

# Prefacio

POR DON MIGUEL RUIZ

La historia de la vida de don José en realidad se inicia nueve meses antes de su nacimiento. Él no recuerda nada de ese período de la historia de su vida, pero yo sí. Todo comenzó justo antes de la Navidad de 1977, cuando me encontraba cursando el último año de la carrera de Medicina en la Universidad Nacional Autónoma de México.

Mi esposa y yo nos trasladamos con nuestro joven hijo, Miguel júnior, a San Diego, para pasar las vacaciones con mis padres. En Nochebuena nos reunimos todos en casa de mi hermano Jaime y pasamos una velada maravillosa con mis hermanos mayores, Luis y Carlos, que también habían venido de visita desde México. Durante este encuentro feliz con mi familia, experimenté una sensación de tristeza. Era extraño, pero por alguna razón, tenía la impresión de que aquella podría ser la última Navidad de mi vida.

Cuando regresé a mi casa, en México D.F., el ánimo en la universidad era festivo. Los estudiantes esperaban con ansia el fin de año y los que habían terminado el ciclo de estudios se disponían a hacer sus internados\* en los hospitales. Hacia finales de enero, tuvo lugar una gran celebración en Cuernavaca. Le

---

\*Internado de pregrado, un año obligatorio que forma parte del plan de estudios de la carrera de Medicina en México.

pedí un coche prestado a mi hermano Luis y conduje hasta allí acompañado por dos amigos. Fue una gran fiesta. Bebimos mucho aquella noche, nos lo pasamos en grande, y cuando la fiesta terminó, tomé una decisión que me cambiaría la vida. Aunque tanto yo como mis amigos estábamos ebrios y cansados, decidimos volver en coche a la ciudad de México. Conduje muy rápido, porque quería llegar a mi casa antes de que amaneciera. Íbamos riendo y bromeando, hablando de nuestro futuro como médicos residentes, y la fatiga me venció. Me quedé dormido.

Me desperté al día siguiente en el hospital. Cuando pregunté qué había ocurrido, la enfermera respondió: «¿No lo recuerdas? ¡Mataste a tus amigos en un choque!» Quedé aterrorizado y avergonzado, incapaz de contener las lágrimas. «Disculpa», dijo ella rápidamente cuando vio mi reacción. «A ellos no les ha ocurrido nada. Están sanos y salvos. Pero —añadió— es un milagro que los tres hayan sobrevivido». Al parecer, mis dos amigos ni siquiera estaban en el coche en el momento del impacto. Yo conducía, pero también había resultado ileso. Una vez que oí eso, empecé a recordar los acontecimientos de la noche anterior.

Recordé haber visto mi cuerpo dormido al volante. Recordé los gritos de mis amigos cuando se dieron cuenta de que estaban a punto de morir y recordé haber abierto la puerta y haberlos sacado del coche a los dos antes de chocar contra la pared. Recordaba todo incluso a pesar de que sabía que mi cuerpo estaba dormido en el asiento del conductor. Recordé que me había rodeado el torso con los brazos antes del impacto, para proteger mi cuerpo. En aquellos días, no había cinturones de seguridad ni airbags. El coche quedó completamente destrozado y sin embargo todos sobrevivimos sin sufrir ningún daño. Era imposible saber cómo podía ocurrir una cosa así; se trataba, realmente, de un milagro. Me vi obligado a hacerme una pregunta: «¿Qué soy?» Esa pregunta me llevó a emprender un largo viaje de descubri-

miento y a alejarme de mi vida de médico. Antes de aquella noche, tenía la teoría de que no éramos el cuerpo, de que sólo vivíamos dentro del cuerpo, pero era sólo una teoría. Cuando estaba en el hospital, recordando los detalles del accidente automovilístico, esa teoría se convirtió en un hecho, al menos para mí. Mi percepción cambió por completo. Surgieron muchas preguntas más, y necesitaba las respuestas. Quería la verdad.

Cuando salí del hospital y volví a mi casa, mi esposa estaba extremadamente feliz. Por supuesto que la ponía contenta el hecho de que yo me encontrara vivo e ileso, pero además acababa de averiguar que estaba embarazada. La historia de mi hijo Jose Luis había empezado antes de las vacaciones del mes anterior. El amor de mi familia, mis revelaciones y los cambios que desencadenó el accidente formaron parte del proceso de su creación. Los acontecimientos de las semanas posteriores a su concepción quedaron registrados en mi cuerpo, el de mi mujer y el de nuestro hijo que aún no había nacido.

Si usamos la imaginación, podemos reconocer el suceso más importante de la vida de mi hijo. Se trata de una carrera en la que millones de espermatozoides compitieron para fertilizar un óvulo. Sólo uno de varios cientos de huevos maduros estaba destinado a recibir al ganador y sólo uno entre millones de espermatozoides estaba destinado a alcanzar su objetivo. Mi hijo Jose fue el ganador en los primeros días de aquel diciembre y su recompensa fue la vida. Un espermatozoide forma media célula; el óvulo forma la otra, y juntos crean una célula entera, que se divide en innumerables células para crear un universo completamente nuevo. Este universo se origina a partir de la fusión de dos personas y se construye en nueve meses. Como todos los padres, María y yo creamos un ser humano único. Nunca hubo un ser humano como él y nunca lo habrá. Nueve meses después de su concepción tuvo lugar un segundo milagro. El 18 de septiembre de 1978, nació Jose.

Mi hermano Carlos se encargó del parto y, cuando me puso al pequeño Jose en las manos, me sentí profundamente conmovido. En ese momento, era como si estuviera cogiéndome a mí mismo en las manos. Era tanto lo que reconocía de mí en él. En sus ojos vi a un mensajero nuevo, alguien que cambiaría la vida de innumerables personas con su mensaje de amor. No hay palabras para describir la fuerte conexión que sentí con él, una conexión que se mantendría durante toda su infancia y que todavía existe entre nosotros. He experimentado determinados momentos de la vida de Jose en mis sueños y, en muchos casos, me ha sido imposible separar sus sentimientos de los míos.

Muchos acontecimientos han dado forma a Jose y lo han convertido en el hombre que es hoy. Él ha hecho uso de todas las valiosas experiencias de su vida para convertirse en un verdadero mensajero del amor, empezando con los sucesos que tuvieron lugar antes de su nacimiento. En este hermoso libro, Jose te contará muchas historias de su propia vida y las importantes lecciones que ha extraído de ellas.

Yo, por mi parte, acabo de contarte cómo empezó la historia de su vida.

# Tu cuerpo es tu mascota

La forma como te tratas a ti mismo es la forma como la vida te tratará.

MADRE SARITA

«**A**hora me gustaría presentarte a ti, hijo». Recorrí con la mirada el mar de gente que me rodeaba, deseando desesperadamente que mi hermano mayor se hubiera colado y se encontrara entre ellos. Mientras lo hacía, sentía que el corazón iba a salirseme del pecho de lo fuerte que latía y recordé lo que había pasado apenas dos horas antes. Estaba sentado cómodamente en la sala de mi casa, jugando a la última versión de Mario Brothers en mi consola Nintendo, cuando mi padre me invitó a acompañarlo y a verlo hablar en el centro local de conferencias. De niño, asistía a los talleres de mi padre, donde entrenaba a sus aprendices sobre la manera de incorporar la conciencia y el amor a su vida. Nunca conseguía prever cuándo me haría ponerme delante de todos y hablar y sabía, sin la más mínima duda, que la única manera de evitarlo era dejar de asistir a sus talleres. Y eso fue exactamente lo que hice.

Mi padre acababa de publicar su primer libro, *Los Cuatro Acuerdos*, y estaba recorriendo Estados Unidos para presentar sus enseñanzas ante grandes audiencias. Yo siempre encontraba alguna excusa para no acudir a verlo hablar. Hasta que finalmente

le tocó dar una conferencia en un centro de San Diego, nuestra ciudad natal, y me pidió que fuera a verlo. Le contesté con la primera excusa que se me ocurrió en ese momento, y él me preguntó: «Hijo, ¿por qué no quieres venir a escuchar mi conferencia? ¿Tienes miedo de que te haga subir a hablar?» Respondí: «Sí, papá, tengo miedo». Él me dijo: «No te preocupes, hijo. Tú no estás preparado para hablar ante esta clase de público». Y por eso acepté acompañarlo.

Me senté cerca del escenario y vi cómo cientos de personas iban entrando y ocupando el centro de conferencias. Escuché atentamente las palabras de mi padre y observé a la gente reaccionando con gestos de asentimiento y sonrisas, así como con risas y lágrimas. Estaba muy cómodo, disfrutando muchísimo del orgullo que sentía por mi padre, cuando de pronto oí esas palabras que resonaban con fuerza en mis oídos: «Ahora me gustaría presentarte a ti, hijo». *Oh, no*, pensé. *¿He oído bien?* Las piernas empezaron a aflojarse y el corazón a golpear con fuerza en mi pecho. Avancé lentamente hasta la parte delantera de la sala, mientras miraba a mi alrededor, esperando que mi hermano mayor apareciera como por arte de magia y ocupara mi lugar. Subí la escalera del escenario y me coloqué junto a mi papá. La multitud lanzó una ovación y mi padre me rodeó con los brazos, dándome un abrazo enorme, me pasó el micrófono y se sentó.

Ésa fue la primera vez que sentí que mi cuerpo era una mascota, completamente separada de mi conciencia. Las piernas comenzaron a temblarme de una manera incontrolable y se me hizo un nudo en el estómago. Sentía todo mi sistema nervioso. En silencio, regañé a mis piernas, diciéndole *Chis, cálmense*, como uno haría con una mascota que tiene un ataque de rebeldía. Empecé a hablar por el micrófono y me dirigí a la audiencia lo mejor que pude en mi inglés muy imperfecto. Hablé directamente desde el corazón, sabiendo que lo que decía probablemente no

tendría mucho sentido para esas personas. Sin embargo, en realidad no importaba lo que estaba diciendo. Lo que importaba era que estaba experimentando la valentía y la maestría de ir más allá del miedo. Cuando sientes que tu sistema nervioso se despierta, eso es un indicio de que es hora de pasar a la acción. Cuando tienes miedo de algo o sientes que estás en peligro físico, te comportas según la reacción natural de luchar o huir y actúas de inmediato para salir sano y salvo de la situación. Éstos son sentimientos que la humanidad desarrolló en la época en que éramos cazadores y recolectores y nuestra supervivencia dependía de nuestra capacidad de luchar o de escapar cuando éramos atacados o necesitábamos comer. Ahora nos enfrentamos a temores distintos. A veces sientes vergüenza, o temes no ser aceptado, o tal vez tengas miedo de perder tu trabajo o de decir algo incorrecto. En todos esos casos, el cuerpo reacciona luchando o escapando, porque esos sentimientos están basados en el temor. Naturalmente, preferimos la huida, librarnos de la situación y encontrar un lugar seguro donde escondernos. Si optáramos por luchar eso significaría enfrentarnos al problema de lleno, es decir, actuar. Implicaría encontrar una manera de usar tu temor como un peñaque en el camino de hallar tu propia voz, ser más creativo, o quizás hacer lo que realmente deseas. Tal vez ése sea tu próximo paso en tu vida para superar el miedo al fracaso... o el miedo al éxito. A veces sí es apropiado escapar y encontrar un escondite seguro, pero en la mayoría de los casos necesitamos enfrentarnos al miedo de lleno, con la actitud de «no permitiré que este miedo me controle». Con esta mentalidad, puedes pasar al siguiente nivel de lucha, que es la lucha para convertirte en tu auténtico yo, para convertirte en tu verdad.

Imagina que llegas a un puente grande y muy poco firme entre dos riscos, tendido sobre un abismo en el fondo del cual discurre un río. A medida que te aproximas al puente empiezas a sentirte un poco nervioso ante la idea de tener que cruzarlo,

pero sabes que deberás hacerlo si pretendes llegar a tu destino. Empiezas a sentir que el sistema nervioso se activa y, con un nudo en el estómago y rodillas temblorosas, te acercas al puente. Y te encuentras a un niño pequeño, sentado con las rodillas dobladas y con la cara en las manos, llorando porque tiene miedo de cruzar. ¿Qué haces? Levantas al niño, lo coges en brazos y lo llevas al otro lado del puente. Cuando ayudas a una persona necesitada, tu sistema nervioso se activa en una frecuencia diferente: la frecuencia de servir a otro. ¿Por qué no te permites servirte a ti mismo? Cuida tu cuerpo. Cuida a tu mascota, y cuando se instale el nerviosismo, escucha tus emociones, levántate a ti mismo y llévate hasta el otro lado del puente. Haz el cambio que necesitas para cuidar tu verdad, el cambio que necesitas para ser tú mismo.

En una ocasión en un viaje a México con mi padre y mi abuela, la Madre Sarita, llegamos a Oaxaca, y nos detuvimos ante la gran catedral situada en el centro de la ciudad. Mi padre me dijo: «Hijo, quiero que entres en esa iglesia y que no salgas hasta que hayas hablado con un ángel». Miré a mi abuela, desesperado. Ella se limitó a asentir y a señalar la puerta principal de la iglesia. Llevándome la palma de la mano a la frente, me quejé: «Oh, Dios mío, me quedaré allí dentro para siempre». Sin darme prisa, y a regañadientes, entré en la catedral. Me arrodillé delante del altar lleno de velas y miré a la hermosa Virgen de Guadalupe, quien me dio la impresión de devolverme la mirada con una mueca burlona.

Comencé a rezar: «Dios, por favor, concédeme esto; por favor, concédeme aquello». Llevaba allí dentro lo que me parecía una eternidad, cuando de pronto sentí una palmadita en el hombro. Me di la vuelta lenta, cuidadosamente y me encontré con una bellísima ancianita. Suspiré aliviado cuando ella dijo: «Si rezas, el ángel te escuchará». Sonreí cortésmente y volví a darle la vuelta, sin prestar mayor atención a lo que me había



dicho la señora. Incluso llegué a pensar: *¿De qué habla esta vieja loca?* Negué con la cabeza y reanudé mis plegarias: «Dios, por favor, ayúdame; por favor, óyeme; por favor, tráeme esto; por favor, tráeme aquello». De pronto se me ocurrió un pensamiento poco común: *Si estoy rezando, entonces, ¿quién escucha mis plegarias? Bueno, pensé, yo estoy escuchando.* Yo escucho mis propias plegarias. Yo soy el ángel. Yo soy el que tiene el poder de ayudarme a mí mismo, de actuar para conseguir lo que quiero de la vida. ¡Yo soy el ángel!

Tras cobrar conciencia de esta circunstancia, volví a mirar a la Virgen de Guadalupe. Me detuve en su hermoso rostro. Percibí el simbolismo de los puntos de luz, del aura que la rodeaba. Para mí, en ese momento, me pareció que su aura simbolizaba todos los sentimientos y emociones que forman parte de la vida. Ésta es la manera en que lo divino habla con nosotros, dándonos la oportunidad de cuidarnos a nosotros mismos. Entonces me fijé en que había un angelito a sus pies, que la abrazaba y la sostenía. Supe con total claridad que ése era un símbolo de la mente sosteniendo la forma humana, sosteniendo el cuerpo y todas sus experiencias, sentimientos y emociones. Si el angelito saliera volando, todas esas experiencias y sentimientos la abrumarían y la harían caer de su estado celestial. Gracias a este apoyo y a esta toma de conciencia de nuestra mente, somos capaces de acechar nuestros pensamientos y emociones, de cuidar de nuestros cuerpos y de emprender las acciones que nos mantienen en un estado celestial, donde sea que la vida nos lleve. Le agradecí al jefe y pronuncié una pequeña plegaria para mis adentros: «Que pueda protegerme de mí mismo y encontrar la percepción y el amor para servirme a mí mismo, a mi cuerpo y a mi vida».

Corrí hasta la puerta de la catedral y busqué en los jardines, lleno de emoción, hasta que encontré a mi padre y a mi abuela. Les expliqué lo que había descubierto.

—Padre, he hablado con un ángel. Yo soy el ángel. *Yo soy mi propio ángel de la guarda.*

A mi papá se le dibujó una enorme sonrisa en la cara y me dio una orgullosa palmada en la cabeza, despeinándome.

—Bien —dijo.



# HOLA, LUZ DE LUNA

Hola, luz de luna  
este poema  
se filtra  
desde mi corazón  
expresando


la existencia de mi amor  
mientras la sangre continúa  
bombeando un mensaje  
por mis venas para enunciarlo

hola, estoy enamorado de ti  
es una bella historia  
es mi poesía la que habla  
te lo estoy enunciando a ti

la luz está iluminando  
aquel lado oscuro  
hasta desintegrarlo  
hola, estoy enamorado

inspiración, corazón  
eso que eres  
amor incondicional  
es la semilla que plantaste en mí

la luz de la luna  
en una noche hermosa  
guía mi camino de regreso a casa





# La maestría de la queja

Si dices que no puedes hacerlo, no lo harás.  
Sé consciente de lo que aceptas.

DON MIGUEL RUIZ

Salí de mi dormitorio y comencé a dar gracias y a pronunciar una breve plegaria ante mi altar cuando sentí un dolor muy fuerte y ardiente en el pie. Bajé la mirada y vi que un escorpión me había picado. Sin pérdida de tiempo arrojé fuera de la casa a la inocente criatura y empecé a buscar remedios en Internet. No era una picadura mortal, evidentemente, puesto que todavía estoy vivo. Sin embargo, era muy dolorosa y me dejaría una gran llaga con ampollas en el pie. De inmediato comencé a quejarme por el dolor y a preocuparme por mi perro, *Yogi*. ¿Y si le hubiera ocurrido a él? Levanté a *Yogi* y decidí acostarme, ya que empezaba a sentirme un poco mareado. Tenía un dolor punzante en el pie y la cabeza me daba vueltas. Cerré los ojos y lentamente fui hundiéndome en un profundo sueño.

Me desperté en el desierto, donde estaba caminando con mi abuela, Madre Sarita. Ella señalaba numerosos escorpiones, grandes y venenosos, que se arrastraban a nuestro alrededor. De pronto sentí miedo, pero mi abuela me tranquilizó con sus

palabras: «Cálmate, hijo. No nos ven; estamos en un sueño. De hecho, yo tampoco estoy aquí. He venido a traerte un mensaje importante».

En el mismo momento en que oía esas palabras, miré los numerosos escorpiones que nos rodeaban y vi que estaban clavándose a sí mismos sus propios agujijones. Aullaban de dolor mientras agonizaban lentamente. Le pregunté a mi abuela: «¿Por qué se hacen eso a sí mismos? No tiene sentido».

«Ésta es una antigua enseñanza tolteca —respondió mi abuela—. Cuando el escorpión se clava su propio agujijón, es como si dijera: “No soy lo bastante bueno, no soy lo bastante listo ni lo bastante hermoso”. Tú, hijo, haces lo mismo cada vez que prestas atención a las cosas negativas que dices cuando hablas contigo mismo. Te clavas tu propio veneno. Tómame con escepticismo tus propias palabras y la costumbre de hablar contigo mismo que utilizas para lastimarte una y otra vez.»

De pronto, bajé la mirada y vi que el escorpión más grande y más feroz se me acercaba como si pudiera verme. Su larga cola se lanzó en mi dirección y el agujijón me penetró justo en el pie. Sentí que caía, cada vez más, como si estuviera hundiéndome en las profundidades del infierno. Mientras tanto, oí la voz de mi abuela muy débilmente: «El cielo no necesita al cielo, hijo mío. Quien necesita al cielo es el infierno, y tú tienes la capacidad de llevar el cielo donde quiera que vayas».

De repente, me desperté sobresaltado, sudando a mares, y presa del horrible y angustioso dolor en el pie. Conforme la picadura se me iba curando, el dolor me recordaba constantemente que debía ser consciente de los pensamientos negativos que albergaba respecto de mí mismo. Me di cuenta de que había dominado algo increíblemente negativo. Me gusta llamarlo «la maestría de la queja». A partir de esta toma de conciencia, empecé a pensar en las palabras con escepticismo y decidí emprender la acción necesaria para realizar un cambio.

Mi padre es un gran ejemplo de lo que significa vivir la vida con un propósito puro y una increíble fuerza de voluntad. El infarto que sufrió lo dejó con apenas un 16 por ciento de su capacidad cardíaca, con dolores atroces y muy poca energía. De hecho, cuando lo dieron de alta en el hospital, el médico le advirtió:

—Miguel, tendrás que pasar el resto de tus días tranquilo y en tu casa, yendo al cine o a cenar, pero haciendo muy pocas cosas.

Mi padre, con las manos detrás de la espalda y los dedos cruzados, respondió:

—Sí, doctor.

Una vez que el médico se marchó, nos reunió alrededor de su cama y declaró:

—De ninguna manera me voy a quedar aquí acostado esperando que venga a buscarme el ángel de la muerte. Saldré y lo encontraré yo mismo, mientras continúo haciendo lo que amo.

Y eso fue exactamente lo que hizo mi padre. Siguió recorriendo Estados Unidos y México, enseñando su pasión a todos con quienes se cruzaba. Jamás dejó que nadie percibiera su increíble dolor ni su falta de energía.

Yo tuve la oportunidad de viajar por todo el mundo, dando conferencias con mi padre. En numerosas ocasiones sufrí constipados o gripes intestinales. Mis quejas eran fuertes y vehementes. En otras ocasiones me sentía demasiado cansado para hablar o agotado por haber trasnochado la noche antes. También entonces mis quejas eran estentóreas y exageradas. Mi padre siempre intervenía y trabajaba al máximo, a pesar de que se encontraba débil y dolorido. Hizo falta una picadura de escorpión verdaderamente seria, un sueño y una fuerte toma de conciencia para hacerme ver mi egoísmo, así como la maravillosa maestría de la queja que había conseguido. Encontraba muchas excusas y justificaciones hasta que el peso de mi descubrimiento fue de-

masiado fuerte para justificar mi engreimiento. Reconocí la capacidad de mi padre para hacer las cosas que lo inspiraban a pesar de sus dolores y sus achaques físicos. Vi claramente que el hábito de permitir que mis pensamientos y mi cuerpo físico dominaran mi vida estaba ahogando mis pasiones, mi creatividad y mi alegría. Me siento, por supuesto, agradecido con mi padre por esas enseñanzas y trabajo cada día para desterrar ese hábito.

También me siento agradecido por el corazón que mi padre pudo aceptar como trasplante hace tres años. Después de la operación, el médico entró en su habitación y le preguntó si le molestaría que estudiaran su corazón. Estaban sorprendidos por su capacidad para sobrevivir, haciendo lo que hacía, con sólo el 16 por ciento de su capacidad cardíaca. Mi padre, que también es médico, respondió: «No pierda el tiempo, doctor. No es el corazón; es la voluntad».





# LA SERPIENTE DE CASCABEL UNIVERSAL

Estamos empezando  
a sentir la verdad de nuestras almas  
no la soltaremos

la luz en nosotros ha brillado  
¡que la luz siga brillando!

sigamos sintiendo, sintiéndonos a nosotros mismos  
hacia donde sopla el viento  
y nos lleve  
mantengamos el sentimiento

la serpiente de cascabel universal  
celebra la vida con nosotros  
mientras avanza hacia el sol  
avanza hacia nosotros  
hacia nuestro sol interior  
dirigiéndose al sol  
¡dirigiéndose a nosotros!

el amor sincero atrae al verdadero amor sincero  
estamos empezando  
a sentir la verdad de nuestras almas  
¡no la soltaremos!