

# ¡BUDA!

## ¿Soy espiritual?

Meditaciones  
y canalizaciones  
para el presente  
y el futuro

*Perde el miedo*

2.<sup>a</sup>  
edición

Antonio Ruiz



Círculo Rojo  
EDITORIAL

---

Primera edición: noviembre 2020  
Segunda edición: septiembre 2021

ISBN: 978-84-1374-797-2

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

- © Del texto: Antonio Ruiz
- © Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo
- © Fotografía de cubierta: Depositphotos.com

Editorial Círculo Rojo  
[www.editorialcirculo rojo.com](http://www.editorialcirculo rojo.com)  
[info@editorialcirculo rojo.com](mailto:info@editorialcirculo rojo.com)

Impreso en España — Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación.

Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto, **ecológico**.

---

---

*Dedicado a mis dos soles cuánticos magnificados.*

*Hijos, no dejéis de sostener la luz del amor ni siquiera un instante;  
es más importante de lo que imagináis.*

---

---

Antonio Ruiz es terapeuta de Reiki, creador y fundador del método *Conexión ADN Frontal (Sanación bioenergética multidimensional)*. Anteriormente ha escrito un libro con el mismo nombre en el año 2019.

---

Del alma, directo al corazón.

Y del corazón, directo a los oídos.

El que quiera oír, que oiga; y el que no,  
que siga partiéndose las uñas arañando el polvo.

---

## PRÓLOGO

Jamás, en la vida, se me hubiera ocurrido escribir un libro sobre espiritualidad. ¿Espiritualidad? ¿Y eso qué es? ¿Un concepto? ¿Una moda? ¿Un estado? ¿Se puede empaquetar? ¿Lo tiene Amazon? Un ser, vulgar y mundano como yo, que lo más alto que he subido han sido los 44 centímetros de altura de mi silla que separan mi culo del suelo, y que lo más lejos que he llegado ha sido hasta donde alcanzaba mi vista y me llevaron mis pies. ¿Pero quién soy yo para dar consejos, exponer conceptos ideológicos o espirituales, enseñanzas sobre algo superior a lo común ya establecido en todas las sociedades? Yo no he viajado jamás a la India, no he conocido a ningún brahmán iluminado y no recuerdo si habré leído algún libro de Osho o Pablo Coelho (tan solo, en una ocasión, le di la mano a un lama en Málaga, después de una meditación y, me hice una foto con él, que quedo muy bien, como recuerdo y gratitud). Yo no he estudiado religión, teología, filosofía ni

metafísica, pero, honestamente, siempre llevé, dentro de mí, una inquietud muy profunda y un interés enorme por investigar todo lo que caía en mis manos, que hacían que no me estuviera quieto (mi madre me llamaba culillo de mal asiento) y buscara cosas nuevas; pero no tenía ni idea hacia dónde debía dirigirme, si al Tíbet o a Machu Picchu. Devoraba, incansablemente, cuántos libros místicos y de filosofía hindú caían en mis manos hasta altas horas de la madrugada, mientras mis hermanos menores me gritaban «¡apaga ya la luz!». Siempre quise encontrar algo diferente a lo que conocía, pero tampoco quería convertirme en un yogui de libro; quería salir del ámbito de hastío y sutileza que me rodeaba; quería ser diferente a los demás y abrirme paso hacia otros horizontes más trascendentales porque me lo pedía el alma. «¡Quiero, quiero!» me decía constantemente, pero ¿dónde lo encontraría? ¿Dónde hallaría ese algo diferente que me pedía el alma? ¿Dónde? ¿Dónde? Harto de ver folletos de viajes encantadores a países exóticos, con playas vírgenes de arenas blancas, bosques exuberantes, desiertos remotos, pirámides, estatuas, etc. Sí, todo muy bonito, pero nada de eso me atraía lo suficiente (creo que me exigía demasiado en mi búsqueda). Hasta que, de pronto, un día que estaba medio idiotizado, meditando mientras miraba la llama de una vela, se me encendió una lucecita roja en la frente, algo así como un cálido y extraño vórtice, como un tiovivo en miniatura que giraba y giraba, me

habló y me dijo. «¡Pero qué idiota eres! ¿Dónde vas Barrabas? ¡Ahórrate el dinero, viaja al interior de tu cuerpo y duerme todas las noches en tu cálida cama, en tu buen colchón!». ¡Caramba! ¿De quién es esa voz? Me pasé diez minutos dando vueltas por la casa buscando el origen de la voz. Nada, no hay nadie; estoy solo (aún pasé otros diez minutos más tratando de tranquilizarme, dando sorbos de agua). Eso de ver luces y oír voces... ¡mal asunto! Hasta que, de pronto, comprendí: «¡Anda, pero si soy yo hablándome a mí mismo! ¡Es mi “yo superior” dirigiéndose a mí! ¡Qué afortunado soy!». Diez años tardé en decidirme a escribir lo que la voz interior me decía —si alguien quiere llamarme loco, este es el momento perfecto; no me lo tomaré como un insulto—. Poco más tarde, me acordé de que, previamente, en un momento de intimidad, interiorización y recogimiento, yo había pedido tener un cambio y, parece ser, que eso era lo que estaba llegando. ¿Coincidencia? ¡No! Nada de eso. Estaba llegando ese paquete específico que yo había pedido previamente, y no llegaba precisamente por Amazon, sino a través de la pineal y el tercer ojo. Punto. Entonces, me di cuenta de que dentro de mí había una enorme fuente de luz, de la que manaba mucho amor e información, y quise compartirla con otros como yo, otros que podían estar «perdidos» o hartos de ser insustanciales en un mundo como el nuestro, tan mecanizado y saturado de tanta mentira, estresado, falso, ruin e hipócrita a más no poder, y

que sienten inquietudes superiores y desean encontrar algo especial y diferente, algo más avanzado, tal vez, un remanso de paz interior iluminado, un paraíso verídico sin tener que salir de casa ni viajar miles de kilómetros al extranjero para, luego, mostrar un collar tibetano y decir: «¡mirad, yo estuve en la India!», pero que no saben por dónde empezar. Pues para esos «atrevidos» está dirigido este magnífico libro. ¡Sea por vosotros, valientes! No os defraudaré. ¡Os lo prometo!

## PREFACIO

¡Ojo!. No es una obligación leer este como se lee la Santa Biblia o el Talmud, con devoción y recogimiento. Es más, recomiendo a la mitad de los buscadores de la espiritualidad que no lo lean de una tacada, que se lo piensen primero, que lo pongan en una cuarentena preventiva, hasta que se hayan decidido, definitivamente, porque muchos encontrarán algo especial que los transformará, que con el tiempo los cambiará y, quizás, en un principio, mientras se hace el tránsito, se desesperen, no les guste la espera y se sientan molestos conmigo; porque el proceso no es rápido, sino lento. Yo no pretendo ser el causante de molestias o del cambio de nadie. ¡Válgame Dios! No deseo que me den un «me gusta» así, porque sí —debo merecerlo—, de pleno derecho, ni me gusta que nadie me siga ni controle mi estado, porque pensaría que son los terroríficos hombres de negro de la CIA, que quieren torturarme y robarme el alma para que no sea espiritual y no trascienda

hacia la luz (lo cual les jode mucho, lo sé —¡je, je, je!—). Esto, francamente, me pone nervioso. Aquí, que cada perro se lama su herida como mejor pueda. Y, llanamente, decirle a la otra mitad, que seguro que no les interesará lo más mínimo porque estarán muy ocupados, en su mayor densidad, con esas cosas tan mundanas y vacías de contenido humano, como hacerse selfis para presumir de cuerpo y engordar el ego en las redes sociales, arriesgando la propia vida en un acantilado o matando el tiempo al sol, como los lagartos, para estar bronceados, fanfarronear de tableta y pectorales ante el público bobo. De todas formas, a lo hecho, pecho. Aquí está este maravilloso libro y, al que no le guste, quizás sea el momento oportuno para leer a Unamuno o a Boris Izaguirre. A ellos, la sensibilidad y la espiritualidad también se les supone que la tienen, y seguro que serán muy buenos consejeros espirituales—incluso mucho más que yo—. La diferencia está en que yo no arriesgo la vida en el borde de un acantilado haciéndome fotos, porque soy de seco, me gusta mantener los pies en suelo firme y que no me gusta la forma tan escandalosa de vestir de Boris Izaguirre, que tiene un glamour demasiado chocante, incluso para un atrevido como yo. Por la otra parte, Unamuno me aburría un montón —por lo trágico y pesimista que era—, pero, finalmente, me identifiqué y empaticé bastante con él, porque negó la existencia de Dios; con dos cojones, por no salvar la vida a su hijo de cinco años. Yo también

renegué, total y brutalmente, de la existencia de “ese” llamado «Dios misericordioso», que pensaba que hasta entonces tal vez podría existir por alguna dimensión paralela cercana a mí, porque a mi hijo tampoco lo libró de padecer una fuerte enfermedad. Después, con el tiempo y el aprendizaje que he realizado a todo lo largo y ancho de este mundo, he entendido, que Dios no tiene la culpa de lo que nos sucede a nosotros, pero esa es otra historia, de la cual ya hablo en mi libro Conexión ADN frontal.

El gran Unamuno, antes de morir de un infarto de miocardio, dejó escrito lo siguiente para la posteridad: «Existe gente que está tan llena de sentido común, que no le queda el más pequeño rincón para el sentido propio». Pues claro, cuando te falta el sentido propio y el discernimiento real y moral directo, te conviertes en un pelele, en una marioneta y en un esclavo social sin poder de control propio alguno. Ya son «otros», entonces, los que piensan y se preocupan por ti, diciéndote; “si es por tu bien”, vaya, como si fuéramos niños pequeños y no tuviéramos el poder del auto discernimiento. Espero que quienes lean esto, lo asimilen lo más rápidamente posible, en lo más profundo de su memoria activa y no lo olviden nunca, antes que se acerquen las tinieblas acechantes y ya sea demasiado tarde; porque el mal existe, es muy poderoso, siempre está ahí, atizando fuerte por todas partes y nunca descansa; así que, ahora que puedes, ahora que estas a tiempo, haz algo por ti mismo y por

el resto de la humanidad. A veces, las verdades deben reventar en los oídos de los que no quieren escuchar (pues como mínimo, cada uno debería pegar la oreja a la pared y escucharse a sí mismo, aunque sea un minuto, de vez en cuando). Es la metáfora retorcida más perfecta que te puedo ofrecer en estos momentos de tribulaciones para que cale profundamente en ti y lo entiendas.

Si viviera cien años —en ello estoy seriamente enfocado y lo conseguiré, si mis células responden a mi mandato y, finalmente, estoy completamente seguro de que si lo harán, porque “yo soy el boss” y ellas, simplemente, obedecerán mis órdenes— no me lo creería, pero como sé quién soy, como me conozco muy bien y se de mi potencial, me lo creo a pies juntillas —además, la ciencia moderna lo avala—. ¡Sí! ¡Las células escuchan y obedecen a tus órdenes! ¡Alégrate! Y tú, que eres, extremadamente listo, tú que has salido de la vulgaridad, de la linealidad, de la tridimensionalidad y te gusta la minería biológica, haz hoy tu propio descubrimiento, porque tú las podrás comandar a tu antojo para conseguir más salud y bienestar personal. ¿Qué podrías perder? ¿Tiempo? Tiempo hay de sobra para todos. ¿Qué no lo encuentras?. Es cuestión de organizarse y buscar prioridades, eso no sería una excusa; de todas formas todo el mundo pierde demasiado tiempo, —que sería valorado en oro—., en cosas insustanciales, que al final, te llevan a la ruina bilógica. ¿Y que podrías

ganar? ¡Qué tal, sacar de tu cuerpo todas las aflicciones, padecimientos y enfermedades que tengas, conseguir más salud, y la vida eterna!. Grande, ¿verdad? Pues eso está a tu alcance...

He buceado seriamente en mi interior, con paciencia y ahínco sin necesidad de ir al Tíbet ni al Machu Picchu; me he enamorado de mí mismo durante el proceso y he encontrado un tesoro enorme que ha hecho que pueda sanarme a mí mismo de las lógicas goteras que han ido saliendo en mi cuerpo con el tiempo y la edad. Tener verdadera paz, perder el miedo ante todas las situaciones adversas, deshacerme de la tiranía del “puto ego” y ser mucho más espiritual que antes, sin dejar nunca de ser yo mismo, conservando mi idiosincrasia y mi ironía patológica. Me río de la muerte, me río de las vicisitudes grotescas de la vida, me enfrento a mis enemigos y me meo sobre ellos y, luego, si hace falta, los abrazo y los pondero, como no podría ser de otra manera, pues todavía persiste en mí la humanidad. Sigo lanzando tacos como antes y maldiciendo mis equivocaciones, como el fallecido comentarista de fútbol, Michael Robinson, que, cuando se daba un golpe, decía un taco y se le aliviaba el dolor —palabra de santo, aseguraba—. Pues yo, cuarto y mitad de lo mismo, pero sin acritud ni odiar a nadie. Es más, ni me altero cuando me insultan en la carretera por un descuido. Muy al contrario, mucho más atrevido soy aún, “me divierto” ante estas situaciones de poca

monta, donde demuestro mi maestría aguantando el tipo como un torero sin suerte en el ruedo. No pretendo ser santo ni postularme para conseguir un puesto angelical en el reino de los cielos, sino ser coherente y ecuánime con mis hermanos y la energía benévola del planeta y, ya a partir de aquí, que cada uno vaya por libre, nada de tiranías ni imposiciones. Tengo muchas cosas importantes que transmitir y este es mi mejor momento. Pues nada, aquí ofrezco mi propia cosecha de metáforas, meditaciones, canalizaciones y un mensaje de “antimiedo” para todos los que sientan el ardoroso deseo de acercarse un poco a la espiritualidad actual desde un ángulo distinto al que ofrecen otros queridos colegas, pero sin tener que viajar largas distancias, sin imponer dogmas ni tener que hacer grandes sacrificios personales. Porque no hace falta ponerse de rodillas ni vestirse con hábitos púrpuras, llevar collares, amuletos o cuarzos colgados en el cuello para atraer la suerte o repeler algún tipo de energía negativa; ni mucho menos hace falta orientarse hacia el norte magnético con una brújula. Tampoco hacen falta credos crudos, ni las largas letanías de los templos calientes, ni cantar hosannas al cielo, mantras tibetanos, ni hacer nada extraordinario, como, tal vez, intentar mantener el equilibrio durante horas con un solo pie y con las manos en la postura de gasho para poder conectarse con lo divino. Para eso ya tenemos la fuerza de la naturaleza, la energía de nuestra madre tierra, los árboles, el agua, el sol, el

viento, el fuego, el barro y el aire que respiramos. En cada uno de estos elementos se manifiesta lo puro y lo sagrado, y estos nos conectan directamente con el universo en conjunto.

Hay cientos de caminos diferentes que puedes elegir, pero ninguno te servirá si tu mente no está en paz. Primero, necesitas estar en paz contigo mismo; luego, crear paz duradera (cueste lo que te cueste, la inversión que hagas en tu salud siempre merecerá la pena), y, cuando la hayas conseguido, ya puedes comenzar tu proyecto espiritual; porque lo primero que se necesita para conectarse con lo divino y lo sagrado es la paz y la serenidad mental. La serenidad mental es estar libre de tormentas y estar en paz contigo mismo dentro de tus tormentas internas. La vida es vivir en el ahora. ¡Vívela con frenesí! Pero no lo hagas pensando en el futuro ni en el que dirán. Si actúas con el corazón, el universo te proveerá de todo lo que necesitas; hazlo siempre desde la calma y la coherencia, conseguirás cosas maravillosas.

---