

Mensaje del editor: Cómo se creó este libro

Conócete a ti mismo

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

Construir un templo tan imponente, incluso con nuestra avanzada maquinaria y tecnología punta, seguiría siendo hoy día una empresa de gran envergadura. Los arquitectos modernos se maravillan de la inteligencia, destreza y laboriosidad que refleja la creación de este templo, pero lo que para mí es

más fascinante aún es que de entre todos los mensajes que podían haber escrito en la entrada, eligieran el axioma de cuatro palabras: «Conócete a ti mismo». Quizás el oráculo quería cerciorarse de que aunque uno recordara solo un mensaje de su peregrinación, fuera este. Me suelo preguntar cómo sería hoy el mundo si algunas de nuestras religiones modernas enseñaran que el autoconocimiento, y no la ciega adhesión a la guía espiritual y los dogmas, es la meta primordial del camino espiritual.

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

Cuando Miguel me habló de escribir un libro sobre la Maestría del Ser, no pude evitar pensar en el oráculo de

Delfos y en sus instrucciones de 2.500 años de antigüedad de «Conócete a ti mismo». Me pregunté cómo este sabio consejo se reflejaría en el contexto de sus antepasados toltecas. Me alegra decir que el libro que ahora tienes en tus manos plasma exactamente esto y mucho, muchísimo más. Miguel presenta la sabiduría antigua de una forma moderna y nos ayuda a aplicar la verdad atemporal de «Conócete a ti mismo» en nuestra vida cotidiana.

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

Miguel me ha recalcado en muchas ocasiones que no basta con leer la información ofrecida en estas páginas; solo recibes los beneficios cuando decides aplicar estos conocimientos en tu vida. Por esta razón ha incluido al final de la

mayoría de capítulos unos ejercicios concebidos para ayudarte a hacerlo. Volviendo al mundo griego por un instante, se puede decir que los ejercicios son donde el *logos* (conocimiento) se convierte en *praxis* (práctica), o como Miguel escribe «entender las enseñanzas es el primer paso, pero aplicarlas es lo que te convierte en dueño de ti mismo».

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

RANDY DAVILA

Editor

Hierophant Publishing

Explicación de los términos clave

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

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

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

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

estas creencias y conductas motivados por los premios o castigos se puede decir que nos han domesticado.

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

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

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

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

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

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

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

Introducción

Imagínate por un momento que estás soñando.

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

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

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

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

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

De pronto descubres que no es la primera vez que asistes a esta clase de fiestas, ya habías ido en otras ocasiones. Antes te gustaban. Te sumías en los distintos grados de embriaguez, comportándote exactamente como las personas que ahora te rodean. Conversabas medio borracho con

la cabeza turbia, te unías a la locura de la fiesta y actuabas dejándote llevar por la embriaguez.

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

¿Qué vas a hacer?

1

La Maestría del Ser



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

Este vivir con la mente en calma crea un estado de pura dicha que surge de estar atento a cada momento. El aquí y

el ahora es verdaderamente lo único que importa, porque es el único instante en el que la vida se expresa a sí misma.

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

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

En la tradición tolteca la función principal de la mente es soñar, o percibir y proyectar información. El Sueño Personal es la única realidad creada por cada individuo, es su perspectiva, una manifestación de la relación entre mente y cuerpo, y el intento es la energía que los anima a ambos. A

medida que se combinan los conocimientos y las experiencias que compartimos, cocreamos el Sueño del Planeta, que es la combinación de cada ser en el Sueño Personal del mundo. Aunque cada uno vivamos sueños individuales basados en nuestras propias percepciones personales, el Sueño del Planeta es la manifestación de nuestras intenciones compartidas, el lugar donde dejamos que nuestras ideas y acuerdos fluyan entre nosotros. Si en el Sueño Personal hay armonía, siempre habrá la oportunidad de que en el Sueño del Planeta también la haya.

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

Pero participar en el Sueño significa que probablemente desarrollarás preferencias por determinados senderos potenciales o, en otras palabras, que tendrás deseos y necesidades. Cuando te apegas demasiado a estos deseos y no los satisfaces, acabas sufriendo. También hay miles de millones de otros seres implicados en cocrear el Sueño del Plane-

ta, muchos de ellos tienen deseos y necesidades distintos a los tuyos. Si no se da el respeto y la comprensión entre todos, seguro que aparecerán los dramas, los desacuerdos e incluso los conflictos. Lo cual plantea una pregunta: ¿es posible llevar una vida activa sin aferrarte demasiado a tus preferencias personales? ¿Puedes interactuar con los demás sin perder la calma y el equilibrio, viendo a todo el mundo, incluyéndote a ti, con la mirada del amor incondicional, evitando de este modo dejarte llevar por los dramas de la fiesta? Según mi experiencia, la respuesta a ambas preguntas es sí, y este es el tema de este libro. Lo puedes conseguir a través de un proceso conocido como la Maestría del Ser.

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

Un apego es hacer tuyo algo que no forma parte de ti mediante una inversión emocional o energética. Cuando te apegas a algo en el Sueño del Planeta, sufres cada vez que el objeto de tu apego corre peligro, tanto si la amenaza es real

como imaginada. La mayoría de la gente además de apearse a sus deseos y necesidades cuando se relacionan con los objetos materiales, se apega a sus propias creencias e ideas. Aunque te apegues a algo de manera natural en un determinado momento, este apego se vuelve malsano si no lo abandonas cuando el momento ya ha pasado o si la creencia a la que te aferras ya no refleja la verdad. En muchos sentidos, los apegos a las creencias son mucho más destructivos que los apegos a los objetos materiales, porque nos cuesta mucho más reconocer nuestras propias creencias e ideas y dejar de aferrarnos a ellas.

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

Cuando te apegas a una creencia o idea o eres domesticado por ella con tanta fuerza que no puedes abandonarla,

tus opciones se reducen hasta el punto de que cualquier noción de tener una elección no es más que una ilusión. Ahora tus creencias te definen y son las que dictan las elecciones que haces. Ya no eres un maestro de tu propio ser, porque tu domesticación y tus apegos te controlan. Te relacionas contigo mismo y con los demás de un modo que no es el mejor para ti. Te has quedado atrapado en los dramas de la fiesta y ahora condicionan tu Sueño Personal.

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

Como Maestro del Ser puedes interactuar con los demás, incluso con quienes no están de acuerdo contigo, y continúas

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

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

Si no sabes cómo interactuar con el Sueño del Planeta y con los seres que lo crean, muy fácilmente puedes identificarte con lo que está ocurriendo a tu alrededor u olvidar que todo no es más que un sueño. Y tus apegos irán aumentando hasta que los dramas de la fiesta te consu-

man. Convertirse en un Maestro del Ser consiste en mantener centrada tu atención en tu centro mientras interactúas con el Sueño del Planeta, recordando que todo es un sueño. Permanecer centrado mientras interactúas con el mundo sin dejarte llevar por él es más difícil de lo que parece, y este libro te enseñará exactamente cómo conseguirlo.

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

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