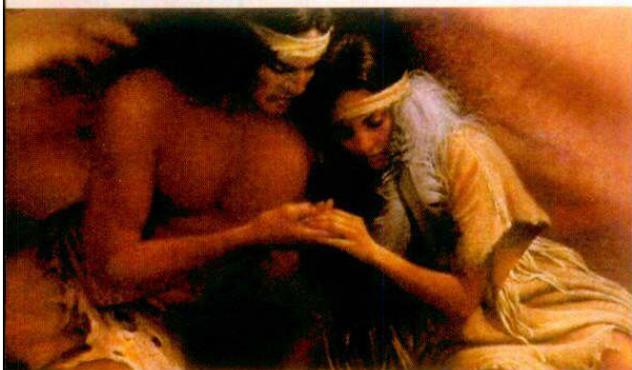




# LA ÚLTIMA PALABRA

POR: DR. MIGUEL RUIZ



## Maestros en el amor

Descendiente de un largo linaje de chamanes mexicanos, Miguel Ruiz contravino los deseos de su familia y estudió medicina, ejerciendo como cirujano.

Sin embargo, a comienzos de los años setenta, una experiencia cercana a la muerte alteró definitivamente su existencia. Optó por volver a sus orígenes y aprendió la sabiduría de los toltecas a través de un poderoso chamán. Entre sus obras cabe destacar *Los cuatro acuerdos* –bestseller en Estados Unidos– y *La maestría del amor*.

● Has practicado toda tu vida para ser quien eres. Y lo haces tan bien que te has convertido en un maestro de lo que crees que eres. Eres un maestro de tu propia personalidad y de tus propias creencias; dominas cada acción y cada reacción.

Pero para convertirnos en maestros del amor tenemos que practicarlos. El arte de las relaciones también es una maestría completa y el único modo de alcanzarla es mediante la práctica. Así, para llegar a ser maestro en una relación hay que actuar.

● Los seres humanos vivimos con el miedo continuo a ser heridos y esto da origen a grandes conflictos donde quiera que vayamos. La manera de relacionarnos los unos con los otros provoca tanto dolor emocional que, sin ninguna razón aparente, nos enfadamos y sentimos celos, envidia o tristeza.

● Debido al miedo que tenemos a ser heridos, y a fin de proteger nuestras heridas emocionales, creamos algo muy sofisticado en

nuestra mente: un gran sistema de negación. En él nos convertimos en unos mentirosos.

● Las heridas de nuestro cuerpo emocional están cubiertas por el sistema de negación, el sistema de mentiras que hemos creado a fin de protegerlas. Ahora bien, sólo cuando miremos nuestras heridas con los ojos de la verdad, seremos capaces de sanarlas.

**Cuando oigas que tu corazón te conduce a la felicidad, haz una elección y manténla**

● Empieza a practicar la verdad contigo mismo. Cuando eres sincero contigo, empiezas a ver las cosas como son y no como quieres que sean.

● Quizá descubras que lo que creíste que te había herido tan profundamente nunca fue verdad. Y aun en el caso de que sí lo fuese, eso no significa que ahora lo siga siendo. Cuando utilizas la verdad, abres la herida y ves la injusticia desde una nueva perspectiva.

● En este mundo de ilusión, casi todas las cosas son mentira. Esa es la razón por la que pido a mis aprendices que sigan las tres reglas para descubrir la verdad. La primera es: No me creas. Cuando te digo algo, cree en lo que tú quieras creer, pero sólo si tiene sentido para ti, si te hace feliz.

● La segunda regla es más difícil: No te creas a ti mismo. No te creas todas las mentiras que te dices: todas esas mentiras que tú nunca escogiste, pero que fuiste programado para creer. No te creas tus propias limitaciones y dificultades. No te creas que no eres digno de amor o de felicidad. No te creas ninguna cosa que te haga sufrir.

No te la creas, porque no es verdad. Abre tus oídos, abre tu corazón y escucha. Cuando oigas que tu corazón te conduce a la felicidad, entonces haz una elección y manténla. Pero no te creas a ti mismo sólo porque es algo que estás acostumbrado a decir, porque más del ochenta por ciento de las cosas que crees se basan en la mentira: no son verdad.

● La tercera regla es: No creas a nadie. No creas a otras personas, porque mienten constantemente. No creas a los demás porque utilizarán tu propia estupidez para manipularte. Sólo el sentido común te conducirá hacia tu propia felicidad, tu propia creación.

● La mayoría de las mentiras en las que creemos, simplemente se dispararán cuando dejemos de creer en ellas. Todo lo que no sea verdad no sobrevivirá al escepticismo; ahora bien, la verdad siempre sobrevivirá. Lo que es verdad es cierto, lo creas o no. ■

El presente texto ha sido extraído del libro *La maestría del amor*, publicado por Ediciones Urano (Barcelona, 2001) y traducido por Luz Fernández.