

Introducción

«Sabes que estás enamorado cuando no puedes dormir porque la realidad es por fin mejor que tus sueños.»

DR. SEUSS

A mi modo de ver el objetivo del trabajo interior es gozar de la vida. En lo que a mí respecta, significa aceptarme tal como soy incondicionalmente. Cuando la vida me va de maravilla, el amor incondicional que siento por mí me permite disfrutar a manos llenas de cada momento en la vida. Y cuando las cosas se ponen difíciles, no solo sorteo los obstáculos, sino que además acepto los altibajos de mi viaje vital sintiendo un amor incondicional hacia mí y las personas de mi vida, sabiendo que el presente es el único momento en el que estoy realmente vivo. Mientras haya vida, todo es posible.

La verdad es el momento en que el amor incondicional florece en nuestro corazón. La expresión: «me merezco quererme pese a estas dificultades» es la semilla que ilumina los momentos más oscuros de nuestra vida. Al ser consciente de lo que sucede en tu interior, puedes decidir lo que es verdad para ti en cada momento.

El presente, ahora mismo, es la única oportunidad que tienes para cambiar. El pasado ya no existe. Tus decisiones y elecciones te han llevado hasta este punto de tu vida y no se pueden borrar. Por más que pienses en todos los «y si», «ten-

dría que haber» y «podría haber», el pasado no va a cambiar un ápice. Asimismo, el futuro está aún por llegar. Las consecuencias de las acciones que realices hoy tardarán un tiempo en manifestarse, o sea que tu futuro sigue abierto, puede ocurrir cualquier cosa en él. Lo único que puedes controlar es este instante, ahora mismo, tus elecciones y decisiones del presente.

Pregúntate: ¿soy consciente de mis elecciones y decisiones a cada momento? ¿Me estoy aceptando ahora incondicionalmente? ¿Estoy controlando mis síes y mis noes? ¿Veo las posibles consecuencias de las decisiones que tomo? Si tomo mis decisiones automáticamente, ¿sé que puedo elegir entre una ilusión proyectada por mí y la verdad percibida en un momento de claridad?

En la novela *Don Quijote de la Mancha* de Miguel de Cervantes, el fantasioso don Quijote tiene un momento de lucidez en el que ve un grupo de molinos a lo lejos por lo que son: se da cuenta de que no son *gigantes malvados*, sino simples molinos. En ese momento puede elegir tomar otro camino. Pero al preferir don Quijote sus fantasías a la verdad, crea una historia para justificar el hecho de estar creyendo siempre en sus desvaríos.

No solo se puede elegir entre la verdad y la fantasía en las novelas. En la vida real también está sucediendo continuamente, a cada instante. En los momentos de claridad todos expresamos *conscientemente* nuestras decisiones. Podemos elegir seguir creyendo en los gigantes o ver los molinos de viento tal como son.

Cuando elegimos creer en una fantasía antes que en la verdad, perdemos de vista nuestro *yo auténtico*. La fantasía va filtrando toda la información y nuestras decisiones, por eso en

esos momentos las acciones que llevamos a cabo no reflejan siempre lo que para nosotros es la verdad. En cambio, si vivimos conscientemente y respetamos nuestra verdad, las decisiones que tomemos siempre la reflejarán. Al estar dispuestos a aceptar la verdad, expresamos un amor incondicional. Sabemos que nuestra vida vale más que cualquier idea.

Decidir ver las cosas como son y no como desearíamos que fueran requiere valor. Exige dejar a un lado el ego, nuestros juicios y preferencias, y aceptar las cosas tal como son. Poder elegir entre la fantasía y la verdad es lo mismo que elegir entre el amor condicional y el incondicional. En muchos sentidos nos resulta más fácil dar un amor condicional, ya que las condiciones que implica nos permiten manejar la situación a nuestro antojo, pero en el fondo no es real. En cambio, el amor incondicional, aunque nos cueste más de dar, es verdadero al cien por cien.

No es más que una cuestión de rechazarse o aceptarse a uno mismo. Si creemos que los molinos son gigantes, habremos elegido una fantasía, como don Quijote. Y entonces tendremos que mantenerla a toda costa, con lo que dejaremos de estar en contacto con nuestro Yo Verdadero y la verdad. Pero si elegimos ver los molinos, habremos aceptado nuestra verdad incondicionalmente. Esta es la clase de decisiones que tomamos a *cada* momento de nuestra vida.

Si vemos la perfección con la mirada de nuestro juez interior, que siempre nos está empujando para que sigamos alguna ideología o sistema de creencias, la perfección será condicional y se basará en algo ilusorio. Estaremos creando y manteniendo fantasías a través de nuestros *acuerdos*, o el proceso de

decir sí a ciertas ideas y no a otras. Por ejemplo, cada vez que decimos cosas como: «seré feliz cuando adelgace/conozca mi media naranja/tenga una determinada cantidad de dinero en el banco» u otras frases parecidas, estamos formulando un acuerdo. Por medio de nuestros acuerdos ponemos esa idea de la perfección en un pedestal sin ver que es ilusoria.

En cuanto hemos creado esta imagen ficticia de cómo se supone que debemos ser, nos juzgamos a nosotros mismos por no estar a su altura. Nos miramos al espejo y nos reprendemos por nuestros defectos. Y luego hacemos lo mismo con los demás. Nos castigamos para moldearnos y motivarnos a ser perfectos, porque eso es lo que hemos aprendido a hacer a través de nuestra domesticación. Nos premiamos aceptándonos a nosotros mismos por vivir de acuerdo con nuestras expectativas.

La domesticación, el sistema de premios y castigos, funciona de la siguiente forma: cada vez que haces algo «bien», te recompensas con un premio que te hace feliz. Y cada vez que haces algo mal, te «castigas». Si bien cada uno nos domesticamos según la familia o la cultura a la que pertenezcamos, el resultado siempre es el mismo: nos juzgamos a nosotros mismos y nos queremos con un amor condicional.

Por ejemplo, pongamos que de niño te dijeron que estaba «mal» o que incluso era un «pecado» no comerte todo lo que te ponían en el plato. Y ahora, de adulto, si te dejas comida tu voz interior te grita que está mal y tú te lo comes todo, no porque sigas teniendo apetito, sino por los remordimientos que te produce dejarte algo en el plato. Si bien la culpa no es de nadie, ya que la domesticación es una condición humana que viene de

muchas generaciones atrás, la cuestión es que puedes abandonar esta creencia al ser consciente de ella.

Ver la perfección con la mirada del amor incondicional es ser consciente de que la verdad solo existe en este mismo instante, en el ahora. Todo cuanto está existiendo en este momento es perfecto sin más, porque existe y está vivo. La vida es una obra de arte en continua transformación y evolución. Lo que es cierto en este momento puede cambiar en otro, y lo más posible es que lo haga. Si es algo negativo, puedes cambiarlo si así lo deseas, pero no te lo tomas como una condición para aceptarte a ti mismo. Al aceptarte incondicionalmente, aceptas tanto tus cualidades como tus «defectos», todo cuanto hay en ti es válido y perfecto.

¿Qué tiene la perfección que ver con vivir conscientemente? Al manifestar tu vida puedes verla como una obra de arte que no cesa de evolucionar, o como una construcción imperfecta que debes arreglar y moldear para que se ajuste a tu *idea* de la perfección. Cuando vives conscientemente, ves que la perfección ya existe en ti. Tú no tienes imperfecciones, y llevar una vida plena equivale a seguir haciendo lo que a ti te gusta e ir mejorando tus habilidades o tu arte. Pero no lo haces para intentar alcanzar la perfección, sino porque la perfección que hay en ti se expresa por medio de la acción de estar vivo. La práctica hace al maestro. Tu vida va mejorando día a día, no porque se «suponga» que deba hacerlo, sino por la pasión y el amor incondicional que pones en ella.

Cuando tus ideas falsas de la perfección te controlan —es decir, cuando no vives conscientemente—, no puedes elegir entre tus síes y tus noes. Ten en cuenta que cada vez que dices

sí a algo, lo creas y lo manifiestas. Y cada vez que dices no, no lo manifiestas. Así es como controlas tu intento, la fuerza vital que fluye en todo lo que está vivo. Yo soy la fuerza que da vida a este cuerpo, esta fuerza soy yo, yo soy el intento. Y a ti te ocurre lo mismo.

Vivir conscientemente consiste en saber cómo usar esta fuerza vital, en cómo manifestar o *no* manifestar algo y en si aplicas un amor condicional o incondicional a todo lo que haces.

Piensa en los primeros pasos de un niño pequeño que está aprendiendo a andar. Quiere hacerlo por el simple hecho de andar y expresa este intento cada vez que se esfuerza por dar unos pasos. Cuando se cae al suelo tal vez rompa a llorar, pero mientras llora intenta levantarse para seguir probándolo. A veces incluso se echa a reír cuando se cae. Ese niño no se juzga a sí mismo por «caer» al suelo. Se levanta sin más y manifiesta su intento de nuevo. Y al final lo consigue, porque el deseo, el intento, es muy fuerte. A esta corta edad nuestros deseos son muy espontáneos, surgen de *querer* hacer algo.

Pero ¿qué pasaría si ese niño se juzgara a sí mismo por la domesticación de la que ha sido objeto? Quizá dejaría de intentar andar o su motivación ya no sería sincera. «Andaré para que nadie me desprecie ni me rechace.» Muchas personas intentan ir más allá de los límites en los que se sienten cómodos por miedo al rechazo. Sin embargo, al hacerlo puede que no estén manifestando la vida que de verdad desean llevar.

Manifestar un amor incondicional es aceptar la fuerza vital que hay en uno. El amor incondicional va más allá de aceptar cualquier creencia. Consiste en aceptar tu capacidad

de tener creencias positivas o negativas. Tiene que ver con la totalidad. Todos somos capaces de hacer tanto cosas positivas como negativas en nuestra vida (y a menudo, cuando la vida se complica, las cosas no son buenas o malas al cien por cien, y en este caso hay que prestar un poco más de atención de la habitual para hacer los reajustes necesarios). Aceptar la totalidad es aceptar el Yo Verdadero que tú y yo somos.

Siempre tienes una opción. Sí, puedes aceptar la negatividad que hay en ti, pero también puedes elegir tomar decisiones positivas que te hagan sentir bien. Tu libre albedrío te permite expresar tus preferencias en la vida. Por ejemplo, pongamos que en un momento de claridad descubres que antes te parecía bien juzgar a todo el mundo. Te das cuenta de que esta creencia te venía de la ilusión de creerte moralmente superior a los demás. Pero en ese momento de claridad te dices: «No quiero seguir juzgando a nadie nunca más». Al mirar atrás, ves que has estado juzgando constantemente a la gente y sabes que ya no puedes remediarlo. Pero lo que sí puedes hacer es perdonarte y pedirles perdón a los demás en los casos en que sea necesario, porque en ese momento de claridad tu mente ha cambiado.

Pero tras llevar años y años manifestando una creencia —en este caso la de juzgar a los demás— se ha acabado convirtiendo en una reacción automática. No te resulta fácil mantener el punto de vista más positivo que has adoptado. Si deseas cambiar de actitud y convertirla en un hábito, en cuanto vuelvas a juzgar a alguien debes ser consciente de ello y observar qué ha sido lo que ha provocado esta reacción en ti. Observarte y conocerte cada día más te permite alcanzar la maestría de la

conciencia mediante la cual, según la simbología tolteca, dejas de ser víctima y te conviertes en cazador y, finalmente, en un guerrero. La mentalidad de víctima es dejarte someter por tu apego a la domesticación: a una creencia. Pero en cuanto eres consciente de tu sometimiento, en ese momento de claridad eliges cambiar. Y la mejor forma de hacerlo es aceptar la verdad. En el ejemplo de juzgar a los demás, aceptas que te has dejado domesticar por la ilusión de tu superioridad moral.

Luego te conviertes en un cazador. El cazador busca oportunidades para practicar el nuevo punto de vista adoptado. Una forma de hacerlo es prestando atención y recordando el quinto acuerdo: «Sé escéptico, pero aprende a escuchar». El escepticismo es la acción de ser consciente de que eres dueño de tus síes y tus noes, en lugar de tomar decisiones de manera automática. Lo cual te da la oportunidad de escuchar y percibir la vida como es.

El escepticismo te permite advertir los momentos en los que algo te hace reaccionar automáticamente sin que seas consciente de ello. Entonces te preguntas: «¿Por qué cuando estoy en esta situación mi conciencia se embota y pierdo el poder de expresar mi libre albedrío?» En ese momento somos conscientes de que esa clase de situación puede darse en cualquier momento: en la universidad, en el trabajo, mientras escuchas discusiones políticas o incluso al oír a alguien manteniendo una conversación. Te das cuenta de que en esos momentos es cuando juzgas a la gente por tus apegos a tus creencias.

En cuanto logras identificar cuándo tus antiguos hábitos y creencias están intentando que vuelvas a juzgar a los demás, el guerrero entra en juego. El guerrero cobra vida en el momento

que declaras que vas a «luchar para independizarte». Tan pronto como dejas de tomar decisiones automáticamente, puedes expresar tu libre albedrío al ser plenamente consciente de tus actos.

El secreto para que tu cambio interior sea duradero es amarte de forma incondicional. Por ejemplo, si acuerdas no juzgar a nadie, tienes dos opciones. La primera es usar la domesticación para no seguir juzgando a los demás. En otras palabras, te dices que la perfección consiste en *no* juzgar a nadie. En este caso, cada vez que juzgues a alguien ¡te estarás juzgando por no ser un modelo de perfección! Si usas este sistema de premios y castigos, estarás reemplazando simplemente un programa por otro. Habrás convertido las herramientas toltecas en otra forma de domesticación.

La segunda opción es la aceptación. Contemplándote con la mirada del amor incondicional aceptas que juzgas a los demás, con lo que liberas la energía estancada de fingir ser alguien que no eres. Y entonces empiezas a ser consciente de este hábito al observarte. Y cuando reconoces algo que te hace reaccionar juzgando a otra persona, puedes elegir. Te preguntas conscientemente: «¿Decido juzgarla o *no* juzgarla?» Y si decides juzgarla, lo haces porque quieres, y si decides no juzgarla lo haces porque no quieres. Esto es expresar realmente lo que tú deseas.

Cuando vives conscientemente, ves que tienes una opción. Que eres dueño de tus síes y tus noes. Ya no te aceptas solo si tomas la decisión *adecuada*. Al contrario, te aceptas amándote incondicionalmente. Tu decisión se basa en lo que realmente quieres al expresarlo con tus síes o tus noes. En ese momento dejas tu hábito y en cuanto decides no seguir juzgando a nadie, cambias la dirección de tu intento.

En la tradición tolteca nos llamamos guerreros no solo porque luchamos, sino porque un guerrero sigue la disciplina de vivir conscientemente, en la que la práctica hace al maestro. ¿Cómo puedes practicarla? Siendo consciente de lo que te hace reaccionar automáticamente, y cuando ves que te está ocurriendo, decides expresar lo que realmente deseas en la vida.

Los cuatro acuerdos creados por mi padre, don Miguel Ruiz, son:

1. Sé impecable con tus palabras.
2. No te tomes nada personalmente.
3. No hagas suposiciones.
4. Haz siempre lo máximo que puedas.

Y mi hermano, don Jose Ruiz, aportó más tarde un quinto acuerdo, que ya he citado antes.

5. Sé escéptico, pero aprende a escuchar.

Ahora voy a ilustrar el segundo acuerdo, «No te tomes nada personalmente», con un ejemplo. Después de que un ser querido me dice algo que me incomoda, reconozco el momento en que me lo tomo personalmente. Acepto que suelo tomármelo así. Sé cómo me hace sentir esta clase de situación y ya he tomado la decisión de aceptarme tal como soy. También elijo usar este acuerdo para cambiar. En cuanto empiezo a sentir que estoy a punto de tomarme algo que me dice personalmente, lo reconozco. Sé que está a punto de pasarme. Lo siento dentro de mí.

Pero tengo una opción: puedo tomármelo personalmente o no.

Si me contemplo con la mirada de un juez, optaré por decirme: «Como quiero seguir los cinco acuerdos a la perfección, no me voy a tomar nada personalmente, sobre todo por ser hijo de don Miguel Ruiz y hermano de don Jose Ruiz». Si lo logro, me aceptaré a mí mismo. Y si fracaso, me juzgaré por no estar a la altura de don Miguel Ruiz Jr. Pero aunque lo consiguiera, lo estaría haciendo motivado por el premio de aceptarme a mí mismo. Detrás de mi decisión habría una condición.

En cambio, si elijo no tomarme nada personalmente por el amor incondicional que siento hacia mí y hacia el ser querido, no lo estaré haciendo para premiarme o ganar nada, sino que simplemente estaré expresando mi verdadero deseo. Ya me amo a mí mismo. Soy libre de elegir «Sí, me lo tomaré personalmente» o «No, no me lo tomaré personalmente». El acuerdo no es una condición, sino un instrumento que me permite recordar cómo voy a usar mi intento. Me merezco quererme, sea quien sea mi familia.

El arte de vivir conscientemente no es más que una cuestión de ver la perfección que hay en ti y de amar de manera incondicional. Es advertir que a cada momento de tu vida tienes una opción. Puedes elegir ver el mundo con la mirada de un juez que actúa movido por el amor condicional. En este caso creas a muchos niveles una jerarquía de «yo soy mejor que tú». O decidir ver el mundo con la mirada del amor incondicional. En este caso no hay ninguna jerarquía. Sabes que todo el mundo vive expresando su singularidad, por eso las personas

son dueñas de sus síes y sus noes, tanto si son o no conscientes de ello. La vida es perfecta porque es la verdad que existe en ese momento. Esa es su vida.

Siempre tienes una opción. Por el simple hecho de elegir ya puedes cambiar las cosas. Si te gusta cómo algo está yendo, sigues así. Y si no te gusta, decides cambiarlo. Pero no lo haces porque *tengas que* hacerlo, sino porque quieres.

Lo importante es lo que tú eliges. ¿Eleges vivir conscientemente? ¿Ves molinos o prefieres la fantasía de los gigantes? Cuando la fantasía se desvanezca, te llevarás un gran desengaño. Una pérdida siempre nos hace sufrir, pero ¿por qué? Por ejemplo, si pierdes a un ser querido, ¿lo echarás de menos por ser quien era o por la realidad ilusoria que proyectaste en esa persona y por estarte ahora enfrentando a la verdad?

Vivir conscientemente exige esfuerzo, por eso en nuestra tradición tolteca nos llamamos guerreros. La disciplina de esta maestría solo se adquiere a base de práctica. Y con el tiempo la vas dominando con más soltura. A un guerrero cada momento le ofrece la oportunidad de elegir ser siempre consciente. Las decisiones que tomamos a cada momento se basan en la verdad, porque siempre somos conscientes de ella. La maestría consiste en saber que estamos vivos y que somos libres de tomar cada una de las decisiones que van dando forma a nuestra vida.

Y el único modo de que este conocimiento cobre vida es practicándolo. Si no dejas el libro de recetas para meterte de lleno en la cocina, nunca aprenderás a cocinar o a preparar nuevos platos. Lo mismo ocurre con cada libro del conocimiento, sobre todo con los libros sagrados de todo el mundo.

Si te limitas a leerlos, no serán más que palabras escritas. Los sabores y los significados solo cobran vida cuando decides poner en práctica esas palabras. En ese momento es cuando una lección se hace realidad y se convierte en una verdad para ti al experimentarla en tu vida.

Este es el objetivo de las meditaciones diarias de este libro, ayudarte a aplicar el conocimiento y a experimentar esta transformación por ti mismo. Haz solo una meditación al día para que te dé tiempo a reflexionar adecuadamente sobre cada pasaje y a ponerlo en práctica. Si haces más de una al día, no serán tan potentes.

En resumen, vivir conscientemente estriba en realizar elecciones significativas en cada momento de tu vida. Puedes elegir vivir con la mirada del amor condicional o con la del amor incondicional. Elegir entre una cosa o la otra es lo que te permite crear tu vida como una obra de arte en constante evolución.

Esto es lo que yo deseo para ti.

Meditaciones

No te apegues a la perfección

Mi padre me decía: «Miguel, cuando comprendas que eres perfecto tal como eres, verás que todo es perfecto tal como es».

Pero no es fácil despertarte un día, decirte que eres perfecto y creértelo. Hacer un cambio tan grande exige motivación y compromiso. Abandona primero cualquier idea falsa sobre la perfección. Cualquier apego a lo que creas que significa ser perfecto. Y luego deja de juzgarte por no estar a la altura de tus expectativas y acéptate tal como eres en este instante. Aprender a quererte y dar las gracias cada mañana por el hecho de estar vivo es la forma de empezar a hacerlo.

Práctica

Deja lo que estés haciendo y dedícate ahora a quererte y respetarte. Eres perfecto tal como eres, porque estás vivo en este instante.

Aquieta la mente

En la tradición tolteca el concepto del *mitote* representa las mil voces que suenan en nuestra cabeza y que acaparan nuestra atención.

Algunas nos dicen falsedades, y otras, la verdad. Las más ruidosas se suelen manifestar en forma de apegos. La razón nos ayuda a distinguir las, pero si nos apegamos a ellas nos puede costar diferenciar las voces que nos dicen la verdad de las que se inventan falsedades. Dependiendo de la voz a la que te apegues, percibirás el mundo según lo que te diga y lo verás todo desde su punto de vista.

Si eres consciente de ello, te darás cuenta de que detrás de todas esas voces, en el espacio que hay entre los pensamientos, reina un profundo silencio. Si observas tu reflejo y tus ojos, verás lo que yace más allá de ellos, verás la verdad.

No hace falta que busques el amor, porque ya eres amor. Apaga el volumen de tus voces interiores —la voz del conocimiento—, y vive el momento presente. Deja de apegarte a lo que esperas contemplar, para poder ver más allá de ello. Así se te aparecerá la verdadera imagen del amor.

Práctica

Dedica unos momentos a aquietar la mente escuchando el silencio que reina en lo más profundo de ti. Cuando la mente se aquieta, te ves a ti y a los demás como puro amor.

Decide hoy ser feliz

Seguramente has oído este refrán: «Concibe la vida como un viaje y no como un destino». Y sin embargo muchos de nosotros no disfrutamos de la vida porque estamos volcados en alcanzar un objetivo, una posición social. «Seré feliz cuando consiga el trabajo/esa cantidad de dinero/la pareja que deseo.»

Querer conseguir ciertas cosas no es malo, pero si tu felicidad depende de alcanzar un determinado destino, tu vida se convertirá en una serie de objetivos y ninguno te dará la felicidad que buscas. Vivir de esta manera significa perderte la belleza del viaje, de lo que te está ocurriendo en este preciso momento.

La felicidad la encontrarás en el presente y no en algún lugar imaginado del futuro.

Práctica

Cobrando conciencia de ello, advierte cuándo te apegas a la idea de que serás feliz en el futuro. Si te descubres cayendo en este hábito, di en tu fuero interno: «Elijo ser feliz ahora mismo, en lugar de esperar a serlo en el futuro».

La práctica del desasimiento

En los círculos espirituales se suele decir: «No te apegues a nada». Pero en realidad no nos apegamos a las cosas, sino a la *idea* de necesitar algo. Creemos compulsivamente que debemos adquirir algo de fuera de nosotros para sentirnos llenos por dentro.

Cada vez que te oigas decir en tu interior: «Necesito esto» o «Necesito aquello», advierte que te estás apegando a esta idea. Has hecho que tu felicidad y tu amor propio dependan de conseguir lo que deseas.

Práctica

Cobrando conciencia de ello, recuerda hoy que no necesitas nada de fuera de ti para sentirte lleno por dentro. Ya eres completo y perfecto tal como eres en este instante.