

Prólogo

Don Miguel Ruiz Jr., mi primogénito, pertenece a una nueva generación de artistas, toltecas, que están transformando la manera de vivir de nuestra querida humanidad.

Mi hijo estuvo gran parte de su vida rebelándose en silencio contra la forma de vivir de otras personas, creando muchos juicios y opiniones. No sabía que al obrar de este modo se estaba apegando a esos juicios y opiniones, y que sus reacciones emocionales eran cada vez más intensas.

Un día mantuvo una conversación con su abuela que le cambió la vida para siempre. Durante esta conversación, su abuela, que practicaba la curación a través de la fe, le ayudó a comprender lo apegada que ella estaba a los rituales que hacía para curar a sus pacientes. Mi hijo se vio reflejado en esta relación con su abuela y pudo ver con claridad todos sus apegos. Así es como terminó su rebelión.

Aunque tardó un par de años en asimilar por completo esta experiencia en su vida, al final decidió compartirla en

un libro. *Los cinco niveles del apego* es este libro, y está destinado a transformar la vida de millones de lectores. Se ha escrito de una forma sencilla, congruente y fácil de entender.

Este libro te ayudará a ver cómo tus apegos han creado tu realidad, y cómo tu sistema de creencias ha estado tomando todas las decisiones en la historia de tu vida. También te ayudará a ver cómo has creado tu identidad basándote en las opiniones y los juicios de los que te rodean. Don Miguel Ruíz Jr. explica cómo nuestras creencias acaban formando parte de nuestra identidad o de quienes creemos ser. Estas creencias sobre lo que es verdad crean a su vez nuestros apegos y nuestras respuestas emocionales.

También explica cómo los apegos a nuestras creencias distorsionan nuestras percepciones, haciendo que las adaptemos para que encajen con el resto de nuestro sistema de creencias. Tomar consciencia de ello nos ayuda a comprender fácilmente cómo creamos nuestras supersticiones y llegamos a volvernos unos fanáticos de nuestros apegos.

Don Miguel Jr. nos ayuda a ver que, aunque vivamos en el presente, nuestro apego nos hace soñar con un pasado que ya no existe, un pasado lleno de arrepentimiento y dramas. Nuestros apegos también nos llevan a un futuro

incierto plagado de miedos sobre cosas que aún no existen, haciendo que nos sintamos inseguros.

Al explicar cómo nuestros apegos se dividen en cinco niveles de intensidad, nos enseña a evaluar nuestro apego a cualquier creencia y nos señala que la mayoría de personas viven en el tercer y el cuarto nivel, el de la identidad y la interiorización.

Como verás, don Miguel Jr. presenta con claridad cómo nos influyen los apegos en las decisiones que tomamos cuando diseñamos la historia de nuestra vida y cómo nos alejan de la realidad. También nos ofrece unas herramientas muy eficaces que nos ayudarán a manejar mejor nuestros apegos de distintos niveles y las reacciones emocionales que nos provocan. Esta mejora se reflejará a su vez en nuestras relaciones con las personas que nos rodean, sobre todo con los seres queridos.

Este libro está destinado a ser un clásico y sin duda alguna querrás leerlo una y otra vez.

DON MIGUEL RUIZ

Introducción

«Todo está hecho de luz. Los seres somos estrellas y las estrellas son seres. Al comprenderlo, nuestros sentidos se abren y ya no sentimos la necesidad de interpretar el mundo. En este momento tenemos al alcance nuestro potencial pleno e ilimitado. No hay nada que se interponga en nuestro camino...»

DON MIGUEL RUIZ, *LOS CUATRO ACUERDOS*

Mi padre, don Miguel Ruiz, maestro y médico jubilado, se pasó muchos años interpretando nuestras tradiciones toltecas para que encajaran en el mundo actual. Los toltecas eran grandes mujeres y hombres de conocimiento que vivieron hace miles de años en un lugar que en la actualidad ocupa la zona sur del centro de México. En la lengua náhuatl, *tolteca* significa «artista» y según nues-

tras enseñanzas el lienzo para plasmar nuestro arte es la vida misma. Aprendí sobre la manera de vivir tolteca por medio de las tradiciones orales de mi familia, que (según mi tatarabuelo don Exiquio) desciende de los toltecas del linaje de los Guerreros del Águila. Este conocimiento me llegó de mi abuela, Madre Sarita.

Nos llamamos toltecas no sólo por nuestro linaje, sino porque somos artistas. La vida es el lienzo de nuestro arte y la labor de nuestra tradición es enseñar las lecciones de la vida que nos ayudarán a crear nuestra obra maestra.

La tradición tolteca no es una religión, sino más bien una manera de vivir en la que nuestra gran obra maestra es vivir siendo felices y amando. El espíritu está presente en ella y al mismo tiempo rinde homenaje a los numerosos grandes maestros de todas las tradiciones del mundo. El objetivo de esta labor es ser feliz y disfrutar de la vida y las relaciones con las personas que más queremos, empezando por uno mismo.

Inicié mi aprendizaje de la tradición familiar en San Diego, California, a los catorce años. Madre Sarita, mi abuela de setenta y nueve años, fue mi maestra y la líder espiritual de nuestra familia. Ella practicaba la curación

a través de la fe y ayudaba a la gente en su pequeño templo en Barrio Logan, un vecindario de San Diego, con el poder de su fe en Dios y de su amor. Como mi padre era médico, la yuxtaposición de estas dos formas de curar me permitió ver nuestra tradición desde distintos puntos de vista.

Aprecié el poder de las palabras de mi abuela mucho antes de llegar a entenderlas del todo. También vi hechos que los demás sólo podían describir como «mágicos» convertirse en habituales: las curaciones milagrosas de Madre Sarita eran diarias. El mundo exterior seguía cautivándome, me encantaba salir con los amigos o ser como cualquier otro chico de mi edad. Iba y venía entre el mundo tolteca de mi familia y el mundo del instituto y los amigos, intentando constantemente encontrar la forma de combinar mi experiencia y a la vez mantener estos dos mundos separados.

Aunque mi abuela no hablara inglés, daba sermones y conferencias por todo el país. Comencé mi aprendizaje traduciendo las conferencias de mi abuela del castellano al inglés. Durante muchos años estuve atascándome al traducir sus palabras, y cuando me sucedía, mi abuela me miraba echándose a reír.

Un día me preguntó si sabía por qué tenía esta clase de problemas. Se me ocurrieron toda clase de respuestas: hablas demasiado rápido, no me dejas darte alcance, algunas palabras no tienen una traducción directa... Mi abuela se me quedó mirando en silencio unos momentos y luego me preguntó:

—¿Eres tú el que usa al conocimiento o es el conocimiento el que te está usando a ti?

Me la quedé mirando sin entenderla.

—Cuando traduces —prosiguió ella—, intentas expresar mis palabras a través de lo que sabes, de lo que crees que es verdad. Pero no me escuchas, sólo te escuchas a ti. Imagínate haciendo lo mismo a cada momento de la vida. Si vas por la vida traduciéndola mientras la observas, no la vivirás. Pero si aprendes a *escucharla*, siempre podrás expresar las palabras en cuanto las oigas. Tu conocimiento es una herramienta para guiarte en la vida, pero también lo puedes dejar a un lado. No permitas que el conocimiento traduzca todo cuanto experimentas.

Le respondí asintiendo con la cabeza, pero no comprendí del todo lo que me quería decir hasta al cabo de muchos años. A lo largo de nuestra vida las voces en nuestra cabeza nos están hablando constantemente, o comen-

tando todo cuanto hacemos, decimos, vemos, tocamos, olemos, saboreamos y oímos. Como narradores natos, seguimos desarrollando la trama, pasándonos por alto a veces millones de subtramas con vida propia. Es como tomar un trago de vino y decir: «Es un poco seco, ha envejecido bien, pero se nota el sabor a corcho. He probado mejores». En lugar de gozar del vino y paladearlo, analizamos su sabor, intentando descomponerlo y meterlo en un contexto y en un lenguaje que ya conocemos. Pero al hacerlo nos perdemos la mayor parte de la experiencia.

Es un ejemplo sencillo de cómo narramos la vida, explicándola, y lo que es más importante, justificándola y juzgándola. En lugar de tomar la experiencia tal como es, creamos una historia para que se ciña a nuestras creencias. Durante las charlas de Madre Sarita yo silenciaba mis pensamientos, porque si los comentarios de mi mente se inmiscuían en ellas, me perdía el mensaje de mi abuela. Con este sencillo proceso me mostró que, si sólo vemos el mundo a través de los filtros de nuestras ideas preconcebidas, nos perdemos nuestra vida. A base de práctica, acabé aprendiendo a cerrar los ojos, desconectar del mundo que existía fuera de mi cabeza y traducir *cada palabra* de mi abuela con exactitud.

Ver más allá de los filtros —de nuestro conocimiento y creencias acumuladas— no siempre se da de manera natural. Nos hemos pasado años adquiriendo apegos de distintos niveles y están muy consolidados. Sea lo que sea a lo que nos apeguemos, empieza a condicionar nuestras experiencias futuras y a limitar nuestra percepción de lo que existe fuera de nuestro vocabulario. A modo de tapajos, las creencias a las que nos apegamos nos limitan la visión, con lo que también se reduce la dirección que percibimos en la vida. Cuanto mayor sea nuestro nivel de apego, menos visión tendremos.

Las creencias a las que te has apegado son como una melodía que repites en tu cabeza. En cierto modo, estamos imponiendo continuamente nuestra melodía —la que nos hemos acostumbrado a oír— a las melodías de los demás sin ver que la melodía no suele ser nuestra y tal vez ni siquiera es la que queremos interpretar. Si seguimos repitiendo la única melodía que conocemos, nunca nos abriremos para escuchar otras canciones sonando a nuestro alrededor, estaremos dejando que nos controle nuestro apego a una melodía en particular. En su lugar, elige escuchar las otras melodías que suenan. Tal vez puedas contribuir añadiendo una armonía

o línea de bajo y observando dónde te lleva la música. Al dejar de apegarte a cómo crees que la melodía *debería* ser, te abres al potencial para crear una canción única y maravillosa o colaborar en alguna composición para compartirla con la gente.



En este libro te enseñaré los cinco niveles del apego. Son puntos de referencia para evaluar hasta qué grado te apegas a tus puntos de vista y también lo abierto que estás a las opiniones de los demás y a las posibilidades que se te ofrecen. A medida que el nivel del apego aumenta, la identidad de uno, el «quien soy» se va ligando de forma más directa al conocimiento o a lo «que sé».

El conocimiento y la información que percibimos son distorsionados y corrompidos por nuestros narradores: las voces de nuestros pensamientos que consideran si es correcta o incorrecta cada acción que realizamos y cada pensamiento que tenemos. Cuando creemos en algo con tanta fuerza que dejamos de percibir nuestro yo verdadero al escuchar las historias y los comentarios de las voces en nuestra cabeza, dejamos que nuestras ideas pre-

concebidas decidan por nosotros. Por eso es importante advertir cuál es nuestro nivel de apego a una creencia en particular. Al saberlo, podemos recuperar el poder para tomar nuestras propias decisiones.

Abrigo la esperanza de que en este libro descubras hasta qué punto te apegas a las distintas creencias e ideas de tu vida que crean tu realidad, tu sueño personal, y contribuyen a la realidad colectiva y al sueño del planeta. Sólo este profundo conocimiento interior te dará la libertad para ir en busca de tu pasión y experimentar todo tu potencial.

¡En tus manos está!

Una exploración de la percepción y el potencial

Nuestro punto de vista crea nuestra realidad. Cuando nos apegamos a nuestras creencias, nuestra realidad se vuelve rígida, estancada y opresiva. Vivimos condicionados por nuestros apegos, porque no sabemos ver que podemos liberarnos de ellos.

Cuando nos miramos al espejo, oímos en nuestra mente un diálogo sobre lo que vemos, la definición de uno mismo en forma de identidad basada en nuestros «acuerdos»: los pensamientos y las creencias a los que hemos dicho sí. Esta identidad surge de las creencias ideológicas que hemos ido adquiriendo a lo largo de los años procedentes de nuestra familia, cultura, religión, educación, amigos y de otras partes, y estas creencias se han condensado en un sistema de creencias representado en la imagen reflejada de un ser vivo físico, en mi caso

de un ser vivo llamado Miguel Ruiz Jr., con un punto de vista propio.

Cada uno de mis acuerdos representa un apego que me he creado a lo largo de la vida. Por ejemplo, cuando me miro al espejo, me veo de esta manera:

Soy...

- Miguel
- un tolteca
- un nagual (un guía espiritual)
- un mexicanoamericano
- un americano
- un mestizo
- un marido
- un padre
- un escritor

y así sucesivamente...

Esta lista de autodefiniciones es mi reflejo, y cuando me miro al espejo, puedo oír las voces de mis acuerdos y las condiciones que se han convertido en mi modelo para aceptarme a mí mismo. Mis pensamientos son las voces de mis apegos, de mi sistema de creencias.

Proyecto en la imagen de mí mismo los valores y atributos que reflejan mis creencias. Y cuanto más apegado estoy a ellas, más me cuesta verme tal como soy en este momento y menos libertad tengo para ver la vida desde una nueva perspectiva y elegir quizás un camino distinto. A medida que mis apegos se vuelven más fuertes y consolidados, voy dejando de ser consciente de mí yo verdadero al verlo a través de los filtros de mi sistema de creencias. En la tradición tolteca lo llamamos el *Espejo Humeante*: el humo que nos impide ver nuestro yo verdadero.

El *amor condicional* es lo que le da la fuerza a estos apegos. Cuando te miras al espejo, en lugar de aceptarte tal como eres en ese momento, lo más probable es que empieces a decirte por qué eres inaceptable bajo tu forma actual y qué necesitas hacer para aceptarte a ti mismo: *para ser merecedor de mi amor, debo hacer realidad mis expectativas.*

El deseo de alcanzar a la perfección el modelo arquetípico de cada uno de mis acuerdos distorsiona mi reflejo más aún. Empiezo a juzgarme y a evaluarme según los modelos de mis acuerdos, que a su vez se han convertido en las condiciones para aceptarme a mí mismo. Empleo un sistema de premios y castigos para aprender a alcan-

zar este modelo arquetípico, y en la tradición tolteca este proceso se conoce como *domesticación*.

La herramienta principal para domesticarnos son los juicios que nos hacemos sobre nosotros mismos. Usando el modelo arquetípico de lo que se supone significa «yo soy Miguel», al mirar mi reflejo veo todos los defectos o deficiencias percibidas y mi domesticación entra en acción:

- «No soy lo bastante listo».
- «No soy lo bastante atractivo».
- «No tengo bastante dinero».
- «Me falta esto o aquello».
- Etcétera.

Los juicios que nos hacemos sobre nosotros mismos dependen de hasta qué punto nos aceptemos. Nuestro apego a estas creencias y juicios negativos se acaba volviendo tan normal que ni siquiera nos damos ya cuenta de nuestra autocensura, los aceptamos como parte de quienes somos. Pero en realidad nuestros juicios sobre nosotros mismos vienen de lo que en el fondo creemos sobre nosotros, tanto si nos aceptamos como si nos rechazamos.

De entre todas las creencias a las que no debes apegarte, ésta es la más importante: *deja de apegarte a la idea de que para ser feliz debes alcanzar una imagen perfecta*. Y no me refiero sólo al aspecto físico, sino también a tu modo de pensar, a la filosofía que sigues, a las metas espirituales que te has fijado y al lugar que ocupas en la sociedad. Todas estas cosas son las condiciones que te has puesto para aceptarte a ti mismo. Crees que para quererte debes estar a la altura de tus expectativas, pero debes comprender que estas expectativas reflejan tus acuerdos y no tu verdadera naturaleza.

Irónicamente, cuando se nos presenta la oportunidad de ver nuestra verdad —al enfrentarnos a nuestro reflejo, tanto si es en un espejo como en el mundo exterior—, más chillonas se vuelven las voces que oímos en nuestra mente. Sé de personas, y yo soy una de ellas, que se negaron a mirarse al espejo por los ensordecedores juicios que hacían sobre sí mismas. Es imposible estar a la altura de una ilusión, ya seas un adolescente o un adulto.

Es fácil culpar a los medios de comunicación, a nuestra cultura o a nuestra comunidad de estar creando continuamente imágenes de lo que se espera de nosotros. Esta-

mos inundados de imágenes comerciales y arquetípicas de héroes y heroínas, de hermosas damiselas angustiadas y de atletas profesionales, de ejemplos de fealdad y de cómo *no* debemos ser. Pero en el fondo no hay nadie a quien culpar, porque un anuncio publicitario, al igual que los juicios que hacemos sobre nosotros mismos, no tiene ningún poder a no ser que aceptemos su mensaje. Nuestra felicidad sólo corre peligro cuando decidimos apegarnos a estas imágenes y distorsiones.

No debemos culparnos por juzgarnos a nosotros mismos. Sólo tenemos que ver que lo hemos estado haciendo desde niños a través del proceso de domesticación. En cuanto nos damos cuenta de nuestros juicios sobre nosotros mismos, podemos volver a ser libres al elegir dejar el modelo de los premios y castigos que nos hemos impuesto para aceptarnos tal como somos.

Podemos elegir... Éste es nuestro poder.

Cuando te miras al espejo, tú eres el único que puede oír las voces en tu cabeza, sólo tú sabes lo que son esos juicios que haces sobre ti. Adquieren la voz y la forma que les des, pero no son más que la expresión de algo a lo que has dicho sí. Puedes elegir liberarte de los modelos que crean una imagen poco realista de ti al saber que

tienes el poder de decir no. Cuando dejas de creer en los juicios que haces sobre ti, éstos pierden su poder. Puedes elegir verte desde un estado de aceptación basado en la verdad innegable de que ya eres perfecto y completo tal como ahora eres.

Desde este punto de vista, puedes, si lo deseas, decidir hacer algunos cambios en tu vida, pero ahora la motivación para cambiar no será para llegar a quererte un día, sino porque *ya* te quieres. Cuando ves tu reflejo desde este ángulo, los cambios se dan en sincronía con la trayectoria de tu vida y las posibilidades que se te presentan son ilimitadas. Sólo sufres cuando te olvidas de ello.

TOMAR LA PERFECCIÓN POR IMPERFECCIÓN

Cuando mi padre intentaba hacerme comprender que yo ya era perfecto, me resultaba imposible aceptarlo. Por más que lo intentaba, no podía entenderlo. Estaba apegado a la idea de que la perfección se alcanzaba a base de esfuerzo y dedicación, y de que aún me quedaba un largo camino por recorrer. ¡Cómo iba a ser perfecto si todavía no había conseguido mis objetivos! No era quien

yo quería ser. No lograba atraer a la chica que quería. No pesaba lo que debería pesar. Y seguí con mi diatriba mental, estableciendo y después juzgando todas mis imperfecciones.

Si ésta es la clase de perfección que intentamos alcanzar, cuando nuestra historia no coincide con nuestras creencias, la juzgamos como imperfecta y luego nos castigamos por no estar a la altura de nuestras creencias de cómo pensamos que deberíamos vivir. Acabamos adquiriendo una definición de perfección que no tiene nada que ver con la perfección real: «estar libre de imperfecciones o defectos». Muchas veces leemos esta definición con ojos enjuiciadores, desde el punto de vista de alguien que intenta estar a la altura de las historias que se ha creado sobre sí mismo.

Si logramos alcanzar por un momento la perfección desde este punto de vista, nos premiamos queriéndonos de forma condicional. Y luego usamos ese amor condicional como incentivo para intentar alcanzar en el futuro la idea distorsionada que tenemos de la perfección. Es un círculo vicioso.

Durante mi juventud siguió costándome comprender este concepto. Pero mi padre no dejó de transmitirme

este mensaje a lo largo de los años. Me decía: «Miguel, cuando entiendas que eres perfecto tal como eres, verás que todo ya es perfecto tal como es».

No es fácil despertarte un día diciéndote que eres perfecto y creértelo de verdad. Para lograrlo es necesario desearlo y comprometerte a ello. Primero dejas atrás cualquier ideal falso de perfección, dejas de apegarte a lo que crees que significa tu propia perfección. Para aprender esta lección tuve que dejar de juzgarme por no estar a la altura de mis expectativas y aceptarme tal como era en ese momento. Primero empecé por aprender a quererme y a agradecer cada mañana el estar vivo.

Después vi la vida con los ojos de un artista y acepté que todo sigue un proceso, que todo es una obra de arte que no tiene fin. Cada pincelada es perfecta por el mero hecho de existir. A medida que el lienzo se va cubriendo de pintura, crece y se desarrolla en lo que es, aunque no siempre tengamos un esbozo para mantenernos fieles a él. Tanto si se trata de unos garabatos de vivos colores como de un paisaje detallado, cada elemento de la obra es pleno y completo en sí, a pesar de seguir nosotros pintando, cambiando y evolucionando a cada pincelada de la vida. Como mi padre dice, «Nuestra vida es un lienzo y todos somos un Picasso».

Desde temprana edad casi todos acabamos creyendo que para aceptarnos o querernos a nosotros mismos debemos alcanzar ciertos ideales o llegar a ser «alguien» en la vida. Vivir con la mentalidad de «en cuanto lo consiga o lo haga» nos hace creer que en este momento no somos libres para vivir nuestra vida.

Muchos conocemos la novela de Miguel de Cervantes *Don Quijote de la Mancha*, una de las obras más destacadas de la literatura española. En ella Alonso Quijano, un hidalgo pobre, se traslada a La Mancha y se obsesiona con las novelas de caballerías hasta tal punto que pierde el sentido de la realidad y cree ser don Quijote, un caballero medieval. Ve el mundo a través de los filtros de la fantasía y las aventuras. Don Quijote interpreta la realidad de manera que se adapte a sus propias expectativas y creencias. Nuestro héroe acaba derrotado y abatido, persiguiendo una imagen que siempre se le escurre de las manos.

Nosotros, como don Quijote, también nos estamos siempre inventando historias. Creamos nuestro propio personaje para ser «alguien». Cuando era joven, asumí varias identidades. Fui Miguel Ruiz Jr., el Bárbaro. Más tarde Miguel el Intelectual, después Miguel el Bohemio y

luego Miguel el Artista, y así sucesivamente. Me impuse distintas reglas al igual que don Quijote creó las suyas con la percepción distorsionada de quien era. Otras personas veían su propia verdad y se preguntaban qué estaba haciendo yo. Pero lo único que yo veía era lo que quería ver. Y al igual que Sancho Panza, el fiel escudero de don Quijote, yo oía en mi cabeza las historias que me contaba y sabía que estaba desvariando un poco, pero me las creía por si acaso eran ciertas.

Me pasé muchos años intentando estar a la altura de las imágenes que creaba de mí antes de descubrir que *éste* es quien yo soy, sin necesidad de contarme ninguna historia. *Éste* soy yo realmente. Soy perfecto en este momento y es todo cuanto necesito para gozar de la vida. Tan pronto como lo comprendí, supe que podía cambiar mi vida tomando el camino más adecuado en cada momento. Ahora era libre para elegir. Las posibilidades se volvieron infinitas, como siempre lo habían sido. Hoy día los cambios que hago no son para aceptarme y quererme a mí mismo, sino para expresarme y experimentar más la vida, porque ya me acepto y me quiero tal como soy.

Las imperfecciones y los defectos vienen de nuestras propias ideas y creencias. Para reconocer la perfección

—o ver el mundo y a uno mismo *tal como son*—, advertimos nuestros apegos a nuestras ideas y creencias y los abandonamos, aunque sólo sea por un instante, para ver más allá de ellos. Yo siempre he sido perfecto, al igual que tú lo has sido. Pero no lo percibimos al estar constantemente juzgándolo todo sin verlo tal como es. El mundo y todo cuanto hay en él es perfecto por el mero hecho de existir en este instante de la única forma que puede existir. Al igual que tú y que yo. Y esto es la perfección: «Yo soy porque soy en este momento».

La libertad es esto: la capacidad de gozar y ser exactamente quien eres sin inhibirte con tus juicios. Un pájaro es un pájaro. Un saguaro es un saguaro. Un humano es un humano. Miguel es Miguel. Tú eres tú. Perfecto tal cual.

Desde este punto de vista, el cambio es distinto. Si intentamos cambiar sin aceptar antes quiénes somos, nos arriesgamos a crear más imágenes falsas de nosotros mismos. Pero si nos aceptamos tal y como somos en este instante, cambiamos porque deseamos crecer y evolucionar en la vida, el querernos a nosotros mismos deja de ser una condición para cambiar, es el punto de partida para el cambio. Éste es el significado verdadero del amor incondicional.