

## Los toltecas

Hace miles de años los toltecas eran conocidos en todo el sur de México como «mujeres y hombres de conocimiento». Los antropólogos han definido a los toltecas como una nación o una raza, pero de hecho, eran científicos y artistas que formaron una sociedad para estudiar y conservar el conocimiento espiritual y las prácticas de sus antepasados. Formaron una comunidad de maestros (*naguales*) y estudiantes en Teotihuacán, la ciudad de las pirámides en las afueras de Ciudad de México, conocida como el lugar en el que «el hombre se convierte en Dios».

A lo largo de los milenios los *naguales* se vieron forzados a esconder su sabiduría ancestral y a mantener su existencia en secreto. La conquis-

ta europea, unida a un agresivo mal uso del poder personal por parte de algunos aprendices, hizo necesario proteger el conocimiento de aquellos que no estaban preparados para utilizarlo con buen juicio o que hubieran podido usarlo mal intencionadamente para obtener un beneficio personal.

Por fortuna, el conocimiento esotérico tolteca fue conservado y transmitido de una generación a otra por distintos linajes de *naguales*. Aunque permaneció oculto en el secreto durante cientos de años, las antiguas profecías vaticinaban que llegaría el momento en el que sería necesario devolver la sabiduría a la gente. Ahora, el doctor Miguel Ruiz, un *nagual* del linaje de los Guerreros del Águila, ha sido guiado para divulgar las poderosas enseñanzas de los toltecas.

El conocimiento tolteca surge de la misma unidad esencial de la verdad de la que parten todas las tradiciones esotéricas sagradas del mundo. Aunque no es una religión, respeta a todos los maestros espirituales que han enseñado en la tierra, y si bien abarca el espíritu, resulta más preciso describirlo como una manera de vivir que se distingue por su fácil acceso a la felicidad y el amor.

## INTRODUCCIÓN

### Espejo Humeante

Hace tres mil años había un ser humano, igual que tú y que yo, que vivía cerca de una ciudad rodeada de montañas. Este ser humano estudiaba para convertirse en un chamán, para aprender el conocimiento de sus ancestros, pero no estaba totalmente de acuerdo con todo lo que aprendía. En su corazón sentía que debía de haber algo más.

Un día, mientras dormía en una cueva, soñó que veía su propio cuerpo durmiendo. Salió de la cueva a una noche de luna llena. El cielo estaba despejado y vio una infinidad de estrellas. Entonces, algo sucedió en su interior que transformó su vida para siempre. Se miró las manos, sintió su cuerpo y oyó su propia voz que decía: «Estoy hecho de luz; estoy hecho de estrellas».

Miró al cielo de nuevo y se dio cuenta de que no son las estrellas las que crean la luz, sino que es la luz la que crea las estrellas. «Todo está hecho de luz –dijo–, y el espacio de en medio no está vacío.» Y supo que todo lo que existe es un ser viviente, y que la luz es la mensajera de la vida, porque está viva y contiene toda la información.

Entonces se dio cuenta de que, aunque estaba hecho de estrellas, él no era esas estrellas. «Estoy en medio de las estrellas», pensó. Así que llamó a las estrellas el *tonal* y a la luz que había entre las estrellas el *nagual*, y supo que lo que creaba la armonía y el espacio entre ambos es la Vida o *Intento*. Sin Vida, el tonal y el nagual no existirían. La Vida es la fuerza de lo absoluto, lo supremo, la Creadora de todas las cosas.

Esto es lo que descubrió: Todo lo que existe es una manifestación del ser viviente al que llamamos Dios. Todas las cosas son Dios. Y llegó a la conclusión de que la percepción humana es sólo luz que percibe luz. También se dio cuenta de que la materia es un espejo –todo es un espejo que refleja luz y crea imágenes de esa luz–, y el mundo de la ilusión, el *Sueño*, es tan sólo como

un humo que nos impide ver lo que realmente somos. «Lo que realmente somos es puro amor, pura luz», dijo.

Este descubrimiento cambió su vida. Una vez supo lo que en verdad era, miró a su alrededor y vio a otros seres humanos y al resto de la naturaleza, y le asombró lo que vio. Se vio a sí mismo en todas las cosas: en cada ser humano, en cada animal, en cada árbol, en el agua, en la lluvia, en las nubes, en la tierra... Y vio que la Vida mezclaba el tonal y el nagual de distintas maneras para crear millones de manifestaciones de Vida.

En esos instantes lo comprendió todo. Se sentía entusiasmado y su corazón rebosaba paz. Estaba impaciente por revelar a su gente lo que había descubierto. Pero no había palabras para explicarlo. Intentó describirlo a los demás, pero no lo entendían. Vieron que había cambiado, que algo muy bello irradiaba de sus ojos y de su voz. Comprobaron que ya no emitía juicios sobre nada ni nadie. Ya no se parecía a nadie.

Él los comprendía muy bien a todos, pero a él nadie lo comprendía. Creyeron que era una encarnación de Dios; al oírlo, él sonrió y dijo: «Es cierto. Soy Dios. Pero vosotros también lo

sois. Todos somos iguales. Somos imágenes de luz. Somos Dios». Pero la gente seguía sin entenderlo.

Había descubierto que era un espejo para los demás, un espejo en el que podía verse a sí mismo. «Cada uno es un espejo», dijo. Se veía en todos, pero nadie se veía a sí mismo en él. Y comprendió que todos soñaban pero sin tener conciencia de ello, sin saber lo que realmente eran. No podían verse a ellos mismos en él porque había un muro de niebla o humo entre los espejos. Y ese muro de niebla estaba construido por la interpretación de las imágenes de luz: el Sueño de los seres humanos.

Entonces supo que pronto olvidaría todo lo que había aprendido. Quería acordarse de todas las visiones que había tenido, así que decidió llamarse a sí mismo Espejo Humeante para recordar siempre que la materia es un espejo y que el humo que hay en medio es lo que nos impide saber qué somos. Y dijo: «Soy Espejo Humeante porque me veo en todos vosotros, pero no nos reconocemos mutuamente por el humo que hay entre nosotros. Ese humo es el *Sueño*, y el espejo eres tú, el soñador».

*Es fácil vivir con los ojos cerrados,  
interpretando mal todo lo que se ve...*

JOHN LENNON



## La domesticación y el sueño del planeta

Lo que ves y escuchas ahora mismo no es más que un sueño. En este mismo momento estás soñando. Sueñas con el cerebro despierto.

Soñar es la función principal de la mente, y la mente sueña veinticuatro horas al día. Sueña cuando el cerebro está despierto y también cuando está dormido. La diferencia estriba en que, cuando el cerebro está despierto, hay un marco material que nos hace percibir las cosas de una forma lineal. Cuando dormimos no tenemos ese marco, y el sueño tiende a cambiar constantemente.

Los seres humanos soñamos todo el tiempo. Antes de que naciésemos, aquellos que nos pre-

cedieron crearon un enorme sueño externo que llamaremos el sueño de la sociedad o *el sueño del planeta*. El sueño del planeta es el sueño colectivo hecho de miles de millones de sueños más pequeños, de sueños personales que, unidos, crean un sueño de una familia, un sueño de una comunidad, un sueño de una ciudad, un sueño de un país, y finalmente, un sueño de toda la humanidad. El sueño del planeta incluye todas las reglas de la sociedad, sus creencias, sus leyes, sus religiones, sus diferentes culturas y maneras de ser, sus gobiernos, sus escuelas, sus acontecimientos sociales y sus celebraciones.

Nacemos con la capacidad de aprender a soñar, y los seres humanos que nos preceden nos enseñan a soñar de la forma en que lo hace la sociedad. El sueño externo tiene tantas reglas que, cuando nace un niño, captamos su atención para introducir estas reglas en su mente. El sueño externo utiliza a mamá y papá, la escuela y la religión para enseñarnos a soñar.

La *atención* es la capacidad que tenemos de discernir y centrarnos en aquello que queremos percibir. Percibimos millones de cosas simultáneamente, pero utilizamos nuestra atención para

retener en el primer plano de nuestra mente lo que nos interesa. Los adultos que nos rodeaban captaron nuestra atención y, por medio de la repetición, introdujeron información en nuestra mente. Así es como aprendimos todo lo que sabemos.

Utilizando nuestra atención aprendimos una realidad completa, un sueño completo. Aprendimos cómo comportarnos en sociedad: qué creer y qué no creer; qué es aceptable y qué no lo es; qué es bueno y qué es malo; qué es bello y qué es feo; qué es correcto y qué es incorrecto. Ya estaba todo allí: todo el conocimiento, todos los conceptos y todas las reglas sobre la manera de comportarse en el mundo.

Cuando íbamos al colegio, nos sentábamos en una silla pequeña y prestábamos atención a lo que el maestro nos enseñaba. Cuando íbamos a la iglesia, prestábamos atención a lo que el sacerdote o el pastor nos decía. La misma dinámica funcionaba con mamá y papá, y con nuestros hermanos y hermanas. Todos intentaban captar nuestra atención. También aprendimos a captar la atención de otros seres humanos y desarrollamos una necesidad de atención que siempre acaba siendo muy competi-

va. Los niños compiten por la atención de sus padres, sus profesores, sus amigos: «¡Mírame! ¡Mira lo que hago! ¡Eh, que estoy aquí!»). La necesidad de atención se vuelve muy fuerte y continúa en la edad adulta.

El sueño externo capta nuestra atención y nos enseña qué creer, empezando por la lengua que hablamos. El lenguaje es el código que utilizamos los seres humanos para comprendernos y comunicarnos. Cada letra, cada palabra de cada lengua, es un acuerdo. Llamamos a esto una página de un libro; la palabra *página* es un acuerdo que comprendemos. Una vez entendemos el código, nuestra atención queda atrapada y la energía se transfiere de una persona a otra.

Tú no escogiste tu lengua, ni tu religión ni tus valores morales: ya estaban ahí antes de que nacieras. Nunca tuvimos la oportunidad de elegir qué creer y qué no creer. Nunca escogimos ni el más insignificante de estos acuerdos. Ni siquiera elegimos nuestro propio nombre.

De niños no tuvimos la oportunidad de escoger nuestras creencias, pero estuvimos *de acuerdo* con la información que otros seres humanos nos transmitieron del sueño del planeta. La única

forma de almacenar información es por acuerdo. El sueño externo capta nuestra atención, pero si no estamos de acuerdo, no almacenaremos esa información. Tan pronto como estamos de acuerdo con algo, nos lo *creemos*, y a eso lo llamamos «fe». Tener fe es creer incondicionalmente.

Así es como aprendimos cuando éramos niños. Los niños creen todo lo que dicen los adultos. Estábamos de acuerdo con ellos, y nuestra fe era tan fuerte, que el sistema de creencias que se nos había transmitido controlaba totalmente el sueño de nuestra vida. No escogimos estas creencias, y aunque quizá nos rebelamos contra ellas, no éramos lo bastante fuertes para que nuestra rebelión triunfase. El resultado es que nos rendimos a las creencias mediante nuestro *acuerdo*.

Llamo a este proceso «la domesticación de los seres humanos». A través de esta domesticación aprendemos a vivir y a soñar. En la domesticación humana, la información del sueño externo se transfiere al sueño interno y crea todo nuestro sistema de creencias. En primer lugar, al niño se le enseña el nombre de las cosas: mamá, papá, leche, botella... Día a día, en casa, en la escuela, en

la iglesia y desde la televisión, nos dicen cómo hemos de vivir, qué tipo de comportamiento es aceptable. El sueño externo nos enseña cómo ser seres humanos. Tenemos todo un concepto de lo que es una «mujer» y de lo que es un «hombre». Y también aprendemos a juzgar: Nos juzgamos a nosotros mismos, juzgamos a otras personas, juzgamos a nuestros vecinos...

Domesticamos a los niños de la misma manera en que domesticamos a un perro, un gato o cualquier otro animal. Para enseñar a un perro, lo castigamos y lo recompensamos. Adiestramos a nuestros niños, a quienes tanto queremos, de la misma forma en que adiestramos a cualquier animal doméstico: con un sistema de premios y castigos. Nos decían: «Eres un niño bueno», o: «Eres una niña buena», cuando hacíamos lo que mamá y papá querían que hiciéramos. Cuando no lo hacíamos, éramos «una niña mala» o «un niño malo».

Cuando no acatábamos las reglas, nos castigaban; cuando las cumplíamos, nos premiaban. Nos castigaban y nos premiaban muchas veces al día. Pronto empezamos a tener miedo de ser castigados y también de no recibir la recompen-

sa, es decir, la atención de nuestros padres o de otras personas como hermanos, profesores y amigos. Con el tiempo desarrollamos la necesidad de captar la atención de los demás para conseguir nuestra recompensa.

Cuando recibíamos el premio nos sentíamos bien, y por ello, continuamos haciendo lo que los demás querían que hiciéramos. Debido a ese miedo a ser castigados y a no recibir la recompensa, empezamos a fingir que éramos lo que no éramos, con el único fin de complacer a los demás, de ser lo bastante buenos para otras personas. Empezamos a actuar para intentar complacer a mamá y a papá, a los profesores y a la iglesia. Fingimos ser lo que no éramos porque nos daba miedo que nos rechazaran. El miedo a ser rechazados se convirtió en el miedo a no ser lo bastante buenos. Al final, acabamos siendo alguien que no éramos. Nos convertimos en una copia de las creencias de mamá, las creencias de papá, las creencias de la sociedad y las creencias de la religión.

En el proceso de domesticación, perdimos todas nuestras tendencias naturales. Y cuando

fuimos lo bastante mayores para que nuestra mente lo comprendiera, aprendimos a decir que *no*. El adulto decía: «No hagas esto y no hagas lo otro». Nosotros nos rebelábamos y respondíamos: «¡No!». Nos rebelábamos para defender nuestra libertad. Queríamos ser nosotros mismos, pero éramos muy pequeños y los adultos eran grandes y fuertes. Después de cierto tiempo, empezamos a sentir miedo porque sabíamos que cada vez que hiciéramos algo incorrecto recibiríamos un castigo.

La domesticación es tan poderosa que, en un determinado momento de nuestra vida, ya no necesitamos que nadie nos domestique. No necesitamos que mamá o papá, la escuela o la iglesia nos domestiquen. Estamos tan bien entrenados que somos nuestro propio domador. Somos un animal autodomesticado. Ahora nos domesticamos a nosotros mismos según el sistema de creencias que nos transmitieron y utilizando el mismo sistema de castigo y recompensa. Nos castigamos a nosotros mismos cuando no seguimos las reglas de nuestro sistema de creencias; nos premiamos cuando somos «un niño bueno» o «una niña buena».

Nuestro sistema de creencias es como el Libro de la Ley que gobierna nuestra mente. No es cuestionable; cualquier cosa que esté en ese Libro de la Ley es nuestra verdad. Basamos todos nuestros juicios en él, aun cuando vayan en contra de nuestra propia naturaleza interior. Durante el proceso de domesticación, se programaron en nuestra mente incluso leyes morales como los Diez Mandamientos. Uno a uno, todos esos acuerdos forman el Libro de la Ley y dirigen nuestro sueño.

Hay algo en nuestra mente que lo juzga todo y a todos, incluso el clima, el perro, el gato... Todo. El Juez interior utiliza lo que está en nuestro Libro de la Ley para juzgar todo lo que hacemos y dejamos de hacer, todo lo que pensamos y no pensamos, todo lo que sentimos y no sentimos. Cada vez que hacemos algo que va contra el Libro de la Ley, el Juez dice que somos culpables, que necesitamos un castigo, que debemos sentirnos avergonzados. Esto ocurre muchas veces al día, día tras día, durante todos los años de nuestra vida.

Hay otra parte en nosotros que recibe los juicios, y a esa parte la llamamos «la Víctima». La

Víctima carga con la culpa, el reproche y la vergüenza. Es esa parte nuestra que dice: «¡Pobre de mí! No soy suficientemente bueno, ni inteligente ni atractivo, y no merezco ser amado. ¡Pobre de mí!». El gran Juez lo reconoce y dice: «Sí, no vales lo suficiente». Y todo esto se fundamenta en un sistema de creencias en el que jamás escogimos creer. Y el sistema es tan fuerte que, incluso años después de haber entrado en contacto con nuevos conceptos y de intentar tomar nuestras propias decisiones, nos damos cuenta de que esas creencias todavía controlan nuestra vida.

Cualquier cosa que vaya contra el Libro de la Ley hará que sintamos una extraña sensación en el plexo solar, una sensación que se llama *miedo*. Incumplir las reglas del Libro de la Ley abre nuestras heridas emocionales, y reaccionamos creando veneno emocional. Dado que todo lo que está en el Libro de la Ley tiene que ser verdad, cualquier cosa que ponga en tela de juicio lo que creemos nos hace sentir inseguros. Aunque el Libro de la Ley esté equivocado, hace que nos *sintamos seguros*.

Por este motivo, necesitamos una gran valen-

tía para desafiar nuestras propias creencias; porque, aunque sepamos que no las escogimos, también es cierto que las aceptamos. El acuerdo es tan fuerte, que incluso cuando sabemos que el concepto es erróneo, sentimos la culpa, el reproche y la vergüenza que aparecen cuando actuamos en contra de esas reglas.

De la misma forma que el gobierno tiene un Código de Leyes que dirige el sueño de la sociedad, nuestro sistema de creencias es el Libro de la Ley que gobierna nuestro sueño personal. Todas estas leyes existen en nuestra mente, creemos en ellas, y nuestro Juez interior lo basa todo en ellas. El Juez decreta y la Víctima sufre la culpa y el castigo. Pero ¿quién dice que este sueño sea justo? La verdadera justicia consiste en pagar sólo una vez por cada error. Lo que es verdaderamente *injusto* es pagar varias veces por el mismo error.

¿Cuántas veces pagamos por un mismo error? La respuesta es: miles de veces. El ser humano es el único animal sobre la tierra que paga miles de veces por el mismo error. Los demás animales pagan sólo una vez por cada error. Pero nosotros no. Tenemos una gran

memoria. Cometemos una equivocación, nos juzgamos a nosotros mismos, nos declaramos culpables y nos castigamos. Si fuese una cuestión de justicia, con eso bastaría; no necesitamos repetirlo. Pero cada vez que lo recordamos, nos juzgamos de nuevo, volvemos a considerarnos culpables y nos volvemos a castigar, una y otra vez, y otra, y otra más. Si estamos casados, también nuestra mujer o nuestro marido nos recuerda el error, y así volvemos a juzgarnos de nuevo, nos castigamos otra vez y nos volvemos a sentir culpables. ¿Acaso es esto justo?

¿Cuántas veces hacemos que nuestra pareja, nuestros hijos o nuestros padres paguen por el mismo error? Cada vez que recordamos el error, los culpamos de nuevo y les enviamos todo el veneno emocional que sentimos frente a la injusticia, hacemos que vuelvan a pagar por ello. ¿Eso es justicia? El Juez de la mente está equivocado porque el sistema de creencias, el Libro de la Ley, es erróneo. Todo el sueño se fundamenta en una ley falsa. El 95 por ciento de las creencias que hemos almacenado en nuestra mente no son más que mentiras, y si sufrimos es porque creemos en todas ellas.

En el sueño del planeta, a los seres humanos les resulta normal sufrir, vivir con miedo y crear dramas emocionales. El sueño externo no es un sueño placentero; es un sueño lleno de violencia, de miedo, de guerra, de injusticia. El sueño personal de los seres humanos varía, pero en conjunto es una pesadilla. Si observamos la sociedad humana, comprobamos que es un lugar en el que resulta muy difícil vivir, porque está gobernado por el miedo. En el mundo entero, vemos sufrimiento, cólera, venganza, adicciones, violencia en las calles y una tremenda injusticia. Esto existe en diferentes niveles en los distintos países del mundo, pero el miedo controla el sueño externo.

Si comparamos el sueño de la sociedad humana con la descripción del infierno que las distintas religiones de todo el mundo han divulgado, descubrimos que son exactamente iguales. Las religiones dicen que el infierno es un lugar de castigo, de miedo, de dolor y de sufrimiento, un lugar donde el fuego te quema. Cada vez que sentimos emociones como la cólera, los celos, la envidia o el odio, experimentamos un fuego que arde en nuestro interior. Vivimos en el sueño del infierno.