentro de nosotros aquello que es indefinible. Este descubrimiento revela la libertad interna y la realización duradera.

Cada forma de vida tiene un comienzo, un recorrido vital y un final. La mayor parte de nuestra atención interna y externa y de nuestra comunicación gira en torno a las particularidades de cómo nos definimos a nosotros mismos como vida colectiva, y también de cómo nos definimos a nosotros mismos, o a otros, como vidas particulares. Los animales, los árboles, las flores, las mariposas, las arañas, las rocas, los planetas y los sistemas solares también tienen sus historias, que son, al mismo tiempo, nuestro mayor entretenimiento y nuestra humillación inevitable. Podemos encontrarnos a nosotros mismos, o hallar partes de nosotros, en todas las historias, que también sirven para separarnos.

Todos tenemos nuestro origen en la energía de vida; la energía de vida nos impregna y nos anima a convertirnos

Tesoro (Interior).indd 18 21/04/12 14:01

en una forma de vida particular, y finalmente todos acabamos volviendo a la vida informe. A lo largo del camino, hay dramas grandes y pequeños, encrucijadas del destino y sorpresas maravillosas y horribles. Algunas biografías acaban muy rápidamente y otras se extienden por mucho tiempo. Dentro de esta historia universal inabarcable, existen incontables dramas. Las historias se cantan, se describen en libros sagrados, se memorizan, se dramatizan y se consultan generación tras generación. Nuestra historia cósmica colectiva es un teatro rebosante de formas de vida que aparecen y desaparecen. Las formas nacen, viven múltiples historias y después mueren. Antes de que aparezca cualquier forma, la vida ya está aquí. Durante el periodo de vida de cualquier forma, la vida la anima. Y cuando muera una forma de vida particular, la vida, retirada de dicha forma, sigue aquí. La vida es verdad. Siempre está aquí.

Nuestra historia de vida individual empieza en el útero de nuestra madre. Allí, la convergencia de una serie de factores hace que a cada uno de nosotros se nos atienda mejor o peor. Si bien la vida intrauterina es parecida para todos los humanos, la investigación demuestra que el entorno externo puede afectar mucho al feto. Las historias que estén viviendo los padres inciden en el desarrollo del bebé. La diversidad de los entornos uterinos va desde el peor —bebés concebidos en campos de concentración o en prisiones, bebés nacidos de la violación, fetos cuyas madres son muy pobres, bebés del crac, con el síndrome de alcoholismo fetal, fetos cuyas madres están física o mentalmente enfermas— hasta el mejor —bebés atendidos con amor antes de nacer, en entornos libres de toxicidad física, emocional y mental, tanto para el ellos

Tesoro (Interior).indd 19 21/04/12 14:01

como para las madres—. Los genes y el primer entorno contribuyen en gran medida a establecer la primera versión de la historia de cada criatura. Y, sin embargo, incluso en el útero, el individuo en ciernes puede resistirse misteriosamente tanto a lo peor como a lo mejor.

Buena parte de los fundamentos de nuestra historia los heredamos de las familias y comunidades donde nacemos. Asimismo, como formas de vida inteligentes, tenemos la capacidad innata de deshacernos de gran parte de lo que está preestablecido para nosotros o de lo que nos ha definido anteriormente. Incluso algo aparentemente tan fijado como el sexo depende de la cultura para adquirir significado, y, en nuestra era, gracias a la cirugía y a la biomedicina, es posible elegir. Lo que absorbemos y rechazamos forma, reforma y deshace nuestras definiciones de nosotros mismos.

El recorrido de una vida humana —incluso en un día, y mucho más en un año, en una década o en un siglo— está constituido por una serie de historias: unas pocas relativamente estables en el centro; algunas contradictorias; otras largo tiempo olvidadas, y todas manipuladas y reformadas por nuestra aceptación o rechazo. Tenemos un enorme armario lleno de *sucesos* del pasado que reordenamos, recombinamos o descartamos para necesidades particulares en momentos determinados. Dentro de nuestras células, tenemos incontables relatos de amor y odio, de guerra y paz, de sueños realizados y fracasos inapelables. Cada uno de ellos desempeña su papel consciente o subconsciente en nuestra manera de definirnos y vestirnos. Cada uno es una versión o un aspecto de nuestra historia de vida.

Tesoro (Interior).indd 20 21/04/12 14:01

Como las definiciones generadas por nuestras historias solo tienen una estabilidad relativa, la indagación en ellas —y especialmente en sus temas centrales— puede revelar el primer ordenamiento de los sucesos, y los subsiguientes, para apoyar una identidad central particular. Las definiciones acerca de quiénes somos como individuos son mutables, y podemos retocarlas para vestirlas con la última versión de nuestra historia particular. Pero nuestra identidad central es aquello a lo que nos referimos cuando decimos *yo*. Es lo que sentimos sólido mientras los vientos cambiantes del éxito y del fracaso se arremolinan en nuestros pensamientos.

Mientras nuestros padres se hacen cargo de nuestras vidas, ellos realizan la mayor contribución a nuestras identidades en desarrollo. Cuando empezamos la escuela, estamos abiertos y disponibles a las aportaciones de nuestros compañeros, y crecemos hacia identidades más socialmente conformadas. Al llegar a la adolescencia, nuestro imperativo hormonal revela que ya no somos quienes creíamos ser pocos años antes. A medida que el proceso de nuestra individuación continúa dinámicamente, según parece, nuestra identidad central sigue solidificándose. La madurez y después la vejez, con las historias biológicas y culturales que las acompañan, demuestran que, aunque nuestros *yoes* individuales puedan parecer sólidos, la periferia cambia continuamente.

La verdad de nuestras historias no se limita a sus hechos verificables. Es posible que la versión shakespeariana de Ricardo III solo incluya algunos datos biográficos, pero hay aspectos del carácter humano que vibran en el personaje de la obra. Tus recuerdos pueden estar en completo acuerdo con tu personaje y con la dirección de tu vida sin tener mucho

Tesoro (Interior).indd 21 21/04/12 14:01

que ver con lo que realmente aconteció. Tenemos muchas maneras de fabricar nuestros recuerdos: por medio de las historias de otros, a través de nuestros temores y deseos, a través de la neurosis o psicosis o quizá por medio de pequeñas adaptaciones añadidas cada vez con mayor perspectiva. En un sentido muy real, los sucesos de nuestra memoria son fluidos. Fluyen, chocan y se adaptan a nuestra última versión de nosotros mismos.

Los hechos ni siquiera son verdad, si por *verdad* nos referimos a aquello que permanece inmutable. Asumimos que los cambios son de una importancia central en un momento e irrelevantes en otro. Vienen y van según nuestra conveniencia. En cualquier momento dado, los hechos de nuestra vida pueden reflejar nuestra verdad, pero este reflejo siempre está al menos un poco sesgado. La inmensidad misma de la vida se mantiene libre de la objetivación que hacemos de ella.

El reconocimiento de que no podemos recuperar nada en la memoria es verificable, pues la verdad nos libera y nos hace humildes. Cuando nos encontramos con nuestros amigos y familiares, y también con los enemigos, y recordamos el pasado, puede resultar chocante descubrir cómo creamos u olvidamos diversos acontecimientos. Por supuesto, nuestro recuerdo de algunos sucesos particulares puede parecernos irrefutable. Otros, que tienen distintos recuerdos de esos mismos sucesos, también los consideran irrefutables. Nos creemos nuestra objetivación mental o emocional de los sucesos, de nuestras historias, incluso cuando nos presentan pruebas de que no es así.

Muchos viven vidas tortuosas de esfuerzo constante y sufrimiento. También hay muchos que viven vidas de sucesos

Tesoro (Interior).indd 22 21/04/12 14:01

miserables y, sin embargo, misteriosamente, no sufren. E igualmente misterioso es que haya quienes viven vidas de facilidad y abundancia y, no obstante, sufran enormemente. Los hechos externos afectan a nuestra vida interna, pero no la controlan. La verdad de una vida, tanto si es una vida de sufrimiento como de facilidad, no reside en sus *hechos*. Nuestra investigación actual guarda relación con la verdad de tu vida. Los sucesos, y los recuerdos de esos sucesos, son los ropajes que pueden oscurecer la verdad desnuda de tu vida. Los sucesos de una historia de vida, y el ensamblaje de los recuerdos en torno a ellos, pueden ser el punto de partida para dejar la verdad interna al desnudo.

Cuando reconocemos lo poco fiable que es la memoria, nos liberamos de tener que mirar dentro de ella en busca de definiciones y pruebas de quiénes somos. Entonces nuestra atención es libre de descubrir nuestra verdad inmutable, nuestra vida interna más profunda. Podemos cambiar la energía emocional y mental que gastamos internamente contando una y otra vez nuestras historias, y la que empleamos externamente en nuestra manera de presentarnos. Podemos dirigir nuestra atención a descubrir qué queda inalterado, independientemente de la alteración infinita que nos rodea por doquier. Podemos dirigir nuestra atención hacia la verdad de un asunto en lugar de hacia su definición.

En nuestra vida se producen constantes interacciones y superposiciones de nuestras historias con las de otros. Nuestra historia familiar, la historia de nuestro clan, nuestra historia racial, nuestra historia religiosa o no religiosa, nuestra historia nacional y la multitud de otras historias de las que formamos parte se van entretejiendo como hilos. Nuestra historia

Tesoro (Interior).indd 23 21/04/12 14:01

personal es un hilo más, que forma parte de muchos tejidos mayores. No es posible exagerar la influencia que tienen los demás sobre nosotros, ni la nuestra sobre ellos.

En nuestra especie es natural que las familias, naciones, religiones, culturas y subculturas transmitan el conocimiento contando historias. Este libro se ocupa sobre todo de la palabra oral y escrita, pero las historias se comunican universalmente en prosa o en poesía, con música, danza y a través de todos los demás medios artísticos. Desde los primeros aprendizajes, y a lo largo de la vida, nos remitimos a las historias para que nos muestren el camino. Y lo hacen. Para bien o para mal, se convierten en los puntos de referencia para definir quiénes somos, con quién estamos y qué significa todo.

Lo más probable es que nos hayan cantado las primeras historias en la infancia. En uno de mis recuerdos favoritos, salto sobre la rodilla de mi padre mientras me canta una canción sobre un caballo. Cuando llegaba la parte en la que el caballo se caía, su rodilla cedía y yo me caía al suelo, aunque él aún me sostenía con las manos. Yo chillaba de placer y emoción mientras repetíamos la escena una y otra vez. Quizá el principal aliciente de este juego consistía en sentir el amor de mi padre, pero también era una lección esencial sobre el hecho de que las cosas colapsan, y que uno tiene que estar bien en medio de ese colapso. Era una introducción a las sorpresas del mundo, amortiguada por el apoyo de un protector.

A medida que nos hacemos mayores, si tenemos suerte, nos leen historias. Las historias infantiles tratan de enseñar los valores y tabúes de la cultura del niño. Con el fin de llamar más fácilmente su atención, están diseñadas para emocionar

Tesoro (Interior).indd 24 21/04/12 14:01

y atemorizar. Los finales suelen dar seguridad. Cenicienta se casa con al príncipe, aunque tiene que pasar por el sufrimiento de no ser vista y de ser malinterpretada antes de lograr la victoria. A veces los relatos son terroríficos. Caperucita Roja aprende una lección sobre los peligros de creer inocentemente en las apariencias, aunque ella también se salva al final. El propósito de la mayoría de las historias arquetípicas para niños es prepararlos para los peligros del mundo. Es una tarea noble y necesaria para cada generación. También hay historias más sutiles que abordan el mundo interno y los misterios del universo. Reconocen la enormidad del entorno del niño y le enseñan a navegar por él en cierta medida. El propósito de estas historias más internas también es ofrecer enseñanza, guía, apoyo y alivio.

Si tenemos suerte, aprendemos a leer y podemos elegir qué historias incluir en nuestra identidad. Me descubrí leyendo a una edad temprana, y desde entonces ha sido un aspecto esencial de mi vida. Las historias y los libros que leía me entretenían y me permitían escapar de aspectos de mi vida que estaban fuera de control. Intentaba parecerme a los personajes que amaba, primero Heidi y después Nancy Drew, y me encantaban sus éxitos ante las inevitables pruebas que se presentaban en sus caminos. Los personajes de mis cuentos contribuyeron enormemente a mi formación como persona. Después, en lecturas más maduras, empecé a descubrir sutilezas y matices de carácter que incidían en mis experiencias con otros y conmigo misma. Las historias me guiaban hacia aguas más profundas. Me ayudaban a formularme y a definirme a mí misma. Me ofrecían solaz y también me planteaban retos.

Tesoro (Interior).indd 25 21/04/12 14:01

Una historia diseñada para enseñar puede ser pedante, y por tanto decepcionante, o sutil y penetrante. Una historia didáctica sublime entra en la corriente mental casi antes de que el intelecto capte su significado. Nos vemos atrapados en el guion de la historia, que ya está cambiando nuestra percepción de la realidad. Esos relatos son los mejores, y nos han sido transmitidos a lo largo de las eras. Están en las escrituras de todas las religiones, en los poemas épicos de cada cultura y en los cuentos y canciones infantiles que se difunden de forma oral sin necesidad de alfabetización.

Cuando las evocamos, las historias de personajes mundiales tan dispares como Cristo, Buda, Harriet Tubman, Ulises, la Mujer Maravilla, Harry Potter o cualquier otro héroe cambian nuestro estado mental y nuestra fisiología. Cuando leemos el recorrido de sus vidas, vemos un reflejo de sus circunstancias en las nuestras. Nos alimentamos e incorporamos advertencias esenciales al escuchar estas narraciones.

Podemos estudiar la vida de Cristo e identificarnos personalmente con su capacidad para expulsar del templo a la autoridad corrompida. Si después nos enteramos de que esta versión de la vida de Cristo fue inventada por la propaganda de los primeros cristianos y por un discípulo intransigente llamado Pablo, seguimos sintiéndonos irracionalmente inspirados. No es en los *hechos*, sino en la verdad de la individuación adolescente donde esta historia ahora es nuestra historia, y nos anima a deshacernos de la corrupción que percibimos en nuestros padres para encontrar nuestro propio camino. Podemos identificarnos emocionalmente con la traición del discípulo de Cristo y llorar por nuestras propias traiciones. Sufrimos su crucifixión al reconocer que nuestra sociedad y

Tesoro (Interior).indd 26 21/04/12 14:01

nuestros compañeros no nos ven. Celebramos su ascensión, y nos animamos al tomar conciencia de nuestra capacidad de renovación y de empezar de nuevo.

En las historias sobre Buda y Harriet Tubman, descubrimos que un príncipe anteriormente protegido y una esclava robusta encuentran la fortaleza necesaria para escapar de sus prisiones radicalmente diferentes y responder a la llamada de la libertad. Vemos en sus historias de vida maneras extremadamente individuales de servir a los demás. Buda usa su profunda comprensión para apuntar hacia la paz que acompaña al desapego. Harriet Tubman tiene la resolución necesaria para conseguir la libertad y para ayudar a otros a hacer lo mismo. Aunque sus historias no son fundamentalmente distintas, cada una nos señala la revelación y la fortaleza que podemos hallar en la nuestra.

En el caso de Ulises, vemos la facilidad con que hasta las intenciones más firmes de nuestra voluntad consciente pueden verse desviadas por todo tipo de cantos de sirena. De la Mujer Maravilla o Harry Potter, nos emociona la posibilidad de que el misterio de la vida se exprese a través de nuestro poder personal y de que, independientemente de nuestros errores y de nuestra humanidad, podamos descubrir y canalizar nuestros talentos. Todas las historias muestran facetas de nosotros mismos que esperan ser reveladas. Si asumimos que nuestros héroes personales nos muestran nuestras identidades favoritas y nuestras cualidades internas emergentes, podemos ver que los villanos y los personajes menores también revelan aspectos de nosotros. Las historias más indelebles persisten durante siglos porque nos revelan que somos sabios y buenos, además de ignorantes y villanos.

Tesoro (Interior).indd 27 21/04/12 14:01

Las historias nos inspiran y nos alertan. Si nuestra madre nos lee «El cachorrito diminuto» suficientes veces, aprendemos algo sobre nuestra relación con el tiempo. Gracias a los relatos épicos universales, nos damos cuenta de las grandes locuras de nuestra vanidad y del mal uso que hacemos del poder. De Shakespeare, Homero y Faulkner, aprendemos qué es el fracaso, qué significa la perseverancia, cómo la elección de un instante puede salvar o condenar la vida de una persona o de una nación. Las historias de ciencia ficción revelan que la elección que hacemos en un momento puede amenazar a todas las formas de vida.

Las historias de películas y libros, las que se vierten en las habladurías y en las escrituras sagradas, nos entretienen; son el vehículo y la prueba del poder del lenguaje. Son la joya más destacada de la corona del lenguaje. Las historias que oímos una y otra vez, así como las que leemos y releemos, las que contamos y volvemos a contar, nos manipulan. Principalmente nos sentimos arrastrados por las historias culturales o subculturales y sus definiciones de quiénes somos, tanto individual como grupalmente. Podemos creer en la causa última de las guerras, en la necesidad de trabajar más por menos dinero o en la proximidad de un fin del mundo apocalíptico, o podemos rebelarnos contra estas típicas historias culturales. En cualquier caso, la narración cultural predominante genera una variedad de puntos de referencia. Es posible estudiar cómo hacer propaganda en nuestras aulas, pero la sutileza de la historia cultural a menudo nos deja ciegos a nuestra contribución personal al gran enredo de esa narración grupal.

Tesoro (Interior).indd 28 21/04/12 14:01

De lo que no solemos ser conscientes al absorber las historias que nos rodean es de la estructura y del mensaje de nuestra historia de vida. A menudo usamos los relatos de nuestra herencia cultural pasada y presente para evitar reconocer plenamente la historia que vive a través de nosotros. Es posible que seamos conscientes de nuestros triunfos o fracasos particulares, pero raras veces miramos con perspectiva o tenemos una visión general de cómo nuestra historia sirve para definirnos. Si la historia atraviesa una fase de fracaso, generalmente aceptamos que somos unos fracasados. Si la historia gira hacia el éxito, entonces nos consideramos exitosos, aunque tal vez siga persiguiéndonos la anterior definición de fracasados. Es posible que nos contemos a nosotros mismos nuestros éxitos y nuestro temor al fracaso, pero no solemos reconocer la posibilidad de no definirnos por una historia particular. En la medida en que, consciente o inconscientemente, aceptamos estas definiciones, somos menos libres.

¿Cómo podemos vivir nuestras vidas, que ciertamente son historias, y sin embargo no ser definidos por ellas? Podemos ser libres *en* nuestra propia historia; vivir libres de cualquier definición de nosotros mismos. Esta libertad reside en el reconocimiento de la naturaleza del cambio y de la inmutabilidad. Generalmente, anhelamos el cambio o lo tememos. La naturaleza de cualquier historia es cambiar. Pero la libertad duradera y la realización solo pueden hallarse en la inmutabilidad. Lo inmutable es la conciencia silenciosa e inamovible que está presente independientemente de cualquier giro de los acontecimientos, de cualquier vestidura. Si pasamos por alto la conciencia silenciosa e inmutable, ignoramos lo que ya es libre de toda atadura, libre de cualquier *definición* de libertad.

Tesoro (Interior).indd 29 21/04/12 14:01

En lugar de enfocar nuestra atención y nuestro juicio en el cambio, como si fuera un obstáculo para reconocer lo inmutable, podemos usar nuestras historias y sus sucesos cambiantes como catalizadores para revelar el sustrato inmutable. Empezamos con las historias, y con las definiciones que generan, a fin de usar la incomodidad que a menudo las acompaña para evocar el verdadero cuestionamiento. El verdadero cuestionamiento lleva la atención hacia lo profundo de nosotros, por debajo de los guiones y las definiciones, hacia el núcleo.

De maneras misteriosas, y a veces indeseadas, nuestra historia particular también expresa exactamente lo que tenemos que afrontar si queremos profundizar en nuestra experiencia de vida. Cuando reconocemos lo que revela el impulso esencial de nuestra vida, podemos empezar a ver que la actual versión de nuestra historia también nos ofrece la sabiduría esencial que necesitamos para evolucionar hacia la fase siguiente. A veces nuestras historias son despiadadas por su insistencia en lecciones particulares. Cuando estamos dispuestos a retirar los juicios de aspectos particulares de nuestra historia, aunque sean legítimos, tenemos la oportunidad de aprender de una manera fresca e inesperada. Ese aprendizaje no es obstaculizado por las definiciones de lo que es correcto o equivocado, aunque se trate de elementos esenciales de la historia.

Dar un paso atrás y contemplar tu historia desde una perspectiva más amplia puede ayudarte a no enredarte en ella. Personalmente, en un momento dado de saturación con mi propia historia, tuve que dejar de formular su guion y de creérmelo. ¡Tenía que descansar de mí misma! En ese des-

Tesoro (Interior).indd 30 21/04/12 14:01

canso me di cuenta del lío que seguía produciendo por mi manera de definirme y de definir a los demás. Podía aprender de mis errores y empezar de nuevo, pero primero tenía que dejar de llorar. El llanto se detiene inmediatamente cuando ninguna historia lo evoca.

Ese momento fresco estaba disponible para que yo aprendiera a vivir con más integridad y con más bondad, pero finalmente su enseñanza esencial fue que, para descubrir cualquier cosa de manera fresca, hay que soltar todas las definiciones de lo conocido.

Toda historia es el registro de nuestras alianzas y conflictos con las historias de otros. Nuestra historia humana es la prueba de la fragilidad y de la falta definitiva de fiabilidad de las definiciones con las que hemos vivido. Los enemigos se convierten en aliados y después vuelven a ser enemigos en el plazo de una década. Los imperios explotan y colapsan; matrimonios amorosos acaban en divorcio; las religiones de paz se convierten en excusas para la guerra. Nuestra historia humana también apunta hacia lo que prevalece, independientemente de nuestras locuras y de nuestra complicidad con el horror. La vida consciente sigue estando aquí. En ti y en otros, al margen de la construcción o de la destrucción, la vida permanece.

«El traje del emperador» es un cuento didáctico que nos ayuda a descubrir nuestra propia desnudez. En este antiguo relato, unos sastres famosos engañan al emperador haciéndole creer que lleva un traje tan refinado que solo aquellos de inteligencia y valía superiores son capaces de verlo. Por supuesto, él mismo no ve ningún traje, pues no lo hay. Pero, como no quiere parecer un inútil, pretende verlo. Finge mara-

Tesoro (Interior).indd 31 21/04/12 14:01

villarse de la belleza que lo cubre y decide desfilar ante sus súbditos. Se propagan rumores sobre estos ropajes que solo los mejores pueden ver. Cuando el emperador desfila, gentes de todas las procedencias fingen admirar el traje nuevo del emperador, que pasea desnudo por la ciudad. Solo un niño pequeño, inconsciente de las consecuencias de ser juzgado como alguien inferior, se atreve a decir: «¡El emperador está desnudo!». El emperador se estremece, pues en algún lugar muy profundo de sí mismo sabe que es así, pero disimula rápidamente su reacción y continúa su glorioso desfile con su esplendoroso traje inexistente.

Si somos capaces de reconocer las historias que entretejemos, y de aceptar que no tienen sustancia real, estaremos más cerca de nuestra verdad inocente. Podremos entender que estamos atrapados en la creencia de que la historia de la cosa es la verdad de la cosa. Podremos reconocer que hasta la historia más imponente puede desmontarse. Podremos estar dispuestos a seguir el hilo incómodo de nuestro estremecimiento interno hasta alcanzar la verdad de nuestra desnudez.

En ese momento de nuestra historia, tendremos la capacidad de ser conscientes de las historias que se nos han enseñado y de cómo nos definen, así como de las historias que hemos creído a pie juntillas sobre quiénes son los demás. Entonces estaremos dispuestos a permanecer desnudos ante nosotros mismos y a responsabilizarnos del resultado. Podremos maravillarnos al descubrir que las historias de otras personas antes demonizadas, consideradas enemigas, son tan hermosas y tienen tantos niveles como las nuestras. Maduramos cuando nos damos cuenta de que algunas de las historias atesoradas como fundamento de nuestra cultura en realidad

Tesoro (Interior).indd 32 21/04/12 14:01

son endebles e insustanciales, y a veces absolutamente falsas. La verdad y la historia que definen a una generación pueden falsearse en la generación siguiente. Las historias que celebran la libertad y la revolución contra la tiranía pueden volverse sobre sí mismas y convertirse en historias de los reinos del terror.

Reconocemos que la historia tienen un lugar en nuestra carne y en nuestras emociones. De este reconocimiento nace la capacidad de elección. Escogemos continuar con la historia que nos han transmitido o rebelarnos contra ella. Naturalmente, nos emociona comprobar que podemos elegir vivir otra historia con la que nos sentimos más alineados. Y aún tenemos otra opción: podemos *soltar todas* las historias. Podemos experimentar lo que significa no ser nadie, lo que significa renunciar incluso a nuestra identidad primaria.

Por debajo de todas estas historias, es posible experimentar ese núcleo profundo de nuestro ser que no tiene historia, ni sexo, ni padres. Desnudo. Esa presencia no está obstaculizada por las relaciones, y no tiene pasado ni futuro. En el núcleo de nuestro ser, somos libres de definiciones. Al no estar obstaculizados por definiciones, nos experimentamos a nosotros mismos como inteligencia consciente de sí misma, como espacio abierto e interminable. Ese instante, en el que quedamos liberados de la historia, es un instante de libertad. Porque, aunque nuestra historia esté llena de luz y belleza, en la medida en que nos define, nos resta libertad.

Después de experimentar un momento así, las historias nunca vuelven a ser iguales que antes. Pueden estar presentes, y probablemente lo estarán, pero ya no tienen la capacidad intrínseca de definir nuestra realidad. Disponemos de

Tesoro (Interior).indd 33 21/04/12 14:01

una riqueza interna que ya no está potenciada ni limitada por sucesos internos o externos particulares. Aunque la personalidad de cada individuo continúa, y también las historias, la conciencia subyacente, el verdadero yo, ha vuelto a casa, a sí mismo.

Solo después de un momento así, tenemos elección. Cuando no nos dejamos cegar por las historias que se han creado para nosotros, ni por las historias que creamos, apreciamos la inmensidad misteriosa que está presente, como en una holografía, en cada momento de cualquier historia. En cualquier versión de la historia que hayamos vivido o creído, podemos descubrir lo que es y lo que siempre ha estado aquí. Cada uno de nosotros es capaz de tomar cualquier historia del propio pasado y descubrir el tesoro que ha quedado escondido en ella por haber creído ciegamente en las estrechas suposiciones del momento. Entonces apreciamos las historias como despliegues de la vida multidimensional que se expresa a sí misma en todas las formas.

¿Cuál es el marco o el contexto de tu vida? No sabes cómo acabará tu historia, pero en este punto puedes descubrir de qué va. Puedes preguntarte cómo se expresa tu sentido de identidad interno, o cómo no se ha expresado, en la estructura y en el mensaje de tu historia vital.

¿Cómo encaja un éxito o un fracaso particular en toda la historia de tu vida? Tendemos a enfocar eventos particulares y a magnificarlos, pero, si los consideramos parte de una continuidad, podemos ver la trayectoria de nuestro recorrido vital. Esta manera de ver no implica un intento de controlar la historia. Más bien es una invitación a decir la verdad de lo que te ha enseñado hasta ahora. Es una invitación a reco-

Tesoro (Interior).indd 34 21/04/12 14:01

nocer cómo encaja dicha historia en el contexto mayor de lo que ahora es importante para ti como ser humano; a descubrir cómo la conciencia y la indagación amplían, profundizan y expanden de manera natural tu historia, permitiéndole mostrarte con precisión lo que tienes que aprender. Tanto las historias arquetípicas como las banales acaban enseñándonos algo. Investiga qué enseña tu historia. Independientemente del momento vital en el que te encuentres —al principio de tu vida, en la que esperas que sea una extensa parte media o cerca del final—, pregúntate a qué relato mayor contribuye tu historia personal.

El simple hecho de volvernos más conscientes de las historias que vivimos, con sus infinitos guiones y subguiones, empieza a despertarnos. En el sueño lúcido, tomamos conciencia de nosotros mismos como si estuviéramos tanto dentro de la historia soñada como fuera de ella. En el vivir lúcido, como en el soñar lúcido, ya no estamos tiranizados por las historias que circulan dentro y alrededor de nosotros. Podemos enfrentar directamente al demonio de la pesadilla; también podemos disfrutar del momento extático del sueño de volar. Cuando nos afrontamos a nosotros mismos en nuestras historias, tenemos espacio para adquirir perspectiva. Podemos dar un paso atrás y ver nuestra historia personal como parte de una totalidad.

¿Cuál es tu historia? Descubres tu historia al tomar conciencia de lo que te cuentas a ti mismo una y otra vez. Percibe lo que te cuentas sobre tu pasado, tu presente y tu futuro. Para tener un impacto duradero, nuestras historias tienen que contarse una y otra vez. Todas las historias tienen un guion. El guion es lo que te cuentas a ti mismo por medio

Tesoro (Interior).indd 35 21/04/12 14:01

de pensamientos e imágenes, junto con las emociones que los acompañan. ¿Cuál es tu guion? Puedes revisarlo ahora mismo. Tiene que resultarte familiar. Es natural que, como animales humanos dotados de capacidades cognitivas, produzcamos el guion de nuestras historias y hagamos un seguimiento de él. Ciertamente no es un error hacerlo, pero es limitante. Limita la atención a los sucesos, que siempre están cambiando. Para detectar hacia dónde se dirige tu atención, descubre lo que sueles decirte a ti mismo. Escucha tu guion mientras suspendes tu creencia en él.

Hay un gran poder misterioso en el reconocimiento de tu vida como una historia de aprendizaje. Este libro no se propone enseñarte a crear tu versión de la realidad. Ya estás haciendo eso con tu narración interna. Es una invitación a quedarte callado y a no identificarte con los sucesos que aparecen dentro y alrededor de tu conciencia. En esta quietud, hay una revelación que es imposible de discernir si tu atención está atrapada por el ruido de la identificación. Esta revelación no te otorga un mayor poder para crear una historia mejor. Es más grande que eso. El poder de la revelación puede tomar los eventos de tu vida *tal como son* y mostrar que son esenciales para tu despertar y que son tu contribución al despertar de toda la humanidad.

Este poder hace que el guion cambie. En lugar de limitarse a *ti,* pasa a guardar relación con *todo*. Este cambio viene acompañado por una profunda rendición. Se presta más atención a cómo se despliega todo. Paradójicamente, todo personaje pierde su identidad y, al mismo tiempo, se da una verdadera bienvenida a todos los aspectos de cada personaje.

Tesoro (Interior).indd 36 21/04/12 14:01

En las profundas historias de redención, se produce un momento de rendición a un mandato del ser. Esto no es algo esotérico. El instante de rendición está enraizado de manera muy concreta en todos los que viven vidas satisfactorias, como quiera que describan dicha satisfacción. Hay un reconocimiento de algo, sea religioso, artístico, científico o simplemente personal, que no está articulado por el intelecto. Rendirse a ello es rendirse a la conciencia del ser, más que a la estructura condicionada del pensamiento. Con esta profunda y verdadera rendición, la perspectiva de las historias cambia, y el cambio hace que ya no estés velado para ti mismo. Ya no estás limitado por las definiciones internas o externas que puedan aparecer en tu historia vital. Todas las definiciones y las historias surgen del núcleo silencioso. En la rendición, todas apuntan hacia el lugar de donde vienen y hacia donde vuelven al final. Todo se vuelve transparente desde la luminosidad de tu ser desnudo.

Tesoro (Interior).indd 37 21/04/12 14:01