

ORACIÓN

Por favor, únete a mí cuando comience el rezo. En primer lugar, lee la oración y, después, durante unos instantes, cierra los ojos y haz por ti mismo este pequeño ejercicio. Cada vez que la soledad o el desamor te embarguen, repite el ritual de esta plegaria y volverás a sentirte en plenitud.

Presta atención a tus pulmones. Experimenta el placer de respirar. La respiración satisface la mayor de las necesidades humanas. Cuando colmamos una carencia, sentimos placer.

Percibe ese estrecho vínculo entre tus pulmones y el aire. El solo hecho de respirar basta para hacerte feliz. Siempre podrás experimentar el placer de esa sólida comunión entre tus pulmones y el aire. Esa comunión es amor. Cuando el arcángel creó a los seres humanos, les regaló amor en el aire. Con el aliento este amor sacia por completo tu ser si tomas conciencia de todas las células de tu cuerpo, de todas las emociones de su mente y de todas las partículas de luz de las que estás hecho.

Oh, Padre/Madre Dios, hoy te rogamos vengas a nosotros y nos acompañes por siempre. Nos ofrecemos a ti para que puedas servirte de nuestros ojos, nuestra voz y nuestras manos y así nos hagas partícipes de tu amor, porque somos una unidad.

En cualquier dirección, desde un electrón hasta las estrellas, de la materia al espíritu, de toda emoción a la energía de la luz,

Más allá del miedo

asístenos, Dios, para que seamos como tú y amemos sin condiciones. Ayúdanos a amarnos tal como somos, sin prejuicios, porque cuando nos juzgamos, nos hallamos culpables y creemos merecer castigo, y sufrimos por ello. Enséñanos a ser como tú, a aceptarlo todo como es y a amar como tú lo haces, sin condiciones.

El amor está cambiando el mundo entero. Amor es tu verdadero nombre y, puesto que somos tus hijos, también nosotros somos amor. Oh, Padre/Madre Dios, ayúdanos a ser como tú. Amén.

REGRESO A LA VIDA

Desperté, y ya no era el mismo.
Por primera vez, abrí los ojos,
los mismos que creí tener abiertos
engañándome por tanto tiempo
sin saber que únicamente
estaba viviendo en un falso sueño.

Con una hermosa sonrisa,
como una estrella brillante,
el Ángel de la Muerte,
en el Ángel de la Vida cambiaba
transformando de mi vida el drama
en la más deliciosa comedia.

¿Es que acaso he fallecido?
Pregunté al Ángel con sorpresa.
Muerto por tanto tiempo has estado
y aunque en tu cuerpo el corazón latía,
tu mente en la tumba de la ilusión dormía,
donde tu divinidad inconsciente yacía.

Más allá del miedo

Tu corazón aún late,
tu cuerpo aún respira
mas tu mente ha despertado
del largo letargo del infierno.
Es por eso que tus ojos han cambiado
admirando la belleza que te espera.

Tu divina conciencia ha despertado.
De tu ser, el amor emana
dejando el odio y el temor en el pasado.
La acusación y la culpa han terminado.
Perdonando tu alma has resucitado
comenzando tu romance con la vida.

Mis ojos la vieron fascinado
comprendiendo la verdad en mí dormida.
Sin pensarlo, me rendí sin condición
y ahora, con humildad, acepto la muerte y la vida.
Dejando ir las ataduras del infierno
con gratitud veo partir mi amor eterno.

MIGUEL ÁNGEL RUIZ

DECLARACIÓN DE LA AUTORA

Tengo el privilegio de conocer a don Miguel Ángel Ruiz y a su Gaya, encantadora esposa, desde hace varios años. Miguel y yo hemos conversado en numerosas ocasiones en Santa Fe y Albuquerque (Nuevo México) y en Teotihuacán (México).

Siempre supe que, mientras estábamos hablando, ocupábamos otra dimensión donde las posibilidades de transformación no tienen límite. En este otro lugar, en el que también reside Gaya, prevalecen la afirmación, los planteamientos positivos y un sentido profundamente holístico de lo sagrado. Mi tarea ha consistido en reunir, registrar y dar forma a la sabiduría de don Miguel.

Aunque no soy chamán, ni siquiera principiante, a lo largo de los años de escritura de este libro mi imaginación se ha impregnado del nagualismo con su eterna promesa del cielo en la Tierra, y estoy agradecida por ello.

MARY CARROLL NELSON
Albuquerque, Nuevo México
Mayo de 1997

Prólogo

UN VIAJE ONÍRICO

La presente obra te conducirá por un viaje onírico imaginario. Tu destino es el cielo en la Tierra y tu guía será Miguel Ángel Ruiz.

Miguel es un nagual.

La palabra «nagual» se remonta a tiempos pasados, y ha llegado a nosotros a través del náhuatl, la lengua que hablaba el pueblo azteca. El término es objeto de controversia, aunque en América Central y México tiene el significado de hechicero o brujo. Pero ¿qué es un nagual?

Según la tradición tolteca, cuanto existe conforma un único ser vivo, que se manifiesta creando tanto lo que podemos percibir como lo que escapa a nuestros sentidos. Él es el único que en realidad existe. Todo lo demás, incluidos nosotros mismos, es una emanación de este ser fantástico y maravilloso.

Ejerce el control de nuestro planeta supervisando la energía solar. También el Sol tiene en él su origen, mientras que los planetas que orbitan a su alrededor son emanaciones del Sol. Toda la vida del planeta Tierra proviene del Sol en interacción con la madre Tierra.

Para comprender las emanaciones del único ser vivo, los toltecas lo dividían todo en el nagual y el tonal.

De cuanto existe, el nagual es aquello que no somos capaces de percibir. Podemos definirlo como lo incognoscible y lo desconocido. El tonal es, al contrario, lo que nuestro sentido común reconoce.

El tonal y el nagual sólo pueden existir gracias al intento, o propósito. El intento es esa conexión o fuerza que hace posible toda la transferencia de energía entre el nagual y el tonal. Sin intento, ninguno de ellos tendría entidad. No existiría, literalmente, nada en absoluto. El intento es vida. Es transformación e interacción eternas. El intento es lo que denominamos Dios. El intento es la vida en sí; es Dios y es Espíritu.

En términos de nuestra ciencia moderna, todo lo que existe en el mundo es energía. La luz es energía y todo, en origen, es luz. La energía tiene miles de millones de manifestaciones, millones de vibraciones distintas. El nagual es toda la energía que hay dentro y alrededor de las estrellas que no podemos percibir. Eso es el nagual. La energía que sí percibimos y cuya existencia podemos demostrar la denominamos el tonal.

El sistema solar es un ser vivo con su propio metabolismo, con su nagual y tonal específicos. El tonal es el Sol, con todos los planetas, lunas, cometas, meteoritos, satélites... es decir, cuanto somos capaces de percibir con los ojos y a través de los instrumentos que nos proporcionan mayor capacidad visual. El nagual es la energía que procede de esos planetas y lunas, incluida la energía que emana de la Tierra.

Nuestro planeta es también un ser vivo con sus propios nagual y tonal. Y tiene, a su vez, su propio metabolismo. Al igual que el cuerpo humano tiene muchos órganos que funcionan juntos para mantener un equilibrio perfecto, también la Tierra los posee. Entre ellos figura el órgano humano, formado por todas las personas juntas. Como órgano, cada uno de nosotros tenemos, igualmente,

un nagual y tonal propios. Las emociones son energía que no alcanzamos a percibir, pero las llamamos tonal porque podemos experimentarlas a través de nuestros sentidos. En los seres humanos, el tonal es la energía que conocemos y también la energía que es posible conocer. El nagual es la energía que escapa a nuestra razón. En la tradición tolteca, llamamos Dios a «el Águila», que significa «el espíritu». Todos los seres humanos son el Águila. Todos son el nagual, el tonal y también el intento, tanto si están vivos como muertos. Cuando nos referimos a una persona como a un nagual, queremos decir que posee una energía especial que hace que su nagual y su tonal estén en conexión directa. El nagual puede separar las emociones de las acciones. Nace con una férrea voluntad y el temor no lo detiene. A un ser humano que no es nagual a menudo le paraliza el miedo. Sin embargo, en teoría, cualquiera puede convertirse en nagual mediante el intento. Algunos videntes pueden ver la energía mental característica de cada persona en el campo energético que rodea su cuerpo. Cuando la persona es un nagual, el campo de energía nagual que hay alrededor de su cuerpo tiene una forma parecida a una almendra. Es la forma de una mandorla, un óvalo ligeramente puntiagudo.

Todo nagual tiene la capacidad de mostrar el camino o guiar a los demás hacia el espíritu, convenciéndoles de que en el interior de cada persona hay una fuerza poderosa que la vincula a Dios. Es la fuerza del intento puro. Por lo general, el nagual es quien les orienta para que descubran quiénes son en realidad, y quien les ayuda a encontrar su propio espíritu, su propia libertad, su propia alegría, felicidad y amor.

Miguel Ángel Ruiz nació nagual. Desde el momento de su nacimiento, tuvo una conciencia precoz del espíritu. Era un maestro del intento en ciernes. Ya de muy niño recibió formación de su familia, y también a través de algunas visiones.

Miguel se dedica a difundir su conocimiento espiritual cuanto le es posible. A lo largo de una década, ha elaborado sus visiones para así impartir a sus alumnos el ingente saber que, durante siglos, ha permanecido oculto. Les instruye con sus conferencias, talleres y viajes.

Para aquellos que quizá jamás lleguen a conocer a Miguel, el material que contiene este libro tiene el poder de sustituir el miedo por felicidad.

A todos nos han inculcado temor. Miguel afirma que el temor es la consecuencia lógica del adiestramiento que recibimos de niños. El temor está en el origen de la realidad que habitualmente percibimos a nuestro alrededor. El temor es el germen de la enfermedad y la guerra, y nos distancia de la alegría que nos corresponde en derecho.

El mayor de todos, que subsume al resto, es el miedo a la pérdida o la muerte. El camino de Miguel conduce directamente al corazón de nuestro temor a la muerte. Su sabiduría procede de una visión del centro espiritual tolteca en Teotihuacán, donde los antiguos maestros descubrieron un procedimiento para vencer el temor. Hace años que Miguel viaja cada mes a Teotihuacán con sus discípulos. Y en su viaje, los conduce a través de la Calzada de los Muertos. Dirige ceremonias en varias etapas del trayecto y guía a sus aprendices para que logren afrontar sus temores y los superen. De este proceso, despiertan a una nueva visión de la realidad en la que el mundo es sólo justicia y felicidad.

No necesitas visitar Teotihuacán para beneficiarte de la sabiduría de Miguel. Basta con que dispongas tu imaginación para realizar un viaje al interior de tu propio espíritu.

I

TEOTIHUACÁN, EL LUGAR DONDE LOS HOMBRES DEVIENEN DIOSES

Teotihuacán, «el lugar donde los hombres devienen dioses», el centro sagrado de los toltecas, se encuentra a unos cincuenta kilómetros al noroeste de la ciudad de México. Los toltecas conocían los secretos de la curación y la transformación espiritual, que se habían mantenido intactos durante miles de años, y los transmitieron a través de la tradición oral.

Miguel Ángel Ruiz es heredero directo de la tradición tolteca. Y, gracias a ello, tiene una conexión psíquica innata con Teotihuacán. El que fuera médico y cirujano en ejercicio, recibió la formación espiritual para convertirse en nagual, o maestro del intento, de su familia materna.

¿Quiénes eran los toltecas? Miguel afirma que no eran una etnia diferente, como los mayas. Tradicionalmente, la palabra definía a un grupo de gente de varios grupos tribales que lograron un nivel poco habitual de iluminación espiritual. Recibieron el nombre de toltecas. Su elevado estado de conciencia les daba derecho a vivir en el recinto sagrado de Teotihuacán.

Miguel recapitula la historia de Teotihuacán. Ha conocido sus detalles a través de viajes visionarios al pasado y a otras culturas. La ciudad se remonta al Tercer Sol, hace más de veinte mil años. En esa época, había una etnia que mantenía un equilibrio perfecto de cuerpo, mente y espíritu. Su sistema inmunológico era tan fuerte que la enfermedad les era prácticamente desconocida. La ciencia y la tecnología habían alcanzado un nivel más elevado que en nuestra civilización actual.

En esa raza humana total, cuya población era cuando menos tan numerosa como la de nuestros días, había una comunicación abierta, resultado de un entendimiento sin restricciones entre cada mente humana. Las personas no estaban limitadas por los conceptos de culpa y juicio. La Tercera Humanidad tenía en la mente un sueño de la realidad que se aproximaba al cielo en la Tierra. Aún se recuerda como Paraíso.

Los seres humanos no son los únicos con una mente poderosa. Unidos a la humanidad, existen unos seres invisibles que también son un órgano de la Tierra. Y, al igual que las personas, comparten el metabolismo del planeta. Estos seres forman un espectro que decrece de lo benevolente a lo dañino. A veces poseen cuerpos humanos. Son muchas las tradiciones que nos hablan de ellos. Desde siempre, han coexistido junto a la raza humana, y más de un pueblo los ha denominado «dioses». Su destino y el nuestro están muy próximos. Los toltecas los llamaban «aliados».

Miguel Ruiz:

Los aliados carecen de cerebro, lo que significa que no tienen una fábrica para producir emociones, pero necesitan la energía etérea de éstas para sustentar su vida. Los seres humanos están relacionados con ellos de modo muy parecido a como las vacas lo están con las personas. No-

sotros recibimos la energía solar, que ya han procesado otros seres vivos como las plantas y los animales, a través de los alimentos que ingerimos. Nuestro cerebro transforma la energía material en la energía etérea de nuestras emociones. Ésta proporciona sustento a nuestras mentes y a los aliados, o dioses. Sólo somos un recurso de las divinidades.

Los aliados nos inducen a causarnos traumas psicológicos para generar el miedo del que se alimentan. Nacemos con la desventaja que supone ese relativo control que ejercen sobre nosotros los dioses a través de nuestros sueños. La función de nuestra mente es soñar. Y toda nuestra vida es un sueño en un marco de materia. Soñar nos proporciona la sensación de realidad. Nacemos inmersos en un sueño de guerra y violencia. Ése es nuestro reto.

¿Y si todos despertáramos? ¿Qué sería de los aliados si despertásemos de la pesadilla y encontráramos la dicha? Tendrían que evolucionar también y alimentarse de amor, no de temor. Nuestras almas ya dependen sólo del amor y se resisten al miedo. Para saber si un pensamiento es «de Dios» debemos averiguar si provoca temor. Un pensamiento aterrador no es de Dios, aunque puede proceder de un aliado. El verdadero Dios del amor no tiene nada que ver con el temor.

Para resistir la coacción que ejercen sobre nosotros los aliados, es necesario que los reconozcamos. Incluso ahora están alimentándose de nuestras emociones, por tanto hay que vigilar qué clase de emociones se transmiten. Cada una de ellas suscita el interés de seres que les son afines. Si sentimos felicidad, atraemos más felicidad. Si nos sentimos deprimidos, atraemos depresión.

Cada nación tiene su propio dios. El destino de la humanidad es la historia de esos dioses. Jehová es el dios de una nación. Alá, de otra. Y la identidad de cada uno es tan real como lo son israelíes y árabes. Cuando estalla un conflicto, no es sólo una guerra entre personas. Es además, literalmente, una guerra de dioses.

Mucho antes de la edificación de Teotihuacán, los dioses temían que los humanos pudieran alcanzar el cielo. Durante el período del Tercer Sol, los aliados deseaban que los seres humanos generaran emociones más intensas, que les sirvieran, a su vez, de alimento. Así pues, para lograr sus propias metas, les conminaron a dividirse cada vez más. Y lo hicieron interfiriendo en la perfección de la comunicación humana. El resultado fue la discordia entre las naciones. La destrucción de la paz mundial la registra la historia bíblica de la torre de Babel.

Por aquel entonces, los tres principales centros de población eran: la Tierra de Mu, que se correspondería con las actuales India y China (Miguel no suscribe la teoría de que Mu o Lemuria desapareciera bajo las aguas del océano Pacífico); la Tierra de los Monos, hoy día América del Norte, y la Tierra de la Atlántida, una isla continental situada entre Europa y América. Durante siglos, todas ellas habían vivido en armonía.

La influencia destructiva de los «dioses» llevó a las naciones de Mu y de los Monos a unir sus fuerzas contra la Atlántida, a la que devastaron en una guerra nuclear masiva. (Una vez más, el punto de vista de Miguel difiere del de quienes creen que los atlantes fueron destruidos por hacer uso indebido de la genética y por el impacto de un cometa.) Una descripción de esta guerra nuclear mundial la encontramos en el Ramayana, uno de los Ve-

das o libros sagrados de la India, en concreto en la leyenda de Rama. Miguel afirma que en las montañas del norte de la India todavía permanecen enterrados restos de seres humanos altos y fuertes de la Tercera Humanidad.

Uno de los pueblos que habitaba la mitad norte de la Atlántida era constructor de pirámides. Los titanes o atlantes, una etnia de piel oscura, conformaban esa nación. Gracias a su avanzado sistema de comunicación, fueron capaces de erigir la gran pirámide de Guiza, en Egipto. Miguel dice que es un monumento a la Tercera Humanidad.

Con la destrucción de la Atlántida se inició un período de decadencia en el que la vida humana se degradó al nivel de la animal. Desde nuestra perspectiva actual, aceptamos una única evolución y creemos que somos producto de los protohumanos. Pero Miguel identifica a nuestros antepasados con la Cuarta Humanidad, los decadentes descendientes de aquella majestuosa raza anterior.

La Cuarta Humanidad la constituían seres enfermizos, de corta vida e inteligencia escasa. Vivían una media de veinticinco a treinta años, sumidas en un infierno tal que apenas dejaron huella en la historia; pero su recompensa fue una prolífica capacidad de reproducción. De hecho, ellos repoblaron la Tierra tras la guerra nuclear.

Desperdigados, en islas aisladas, los supervivientes de la Tercera Humanidad resistieron durante ocho generaciones. Preservaron sus conocimientos científicos y tecnológicos, así como el desarrollo espiritual anterior al conflicto. Sabían que su tiempo era limitado a causa de los efectos de la radiación. Y, puesto que su capacidad reproductora era baja, procuraron hacer uso de sus últimas fuerzas para instruir a los primitivos seres de la Cuarta Humanidad. Visitaron sus centros de población, aunque sin aproximarse demasiado ya que temían contagiarse de sus frecuentes

enfermedades y les transmitieron, ante todo, conocimientos básicos de agricultura e higiene. Los miembros de la Cuarta Humanidad consideraban que aquellos seres, más altos y más inteligentes, eran «dioses». Podemos encontrar vestigios de ellos en las escrituras sagradas, como el Elohim de la Biblia, por ejemplo.

Los supervivientes de la Tercera Humanidad llevaron a cabo experimentos genéticos para mejorar la raza. También buscaron el modo de preservar los conocimientos de tiempos pasados, cuando la gente vivía en armonía y sabía qué significaba disfrutar de un perfecto equilibrio. Ya entonces, la zona de Teotihuacán era conocida como un lugar sagrado, y por eso parte de la antigua sabiduría se guardó en aquel emplazamiento para que generaciones futuras lo descubrieran.

Los toltecas creían que el Sol es la fuente de inteligencia del sistema solar. Los últimos Terceros Humanos le rezaron para, con su ayuda, salvaguardar los conocimientos que permiten alcanzar la armonía perfecta. El Sol respondió, enviándoles un nuevo tipo de energía en forma de mensajeros. La luz es el mensajero del Sol. En aquella ocasión, la nueva clase de luz se manifestó en seres angelicales, que se aparearon con los humanos para crear una raza mestiza capaz de posibilitar una nueva evolución de la inteligencia. Enoch fue uno de estos seres mutados.

En la actualidad, muchos eruditos y profesores creen que la presente generación humana fue engendrada por seres que llegaron a la Tierra del espacio exterior en cosmonaves. Afirman que los extraterrestres efectuaron prácticas de reproducción y mezclaron sus propios genes con los de los protohumanos. Pero Miguel no cree que el germen procediera de seres de otro planeta. Su visión tiene mayor raigambre mítica y parece corroborar la posibilidad de partos de vírgenes, o de partos estimulados por seres angelicales, no humanos, enviados desde el Sol. Sea cual sea

la visión correcta, existe un elemento «mágico» en esa mutación que alteró la humanidad y dio lugar a la raza actual.

En aquellos tiempos, el cambio de la luz solar que controla la vida en la Tierra señaló el inicio del Quinto Sol. La Quinta Humanidad —una raza de mutantes— es la nuestra. Somos en parte celestes y en parte terrenales. El Sol modificó el ADN humano para que nuestra raza mutase en seres mejores, con una mente superior. Los esfuerzos de la presente evolución se centran en recuperar la perfecta comunicación interna que existía antes en la Tierra y que desapareció, así como la paz y la armonía que ésta produce. De nuevo estamos tomando conciencia de nuestro parentesco humano.

Hemos redescubierto conceptos como la paz, el amor y la justicia. Hemos creado leyes. Y procuramos elevar el nivel de vida de la humanidad. Aun así, padecemos la carencia de armonía interna y necesitamos una aportación de nueva energía para proseguir nuestra evolución espiritual.

Desde enero de 1992, la luz del Sol ha vuelto a cambiar. Su vibración es distinta e incluye más rayos violetas. Vivimos los inicios del Sexto Sol. Y estamos asistiendo al nacimiento de la Sexta Humanidad. Los precursores de esta nueva raza ya habitan entre nosotros. Conocen, otra vez, el sueño esencial del cielo en la Tierra. Por todo el mundo, resurgen los conocimientos que habían permanecido ocultos desde los tiempos del Tercer Sol. Muchas tradiciones indígenas están revelando su sabiduría, a la par, pensadores avanzados de entre científicos y filósofos están descubriendo conceptos que los conducen hacia un creciente movimiento holístico. Hoy en día, hay una proliferación mundial de individuos aventajados que han logrado la maestría de su comunicación interna. Avatares anteriores, como Cristo, Buda y Krishna, sirvieron de modelos. Siempre ha habido maestros vivos, pero hemos tenido demasiado miedo de

aceptar su única y simple verdad: que procedemos de la luz, que somos de Dios. Cuando lo reconocemos, somos capaces de olvidar los sentimientos de temor, odio hacia nosotros mismos, culpabilidad, envidia y, también, el sufrimiento.

Teotihuacán es uno de los lugares donde esa sabiduría ancestral ha permanecido intacta. Miguel Ángel Ruiz, con sus visitas al emplazamiento, ha ido recuperando cada vez más este conocimiento en sucesivos estados de trance. Cree que emana de las piedras con que fueron construidos los diversos templos. Ellas funcionan como un banco de datos y, gracias a su capacidad, Miguel puede acceder a la información que allí depositaron maestros anteriores. En uno de esos trances «vio» cómo los fundadores de Teotihuacán estaban recuperando del lugar el sueño del cielo en la Tierra, incluso antes de que los templos fueran construidos.

Hace aproximadamente cuatro mil años, en tiempos del Quinto Sol (que duró cinco milenios), un grupo de personas espiritualmente avanzadas que procedía del norte entró en una cueva que, recientemente, se ha localizado bajo la pirámide del Sol de Teotihuacán. Todos ellos compartieron el sueño de una serpiente enorme. Uno de los componentes del grupo, Espejo Ahumado, dirigió o guio la visión de modo que los demás tomaran conciencia de que estaban soñando.

Miguel Ruiz:

Espejo Ahumado halló la manera de detener el sufrimiento a su alrededor y de enseñar a los demás a convertirse en los seres afectuosos que son en realidad. Sabía que la comunicación interior se había interrumpido en el Tercer Sol, cuando la humanidad alcanzó su nivel más elevado. Supo que los dioses le habían impuesto a nuestra conciencia un Juez

y una Víctima, y que la inseguridad había destruido entonces nuestra comunicación interior. Espejo Ahumado vio que los dioses han entablado una lucha con los seres humanos. Quieren que permanezcamos en el infierno. Ellos invaden nuestra mente durante el proceso de adiestramiento por el que pasamos de niños. Una de las creencias perturbadoras que nos inculcan es: «Sólo soy un ser humano.» Sin embargo, no debemos sentirnos limitados. El alma humana es más grande que los dioses, y la mente humana es tan inmortal como ellos.

Los dioses intentan infundir una sensación de injusticia, que es como un cuchillo que lacera la mente. La injusticia produce un veneno emocional que se manifiesta en forma de tristeza, envidia y temor. La herida de la mente lastimada puede doler y una vez abierta, produce más veneno. Cuando los demás «pulsan la tecla» sentimos dolor. Procuramos cubrir las laceraciones e impedir que nadie las toque, pero ese vendaje es una falacia. Es algo similar a una armadura, un sistema mecánico de negación y defensa. Sabemos que la injusticia no está bien, e intentamos tocar las heridas de los demás para desquitarnos.

Los toltecas eran seguidores de Espejo Ahumado. Eran guerreros espirituales que sabían que estaban en lucha contra los dioses, quienes se crecen en el conflicto. Su objetivo era convertirse en dioses para despojarse de todos los temores y recuperar el control sobre su propia mente. Para ello, era necesario que generasen amor en lugar de miedo. Con este conocimiento, cambiarían el mundo por el Paraíso. Los actuales guerreros espirituales también son conscientes de estar en lucha contra los dioses que les poseen. Esta dominación concluye en cuanto abogamos por el

derecho a soñar nuestro propio sueño. La voluntad nos capacita para superar el dolor personal y nos conduce hacia la libertad.

Espejo Ahumado descubrió el saber primordial que nos legó la Tercera Humanidad: que somos hijos del Sol. Averiguó que todo está hecho de luz. «Comemos» luz y ella nos trae mensajes del Sol, que es el que controla la vida en nuestro sistema.

Siguiendo las instrucciones que recibió en su sueño, Espejo Ahumado diseñó y dirigió la construcción de los primeros templos de Teotihuacán, y su sabiduría impregnó las piedras de aquellos edificios. En años posteriores, las estructuras primigenias fueron ampliadas y se construyeron otras. Este grupo de magos, o sabios, fundó una escuela de sabiduría, o de misterio, en el lugar donde los hombres devienen dioses.

Durante varios milenios, los maestros de Teotihuacán enseñaron a quienes anhelaban la espiritualidad alcanzada a superar el temor y a vivir como si estuviesen en el cielo, y no en el infierno que la mayoría de los seres humanos percibe a su alrededor. En tiempos precolombinos, el emplazamiento espiritual estaba rodeado de un gran centro de población de unos doscientos mil habitantes. Era también la zona de comercialización y producción más importante del centro de México. Nadie podía solicitar ser formado por los maestros toltecas. El candidato debía ser seleccionado. Los maestros, que se movían de incógnito entre los habitantes, captaban a quien estaba preparado para iniciar el aprendizaje con ellos. Y sin darse a conocer, llevaban a cabo diversas pruebas para determinar la valía de aquellos cuyas formas de vida estaban observando.

Cuando advirtieron que estaban próximos al final del ciclo de poder en Teotihuacán, los maestros fueron lo bastante excelsos como para hacer lo mismo que las escrituras nos cuentan que hizo Jesús: ascendieron. Abandonaron sus cuerpos físicos, se unieron a la luz y se elevaron al Sol. Atrás quedó un vacío de liderazgo

entre el grupo de aspirantes espirituales que estaban en distintos niveles de aprendizaje, aunque ninguno en la fase de maestría.

Cuando una invasión de pueblos bárbaros llegados del norte conquistó Teotihuacán, aquel grupo de toltecas aspirantes fue incapaz de resistir. Muchos murieron.

Se produjo el mestizaje entre los habitantes de Teotihuacán y aquellos invasores, quienes intentaron adaptar las prácticas espirituales toltecas a sus creencias más primitivas en dioses celosos que exigían sacrificios humanos. Es probable que los cuerpos que se han descubierto enterrados bajo la pirámide del Sol de Teotihuacán pertenezcan a los discípulos espirituales que hicieron frente a la invasión y fueron asesinados de modo ritual.

La corrupción se adueñó de Teotihuacán y hacia el año 700 a.C., la ciudad fue abandonada como centro espiritual. Sus templos quedaron ocultos bajo túmulos deliberadamente. En la actualidad, los arqueólogos están desenterrando el yacimiento, al que podrá accederse a tiempo de coincidir, en un plano esotérico, con la emergencia de la Sexta Humanidad.

Los restantes toltecas aprendices huyeron de Teotihuacán. Algunos fueron hacia el sur y se mezclaron con los mayas que, por aquel entonces, se encontraban en un estado de decadencia total. De ese mestizaje entre toltecas y mayas surgió el nuevo Imperio Maya.

Otros formaron una nueva comunidad en Tula, donde, en un primer momento, se mantuvo viva la sabiduría tradicional tolteca. En los pueblos, grupos reducidos intentaron preservar ese conocimiento como una religión, pero el resto de los habitantes luchó por mantener el control. El sumo sacerdote procedía de la ciudad más poderosa del área de influencia de Tula.

Él era considerado la encarnación de Quetzalcóatl, «la Serpiente Emplumada», hermano gemelo de Espejo Ahumado. En

la religión tolteca, ambos simbolizaban el nagual y el tonal, indistintamente, pues se turnaban en la representación de esas dos energías. En ocasiones, Espejo Ahumado tenía la energía nagual mientras que Quetzalcóatl poseía la energía tonal. Después, invertían las posiciones.

El conocimiento tolteca terminó por corromperse en manos de los dirigentes de Tula, quienes sucumbieron al poder temporal e hicieron un uso indebido del conocimiento silencioso de Teotihuacán al intentar escapar a la muerte. Miguel afirma que de allí procedían algunos de los peores hechiceros de magia negra que el mundo jamás ha conocido. Convirtieron a Quetzalcóatl en un demonio del mismo modo que, más tarde, los cristianos poderosos demonizaron el nombre de Jesús.

Los aztecas llegaron a ser la nación más poderosa de México. Levantaron el Templo Mayor en la ciudad de México y trataron de inculcar la sabiduría de Tula. Ellos habrían de ser los nuevos toltecas.

De entre los aztecas, dos grupos de guerreros espirituales conservaron la sabiduría tolteca durante los quinientos años posteriores a la conquista española. Eran los «caballeros jaguares», guerreros en formación, y los «caballeros águilas», que eran naguales totalmente preparados.

Los caballeros jaguares se iniciaban a la muerte en una ceremonia ritual con agua y fuego, durante la cual renunciaban al miedo, a la cólera y a la envidia. Tras su formación e iniciación, su visión del mundo se transformaba, y en ella sólo imperaba la justicia. A partir de ese momento, se convertían en caballeros águilas.

El más elevado de estos últimos era el «tlotoani», el representante de Dios en la Tierra. Cualquier caballero águila podía llegar a ser tlotoani. Los antepasados de Miguel eran caballeros águilas.

El águila encarnaba a la divinidad, y todos los caballeros águilas, incluso en la actualidad, permanecen en contacto diario con la divinidad. Se encuentran en un estado de felicidad continua. Las prácticas que les orientan en la toma de conciencia de la dicha son las mismas que se seguían en la antigua India, en Egipto y en Grecia, y aún se conservan como tradiciones vivas entre los pueblos indígenas. En tiempos remotos, Teotihuacán estaba conectada con muchos otros centros sagrados de todo el mundo y todos ellos compartían el mismo conocimiento silencioso primordial.

La forma de vida tolteca promueve un equilibrio perfecto entre el cuerpo, la mente y el alma. En la mayoría de tradiciones, algunas funciones corporales se tachan de indeseables. No así en la tolteca. Por ejemplo, los elevados guerreros espirituales no están obligados a permanecer célibes. Uno de los principios básicos de su creencia consiste en respetar la perfección del cuerpo humano, como si de un templo se tratara. Los toltecas centran sus esfuerzos en llegar a ser personas sin temor, que no emiten juicios ni se sienten víctimas, y alcanzar un estado de amor.

Miguel se refiere con frecuencia a otras tradiciones. Siente un cariño especial por la Biblia y la historia de Cristo. También venera el recuerdo de Buda. En sus conferencias, conecta la vía espiritual tolteca con las vidas de esos avatares. Asegura que todos los caminos son básicamente el mismo, pero la culpa, el juicio y el temor se han infiltrado en las principales religiones.

El linaje de Miguel Ángel Ruiz

Miguel es el decimotercer hijo de la famosa curandera Madre Sarita. Siendo él niño, el prestigio de su madre era local. Cuando Miguel tenía once años, Sarita enfermó de gravedad debido a un

cálculo biliar. Los médicos querían operarla, pero una cardiopatía subyacente hacía peligrosa la anestesia general. La madre de Sarita la llevó a un centro de curación familiar donde practicaban la cirugía psíquica. Durante el proceso, Sarita tuvo la visión de un médico y tres enfermeras que le operaban la vesícula. Al abrir los ojos preguntó por ellos, pero la única persona allí presente era el médium. La cirugía curó a Sarita tanto del cálculo biliar como del problema cardíaco. A partir de entonces, dedicó su vida a sanar a otras personas usando la sabiduría que le había sido legada.

Miguel creció con la conciencia de que otra dimensión distinta a la que vemos afecta al nivel material de la realidad. Sus hermanos mayores le habían contado a Miguel que muchas veces se sentaban alrededor del hogar con sus abuelos maternos, antes de que él naciera, para escuchar las historias de las pequeñas personas que vivían cerca. Sus hermanos veían a aquellos seres jugando en los árboles que rodeaban la casa. La ciudad natal de su madre, Juanacatlán, era un lugar especial, lo que Miguel llama «una ciudad mágica». Uno de los habitantes de la ciudad, don Nachito, era propietario de la farmacia y hacía las veces de médico. Le gustaba regalar cosas a los niños, especialmente dinero.

— Solía dar dinero a mis hermanos — cuenta Miguel —. Lo producía. Dijo a mi hermano mayor: «Voy a poner una moneda en esta caja. Es tuya. Colócala debajo de la almohada. Cada día habrá otra moneda dentro.»

Su hermano no abrió la caja hasta que la curiosidad le pudo, pero cuando lo hizo, la encontró llena de monedas. El haber escuchado todos aquellos relatos extraordinarios mientras crecía condicionó a Miguel a aceptar la existencia de otro plano mágico de la vida, más allá del mundo cotidiano visible.

Durante su tercer año en la facultad de Medicina, Miguel tuvo una introducción traumática a esa otra dimensión. Sufrió un violento accidente automovilístico, en el que tuvo una experiencia extracorpórea, y, desde entonces, sus visiones interiores se aceleraron.

Miguel se licenció en Medicina en la Universidad de México. Más tarde, ejerció un año en el pueblo de Alta Sonora, en el desierto de Sonora.

Miguel Ruiz:

La experiencia de aquel año fue maravillosa. Frecuentemente me encontraba con un maestro, que era un hombre flaco cercano a los cincuenta años, de alrededor de 1,65 metros de altura, llamado don Esteban. Me tomó como aprendiz. Me mostró cosas sorprendentes y me enseñó a profundizar en el estado onírico y a explorar el sueño.

Don Esteban me llevó a una cueva donde me reveló una forma de dominar los elementos mediante una invocación. Es un modo poderoso de controlar la energía que existe entre la vida y la muerte, una forma de comunicarse con los distintos órganos del planeta, como el viento, el agua y los bosques. Hizo que me enfrentara a la mayoría de mis temores. Siempre desafiaba mi razón, mi inteligencia y, sobre todo, mi importancia personal. Me enseñó a ser humilde y a apreciar cuanto existe, tal como es. De él aprendí el respeto por los seres humanos y la naturaleza, y a valorar su identidad.

Don Esteban era un hombre maravilloso. Era poderoso, cariñoso y amable, pero cada vez que lo veía sabía que iba a desafiar mis temores. Cuando estaba con él, yo siempre llevaba puesta una máscara defensiva.

Un año después de haberme ido de Alta Sonora, regresé a buscarle, pero me llevó una gran sorpresa porque descubrí que nadie le conocía. Nadie había oído siquiera hablar de él. Era como si jamás hubiera existido. En esas ciudades pequeñas, todo el mundo se conoce. Así que empecé a dudar de si habría sido de carne y hueso... o de si procedía de otro estado de conciencia en el cual le di vida según mis preferencias. Ahora sé que había una estrecha conexión entre don Esteban y mi abuelo, don Leonardo.

En 1978, tras ejercer un año como médico rural, Miguel y sus dos hermanos mayores, también médicos y cirujanos, montaron una consulta en Tijuana.

En 1980, Sarita pidió a Miguel que iniciase un aprendizaje con ella. A lo largo de sus tres años de formación intensiva, todos los domingos estuvo en trance entre ocho y doce horas. En ese estado alterado de conciencia viajó al antiguo Egipto, a Grecia, a la India, a China y a Persia, y aprendió sus sistemas de creencias. Esas experiencias tenían la misma intensidad y autenticidad que los viajes en la vida real, y le proporcionaron una información tan factible y veraz sobre las tradiciones históricas de aquellas culturas que podía compararlas con el hinduismo, el budismo, el mazdeísmo y el cristianismo contemporáneos. Concluyó que todos los sistemas de creencias tienen principios similares.

Viaje en trance a Egipto

Un domingo, durante el segundo año del aprendizaje de Miguel, los veintinueve discípulos de Sarita (incluidos tres de los hermanos de Miguel) se reunieron con ella y con Luis. Iban a entrar en

trance. Aquella práctica le resultaba familiar, pues se la había enseñado don Esteban, su anciano maestro en el desierto de Sonora. Miguel, aquel día, pasó con facilidad al estado de sueño y se encontró en un largo pasillo subterráneo. Aunque sabía que estaba soñando, la experiencia fue intensa. Permaneció en trance durante ocho horas, pero su tiempo onírico abarcó casi un año.

Miguel Ruiz:

Me hallaba a la entrada. Oí que una puerta se cerraba a mis espaldas y me encontré en un pasillo iluminado por antorchas. Sabía, por experiencia, que era capaz de controlar los sueños como si estuviese despierto. Nunca me asustaban, pero éste era diferente. Yo ocupaba otra realidad y no podía controlarla. Este sueño existe en la memoria del planeta y todo aquel que ha sido adiestrado puede acceder a él.

Se me apareció un hombre alto, flaco y calvo, vestido con una túnica egipcia de algodón blanco, que debía de tener cincuenta o sesenta años. Una pronunciada sombra oscura rodeaba sus ojos y su postura era autoritaria, severa. Yo sabía que me pondría a prueba.

Puesto que era incapaz de controlar aquel sueño, decidí estar al acecho, lo que significaba que habría de ser cauteloso y vigilar todo lo que ocurriese dentro y fuera de mí a partir de entonces. Agucé el oído y decidí aprender cuanto pudiera de él, no sólo de sus palabras sino también de su actitud. A todas luces era un hombre instruido. Me impresionó. No podía tontear con aquel hombre tan humilde y serio.

Enseguida trató de intimidarme. Quería ponerme a prueba.

— ¿Sabes por qué estás aquí — me preguntó.

— He venido a aprender — contesté.

No estaba seguro de dónde estaba. Sólo sabía que era un lugar sagrado, un lugar santo donde la intención era descubrir conocimiento esotérico.

— ¿Sabes dónde estás? — inquirió.

— En un lugar sagrado donde hay conocimiento oculto — afirmé.

— Si has venido para aprender, no puedes irte hasta haberlo logrado — aseveró.

En mi interior escuché «¿aprender qué?», aunque no dije nada en voz alta. El anciano tomó una antorcha de la pared y empezó a mostrarme las imágenes de ambos lados del pasillo. El corredor todavía existe, aunque en ruinas, pero a cierto nivel de vibración se mantiene en excelente estado. Y ése fue el nivel que alcancé en mi sueño. Es posible hallar idéntica frecuencia en otros emplazamientos sagrados de Grecia, Teotihuacán y Perú. Podríamos decir, para entendernos, que es la misma que la de Cristo. La luz es el todo, y una vibración es una frecuencia de luz en su poderosa memoria. Vibrar a la misma frecuencia de algo que haya existido significa acceder a ello.

No reconocí las imágenes que el anciano me mostraba. Aun así, por el estilo de las figuras representadas, supe que estaba en Egipto. Además, el propio hombre era el reflejo de lo que yo conocía del antiguo Egipto. A mi mente acudieron las palabras: «Ese hombre es un hierofante.»

— Antes de que puedas marcharte, debes decirme el significado de estas figuras de la pared — indicó el hierofante —. No te preocupes por comer o beber. Intenta sólo comprender. — Después, me dejó solo.

Quise comprender, pero no conocía el significado de aquellas imágenes. Pasaron días, semanas. En cierto momento, tuve miedo de no averiguarlo nunca y de no poder abandonar el sueño jamás. A pesar de que estaba en trance, no podría escapar a él porque había entrado en el sueño de otra persona. Me invadió el pánico.

Algo cambió con rapidez y me entregué a la experiencia. Ya no tenía prisa por irme. Sentí que nada ocurriría si permanecía allí para siempre.

No sé cuánto tiempo luché antes de la rendición, pero, de repente, estaba en comunión con la energía de las figuras de la pared. Y se obraron milagros.

Rendirse es una forma de ser feliz en cualquier circunstancia. Acepté aquel lugar como mi nuevo mundo y todo empezó a cobrar sentido. Ya no me preocupaba el tiempo. Acepté el intercambio de energía a medida que las figuras parecían vivir. La comunión consiste en vibrar a la misma frecuencia. No hice uso de la razón.

El hierofante regresó. Yo estaba seguro de conocer el significado de las figuras y quería explicárselo. Me sentí tranquilo. Pero él se limitó a sonreír.

—Puedes irte —me dijo.

Fue otra prueba, y no me estaba permitido contar lo que había aprendido.

Cuando abandoné mi sueño, todo el grupo estaba ya despierto. Hacía tiempo que me esperaban. Juntos compartimos la visión de nuestros sueños y los anotamos en el *Libro de la vida* de Sarita. Luego, Sarita lo quemó.

Aquel sueño le concedió a Miguel una referencia básica plena con la que poder valorar todo lo demás. Supo que las imágenes de

la pared del pasillo egipcio eran ilustraciones de *El libro de Tot*. Esta antigua colección de sabiduría es conocida con otros nombres: *El libro egipcio de los Muertos* y *El libro de Hermes*. Se cree que tiene una antigüedad de, al menos, treinta y cinco mil años.

Miguel se dio cuenta de que las imágenes que había visto eran el origen de lo que en la actualidad llamamos cartas del Tarot. Dedicó cierto tiempo a estudiar los arcanos mayores para absorber energía de las imágenes. En sus estudios, descubrió que ninguna baraja del Tarot es del todo fiel, pero la diseñada por Pamela Coleman-Smith bajo la dirección de Arthur Edward Waite se fundamenta en el amor. Por contra, las cartas que diseñó Aleister Crowley se basan en el temor. Para comprobarlo, basta comparar el Loco de ambas barajas: el loco feliz de la baraja de Waite se transforma en un monstruo en la de Crowley.

Partiendo de su conocimiento del Tarot original, Miguel afirma que la carta Juicio debería llamarse en realidad Resurrección. El Mundo es, de hecho, el Universo. Y Fuerza sería más bien Valentía.

El Tarot ilustra el Génesis y, si se disponen las cartas de un modo concreto, puede verse una estructura similar a la de la Calzada de los Muertos de Teotihuacán, que es la fuente de la sabiduría tolteca. Se puede probar la siguiente distribución:

PRIMERA FILA	<i>El Mundo</i> (Universo)
SEGUNDA FILA	<i>El Mago</i>
TERCERA FILA	<i>El Sumo Sacerdote</i> <i>El Hierofante</i> (Adán y Eva)
CUARTA FILA	<i>El Emperador</i> <i>Los Enamorados</i> (Paraíso) <i>El Ermitaño</i>

Teotihuacán, el lugar donde los hombres devienen dioses

QUINTA FILA	<i>La Emperatriz</i> <i>El Carro</i> <i>Templanza</i> <i>Muerte</i>
SEXTA FILA	<i>Fuerza</i> (Valentía) <i>Juicio</i> (Resurrección, Justicia)
SÉPTIMA FILA	<i>La Estrella, La Luna</i>
OCTAVA FILA	<i>El Sol</i>
NOVENA FILA	<i>El Loco</i>

Miguel tiene intención de escribir en un futuro una interpretación del Tarot, aunque por ahora nos interesa conocer que, en su opinión, el Loco es todo hombre que sueña que no sabe adónde va, mientras lleva todas sus cosas en su hatillo de vagabundo. Pero también lleva en su mano el lotus de la conciencia divina.

Fuera de la Calzada de los Muertos, cuatro cartas representan el infierno. Son el Diablo, la Torre, la Rueda de la Fortuna y el Ahorcado. En la Calzada, el Sol es el arquetipo de la perfección como sucede con Ra, Horus, Hermes, Cristo o Krishna. Incluido en este patrón hay cuatro cartas que simbolizan los arcángeles. Ariel corresponde a los Enamorados, y significa Fuego. Templanza es para Rafael y la Tierra. El Carro se refiere tanto a Miguel el Guerrero como al Agua. El Mensajero es Gabriel y también el Aire. Si se considera el patrón como un glifo, se convierte en el ojo de Ra, que es la Puerta al Infinito o el camino hacia Dios. La fila exterior es la serpiente doble de Teotihuacán.

En el sistema de iniciación mediante el trance se aprende a examinar el significado último de los símbolos. Miguel está dotado de una gran capacidad para captar las conexiones entre siste-

mas simbólicos. Intuye la unidad en la raíz de toda la sabiduría esotérica que se está liberando a la conciencia humana en este momento.

Tras el aprendizaje de Miguel, Madre Sarita estaba convencida de que era un nagual totalmente preparado, y anunció que era un «maestro del intento» con control absoluto sobre la voluntad, el espíritu y el amor incondicional.

Cuando Miguel comparó las técnicas de curación naguales con los métodos médicos y quirúrgicos alopáticos, concluyó que su energía nagual lo convertía en un curandero más efectivo. Aunque cree que algunas enfermedades y problemas de salud se tratan de forma más adecuada con una intervención médica directa, se percató de que la medicina convencional no bastaba para curar la enfermedad del espíritu que sufre este planeta. Tras un largo debate interno, decidió abandonar la práctica de la medicina y dedicarse a la tradición que le había sido legada. No le resultó fácil tomar aquella decisión, pues significaba haber de renunciar a la identidad que tanto tiempo había tardado en lograr. Los cuatro años siguientes enseñó y efectuó sanaciones en el templo de curación de Madre Sarita en San Diego, California.

Miguel da conferencias, dirige talleres y conduce meditaciones. También organiza viajes a emplazamientos sagrados y proporciona consejos y curaciones en sesiones privadas en Santa Fe, San Diego, Los Ángeles, Sacramento y cualquier otro punto de Estados Unidos y México. El alcance de su obra se extiende sin cesar. Ha fundado la «Sixth Sun Foundation», una ramificación de «Nueva Vida», el templo de curación que construyó para su madre y que ahora ha clausurado.

«Todavía trabajo como médico pero ya no curo sólo el cuerpo. Mi objetivo es llegar al espíritu de la gente y hacerle saber que tiene elección», afirma Miguel.

El primer contacto con la tradición tolteca lo tuvo Miguel a través de las historias que contaba su abuelo materno, don Leonardo Macias, quien era también un nagual, pero sólo compartía sus conocimientos con un grupo reducido de adeptos. Su hija Sarita revela su sabiduría a todo aquel que solicita su ayuda. Desde los seis años, Miguel ha sabido que su familia esperaba que él divulgara la sabiduría de su familia cuanto le fuera posible.

Unos meses antes de que Miguel se iniciara como maestro del intento, Gaya Jenkins visitó a Madre Sarita por un problema de salud. Sarita le sugirió que asistiera a las clases que Miguel estaba dando. En cuanto Gaya entró en el aula, Miguel la reconoció como la mujer de los sueños que había tenido desde su juventud. Tenía la misma belleza llamativa de rostro, la misma voz y la misma actitud. De ese encuentro surgió la vida en común y el matrimonio de Miguel y Gaya.

Mucho antes, don Leonardo había advertido a Miguel que las energías de los lugares ancestrales aún disfrutaban de gran poder, y le indicó que no los visitara mientras no estuviese preparado. Miguel jamás había estado en el antiguo emplazamiento de Teotihuacán antes de marzo de 1988, cuando llevó a Gaya a visitarlo durante su luna de miel. Al cruzar la primera puerta del lugar, Miguel y Gaya se sentían como un par de turistas corrientes, pero muy pronto les resultó evidente que Teotihuacán les afectaba de tal modo que se habían sumido en sueños personales e independientes. Las visiones que tuvo ese día fueron el comienzo de la rápida síntesis que Miguel ha desarrollado de la sabiduría tolteca y de conocimientos sagrados de otras tradiciones culturales que le son revelados, cada vez con mayor frecuencia, en sueños y estados de trance.

En los siguientes capítulos compartiremos la sabiduría que Miguel ha recibido y que permaneció oculta aguardando la lle-

gada del momento exacto de la historia en que todo el conocimiento que durante siglos los pueblos indígenas preservaron habría de revelarse.

Vamos a entrar en otra dimensión, paralela a la de la vida cotidiana que conocemos, donde la magia es un suceso habitual. Aunque visitamos esta dimensión en nuestros sueños nocturnos y ensueños diurnos, quizá no lo hayamos hecho aún de modo consciente. Para seguir el camino tolteca hacia la libertad desde el temor, actuaremos como el nagual. Entraremos en este universo paralelo y saldremos de él viajando hacia el interior de nuestra mente.