



LOS CUATRO ACUERDOS

(Dr. Miguel Ruiz)

Los toltecas vivieron hace miles de años en el sur de México, y eran personas de conocimiento, formaron una comunidad de maestros, los naguales y ese conocimiento ha llegado hasta nuestros días. Todo está hecho de luz, todo es un ser viviente y la luz es la mensajera de la vida. Todo lo que existe es la manifestación de Dios y todo es un espejo que refleja luz. El sueño es como un humo que nos impide ver lo que somos, amor, luz. No hay que emitir juicios sobre nada ni nadie. Todos somos Dios. Lo que vemos y escuchamos es un sueño, ahora estás soñando con el cerebro despierto. Soñar es la función principal de la mente y lo hace 24 horas al día. Cuando el cerebro está despierto, vemos las cosas de forma lineal. El sueño del planeta es el sueño colectivo, con reglas de la sociedad, creencias, leyes, religiones, culturas, gobiernos, escuelas... Soñamos en la forma en que lo hace la sociedad. Desde que nacemos nos enseñan a soñar.

La atención es la capacidad de discernir lo que queremos percibir, retenemos lo que nos interesa. Desarrollamos la necesidad de captar la atención de los demás para conseguir nuestra recompensa. Almacenamos información por acuerdo. Cuando nos creemos algo, es la fe, creer incondicionalmente. Aprendemos a juzgar, domesticamos a los niños. Fingimos lo que no somos, por miedo al rechazo, mediante un proceso de domesticación mediante un sistema de castigo y recompensa. Hasta que cuando eres adulto te rebelas para defender nuestra libertad. Nuestra mente lo juzga todo y a todos (El Juez interior), hay otra parte de nosotros que recibe los juicios (la Víctima, la parte de ti que carga con la culpa, el reproche y la vergüenza, no soy suficientemente bueno, cuando actuamos en contra de esas reglas) Las creencias controlan nuestra vida. Cualquier cosa que hacemos en contra de la ley, nos genera miedo. Hay un Código de Leyes que dirige el sueño de la sociedad, nuestro sistema de creencias y están en nuestra mente

Cada vez que recordamos un error, nos culpamos de nuevo. El 95 % de las creencias son falsas y sufrimos porque creemos en ellas. Esta sociedad está gobernada por el miedo, ya estamos en el infierno: sentimos miedo, dolor, sufrimiento, emociones de cólera, celos, odio, envidia y otras emociones negativas. Y es cierto que los demás nos pueden llevar a un infierno más profundo si nosotros se lo permitimos.

Toda la humanidad busca la verdad, la justicia y la belleza, seguimos buscando cuando todo está ya en nosotros, no hay ninguna verdad que encontrar, pero debido a las creencias que hemos almacenado en la mente, no tenemos ojos para verla, nos ciega las falsas creencias (los acuerdos), necesitamos sentir que tenemos razón y que los demás están equivocados, nuestras creencias nos hacen sufrir, toda nuestra mente es una bruma y es imposible ver lo que somos (en la India le llaman maya, ilusión). Nos resulta imposible ver que no somos libres. Nuestro mayor miedo es arriesgarnos a vivir y de expresar lo que somos, vivimos intentando satisfacer las exigencias de otras personas, vivimos según los puntos de vista de los demás por miedo a no ser aceptados y por tanto nos sentimos falsos, frustrados y deshonestos. Intentamos ocultarnos y fingimos ser lo que no somos, tenemos un sentido de falta de autenticidad y utilizamos máscaras sociales. También juzgamos a los demás según nuestra imagen de perfección y naturalmente no alcanza nuestras expectativas. Incluso dañamos a nuestro cuerpo para que los demás nos acepten (adolescentes con drogas para no ser rechazados por otros). Nos castigamos sin cesar por no ser como creemos que deberíamos ser. Nos maltratamos y utilizamos a otras personas para que nos maltraten, pero nadie nos maltrata más que nosotros mismos (a través del Juez, la Víctima y el sistema de creencias). Toleramos a que nos agredan, nos humillen de acuerdo al sistema de creencias, pensamos que “me lo merezco” y que esa persona me hace un favor al estar conmigo, no soy suficientemente bueno. Necesitamos que nos amen pero nos resulta imposible aceptarnos y amarnos a nosotros mismos. A mayor autoestima, menos nos maltratamos. El abuso de uno mismo, nace del autorrechazo, de la imagen que tenemos de ser perfecto y de poder alcanzar ese ideal. Nuestra imagen de perfección es la razón por la que nos rechazamos y no nos aceptamos.

Tu personalidad, son los acuerdos que has hecho contigo mismo “esto es lo que soy y lo que creo, esto puedo hacerlo y esto no, esto es real y aquello fantasía”. Tenemos muchos acuerdos que nos hacen fracasar y sufrir. Los acuerdos que surgen del amor nos ayudan a aumentar nuestra energía y los que surgen del miedo nos restan. Gastamos mucho poder personal en crear los acuerdos y en mantenerlos. Por



tanto necesitamos cambiar nuestros acuerdos y hay 4 que te ayudarán a romper otros que surgen del miedo y te agotan. Solo se necesita voluntad para cambiarlos y tu vida se transformará, crearás tu sueño personal del cielo.

Primer acuerdo. Se impecable con tus palabras. Es el más importante y más difícil de cumplir. Las palabras expresan tu poder creativo, pueden crear un sueño bello o destruir lo que te rodea y el uso erróneo puede crear un infierno. Según como las utilices te liberarán o te esclavizarán (como pasó en Alemania con Hitler donde manipuló a un país). Los seres humanos destruyen a otros por miedo. En la mente se plantan semillas (opiniones, ideas y conceptos). Las palabras son como semillas y las del miedo llevan a la destrucción. Las palabras captan nuestra atención, crean un hechizo y cambian nuestras creencias. Impecabilidad: sin pecado de peccatus (pecado). Un pecado es cualquier cosa que haces que va contra ti: juzgarte y culparte, y rechazarte a ti mismo. Hemos aprendido a hacer de la mentira un hábito al comunicarnos con los demás y al hablar con nosotros mismos. Las palabras propagan veneno expresando rabia, celos, envidia y odio. A veces reprimimos las emociones para que nos acepten. Cuando creemos una opinión, se forma un acuerdo que pasa a nuestro sistema de creencias. Los padres no se dan cuenta lo que hacen con las palabras. Las personas que nos quieren emplean magia negra con nosotros sin saberlo, por ello hay que perdonarlos, porque no saben lo que hacen. Se deshace un hechizo con un nuevo acuerdo que se base en la verdad. Solo la verdad nos hará libres. La peor forma de magia negra son los chismes, se transfiere el veneno emocional y se ha convertido en la principal forma de comunicación de la sociedad. Ver que alguien se siente tan mal como nosotros, nos hace sentir mejores. A la miseria le gusta estar acompañada, y la gente que sufre en el infierno no quiere estar sola. Analogía con el ordenador, el chismorreos y un virus informático. El miedo y el sufrimiento reprime: el sueño del planeta. Una mínima información errónea puede estropear la comunicación entre las personas. Cuando chismorreas, contagias estos virus. El mal uso de nuestras palabras nos hace caer en el infierno. Nos hablamos constantemente: estoy gordo, estoy feo, me hago viejo, ... Tu opinión es un punto de vista, y no tiene por qué ser verdad. Tu opinión proviene de tus creencias, de tu ego y de tu propio sueño. Creamos ese veneno y lo esparcimos a otras personas sólo para sentir que nuestro punto de vista es correcto. Cuando eres impecable con tus palabras, la mente deja de ser un campo fértil para las palabras que surgen de la magia negra y si lo es para las que surgen del amor. Puedes medir la impecabilidad de tus palabras a través de tu autoestima, te sentirás bien, eres feliz y estás en paz y trasciendes el sueño del infierno. Tú decides si estableces ese acuerdo contigo mismo y conforme crezca en tu mente generará más semillas de amor que reemplazan a las del miedo, lo que es necesario si quieres ser libre y ser feliz. Usa magia blanca, dite que eres una persona maravillosa, que te amas y utiliza las palabras para romper los acuerdos que te hacen sufrir. Esto cambiará tu vida, te llevará a la libertad, al éxito y la abundancia, desaparecerá el miedo y formará amor y alegría. Podrás vivir en el cielo en medio de miles de personas que viven en el infierno.

Segundo acuerdo. No te tomes nada personalmente. Los 3 acuerdos siguientes nacen del primero. Suceda lo que suceda no te tomes nada personalmente. El tomarse las cosas personalmente es una expresión de egoísmo, consideramos que todo gira a nuestro alrededor. Nada de lo que los demás hacen es por ti, lo hacen por ellos mismos. Todos vivimos en nuestro propio sueño. Lo que esa persona dice, hace y sus opiniones responden a sus acuerdos que ha establecido en su mente. Esa persona te envía su veneno, lo recoges y lo conviertes tuyo. Te comes su basura emocional, pero si no te lo tomas personalmente, eres inmune a ese veneno aunque estés en medio del infierno. Reaccionas defendiendo tus creencias y creando conflictos, sientes la necesidad de tener razón. Lo que pienses de mí, no es importante para mí y no me lo tomo personalmente. Nada me afecta, porque yo sé lo que soy. No necesito que me acepten. Pienses lo que pienses, se trata de tu problema y no del mío, es tu manera de ver el mundo. Cuando expresas “lo que dices me duele”, no es lo que yo digo, sino las heridas que tienes y que yo he rozado con lo que he dicho. Eres tu mismo quien se hace daño. Es tu película. La forma en que ves la película es en base a los acuerdos que has establecido con la vida, es tu verdad. Si te enfadas es porque tienes miedo, te enfrentas a tu miedo. Si no tuvieras miedo no estarías triste ni celoso. Si vives sin miedo y amas, no hay lugar para esas emociones, te sientes bien y todo lo que te rodea está bien, te sientes feliz y estás satisfecho con tus acuerdos que has establecido, estás en paz. Estableces una relación de amor con todo lo que percibes. Tu mente está dividida, una parte habla y la otra escucha. Cada acuerdo es como un ser independiente y a



veces no son compatibles entre sí, y se contradicen. Los seres humanos a penas saben lo que quieren, una parte de la mente apoya unos pensamientos y de otros está en contra y se generan conflictos internos. No sufras por nada, los seres humanos somos adictos al sufrimiento, hay quien justifica su sufrimiento y encontrarás gente que te mienta y te haga sufrir, tu también te mientes, no esperes que los demás te digan la verdad, pues ellos también se mienten. Los demás te mienten porque tienen miedo, dicen una cosa y hacen otra. Si alguien no te trata con amor ni respeto, que se aleje es un regalo aunque sea doloroso en un tiempo, pero tu corazón sanará. Confía en ti mismo. Con este acuerdo te evitas disgustos en la vida, tu rabia, tristeza, tus celos y envidia desaparecen, no tomas veneno emocional. Apunta los acuerdos en la nevera. No necesitarás depositar tu confianza en lo que hagan o digan los demás. No eres responsable de los actos de los demás, solo lo eres de ti mismo. No te harán daño los actos negligentes de los demás ni sus comentarios. Nadie te podrá herir. No te culparás ni te juzgarás, seguirás a tu corazón, experimentarás felicidad y paz.

Tercer acuerdo. No hagas suposiciones. Al hacerlo, crees que lo que suponemos es cierto, nos lo tomamos personalmente, y los culpamos y reaccionamos enviando veneno emocional con nuestras palabras. Al hacer suposiciones, te buscas problemas, hacemos drama de nada, genera tristeza, se produce veneno emocional, chismorreamos a partir de suposiciones, tenemos miedo a pedir una aclaración y hacemos suposiciones y creemos que son ciertas, después las defendemos, lo que crea sufrimiento. Sólo vemos lo que queremos ver y oímos tal como son. No percibimos las cosas tal como son. Soñamos sin basarnos en la realidad, inventamos cosas en nuestra imaginación. Cuando no entendemos algo, hacemos una suposición. Suponemos que nuestra pareja sabe lo que pensamos y que no es necesario que le digamos lo que queremos, y si no hace lo que creemos, nos sentimos heridos y decimos “deberías haberlo sabido”, te disgustas porque no satisface tus expectativas, lo que lleva a disputas, dificultades y malentendidos. Si nos dicen algo, hacemos suposiciones y si no también para reemplazar la necesidad de comunicarnos, no tenemos el valor de preguntar. Las suposiciones se hacen rápidamente y de forma inconsciente, pues acordamos que hacer preguntas es peligroso y que la gente que nos ama debe saber lo que queremos o cómo nos sentimos. Cuando creemos algo, suponemos que tenemos razón hasta llegar incluso a romper relaciones para defender nuestra posición. Suponemos que los demás ven la vida del mismo modo que nosotros, que piensan, sienten, juzgan y maltratan como lo hacemos nosotros. Nos da miedo ser nosotros mismos ante los demás, creemos que nos juzgarán, nos convertirán en sus víctimas y nos maltratarán y culparán. También hacemos suposiciones sobre nosotros mismos y crea conflictos internos. Te sobreestimas o te subestimas porque no te haces preguntas y te las contestas o te mientes sobre lo que quieres. Cuando inicias una relación con alguien, ves lo que quieres ver y niegas que hay aspectos que te disgustan, supones que cambiará la persona, pero solo cambian si quieren cambiar, no porque tu quieras cambiarlas. Llega un momento que ves lo que no quisiste ver antes, justificas tu dolor emocional y echas la culpa de tus decisiones a los demás. El amor verdadero es aceptar a los demás tal como son sin tratar de cambiarlos, si intentamos cambiarlos es porque no nos gustan. Encuentra a alguien que no tengas que cambiar y que te quiera como eres. No hay que estar con alguien que si tu no eres como quiere. La manera de evitar suposiciones es preguntar. Cuando dejes de hacer suposiciones, te comunicarás con habilidad, y tus relaciones cambiarán. Tenemos hábitos de los que no somos conscientes. Lo que realmente hace que las cosas cambien es la acción. Un mago blanco utiliza las palabras para crear, dar, compartir y amar. Ese es el camino hacia la libertad personal

Cuarto acuerdo. Haz siempre lo máximo que puedas. Las cosas están vivas y cambian continuamente. Tu rendimiento depende de que te sientes feliz, disgustado, enfadado o celoso. En tus estados de ánimo, lo máximo que puedas hacer cambiará a cada momento. Si tienes el hábito de los 4 acuerdos, tu rendimiento será mejor. Si te esfuerzas demasiado, gastarás la energía. Si haces menos de lo que puedes, tendrás frustraciones, juicios, culpas y reproches. Cuento del maestro budista: si medito 4 horas diarias, la iluminación en 10 años y si medito 8 horas/día, iluminación en 20 años (no estás aquí para sacrificar tu vida, sino para vivir, ser feliz y amar, con 8 horas te agotas, y te apartas de la vida). La acción es lo que te hace feliz, actúas porque amas hacerlo no porque esperes una recompensa y las personas solo actúan por recompensa, se resisten al trabajo, no trabajan porque le guste sino para mantener a las familias, son personas frustradas y cuando reciben la paga no se sienten felices. Tienen 2 días para descansar e intentan escaparse, se emborrachan, porque no se gustan y cuando no te gusta tu vida y cómo somos, nos herimos. La acción por el placer de hacerlo sin esperar recompensa, disfrutas, las recompensas



AMOR Y CONCIENCIA

llegan pero no estás apegado, si nos gusta lo que hacemos, hacemos lo máximo que podemos, disfrutamos, nos divertimos, no nos aburrirnos. Hacer lo máximo te hace libre y sin reproches, te aceptas de forma consciente aprendes de los errores, prácticas y compruebas el resultado con honestidad y continuas practicando, así se expande la conciencia. Así no parece que trabajes, disfrutas, no te repercute negativamente. La acción es vivir con plenitud y la inacción es negar la vida, ves la tele, te da miedo estar vivo y arriesgarte. Expresa lo que eres y tú sueño y no lo impongas a los demás. Haz de todo un ritual, el ducharse, di a tu cuerpo que lo amas,... Dios es vida en acción. Vive el presente, deja ir al pasado (autocompasión, sufrimiento). Se, arriesga a vivir y disfruta, di no cuando quieres decir no, no necesitarás muchos conocimientos y tampoco necesitas que los demás te acepten. No te juzgues, no te sientas culpable por no ser capaz de mantener los acuerdos. Si haces lo máximo que puedes te sientes bien, aunque todavía hagas suposiciones o te tomes las cosas personalmente o no seas impecable con tus palabras. Lo que sabes lo aprendes con la repetición. La acción es lo que importa. Haz lo máximo que puedas en la búsqueda de tu libertad, autoestima, encontrar lo que buscas es cuestión de tiempo. Respeta tu cuerpo, disfrútalo, ámalo, sánalo, y ejercítalo. Tu cuerpo es una manifestación de Dios. Cuando des amor, plantarás semillas de amor en tu mente. Honra a Dios con cada pensamiento, emoción, creencia. Cada pensamiento es una comunión con Dios, vivirás sin juicios, sin ser una víctima y libre de chismorrear y maltratarte. Cuando integres estos 4 acuerdos ya no vivirás en el infierno. Te voluntad fuerte, el camino está lleno de obstáculos.

El camino Tolteca hacia la libertad. Rompe viejos acuerdos. Los niños, son felices: exploran, se divierten, no les preocupa el pasado ni les importa el futuro, viven en el presente. De mayores no somos libres porque no permitimos ser quienes realmente somos, programamos la mente y dejamos de ser felices. No culpes a tus padres, lo hicieron lo mejor que supieron, y si te maltrataron fue por sus propios miedos y sus propias creencias. Libera el papel de víctima. Todo cambia con las responsabilidades, no vivas para complacer a los demás ni para que te acepten. La mayor parte de las personas no se dan cuenta de que no son libres, ese es el primer paso, darse cuenta, hay que ser conscientes del problema para poder resolverlo. No hay ninguna razón para sufrir. Las creencias que abrieron heridas en tu mente no son verdad, has vivido un drama por nada. Tu vida es un arte, todo tiene sus consecuencias. Hay que ser conscientes de quiénes somos y entonces podremos cambiar y liberarnos de la domesticación. La clave es el amor incondicional. Todas las personas domesticadas están enfermos, tienen un parásito que se alimenta de las emociones negativas que provoca el miedo. Nuestro cerebro es una fábrica de emociones y la principal función de la mente es soñar. El parásito es el Juez, la Víctima y el sistema de creencias que controla la mente, se alimenta de las emociones que surgen del miedo y le encanta el drama y el sufrimiento. La libertad es utilizar nuestra mente y cuerpo para vivir nuestra propia vida, no la vida de nuestro sistema de creencias. El guerrero es el que se rebela contra la invasión del parásito. No seremos víctima de nuestras emociones o de las de los demás, cambiemos nuestro sueño personal por el cielo, ser felices, libres para amar y ser nosotros mismos. Se puede alcanzar el cielo en vida, necesitamos ver la verdad, hay que enfrentarse a los miedos, uno a uno, es lento, pero funciona. Hay que dejar de alimentar al parásito, controlemos nuestras emociones, no alimentemos las emociones que surgen del miedo, es difícil hacerlo pues el Juez y la Víctima controlan la mente.

El arte de la transformación. Vives un sueño resultado del sueño externo que capta tu atención y alimenta tus creencias. Ahora puedes crear un nuevo sueño, date cuenta de que sueñas continuamente y a través de la conciencia podrás transformar tu sueño. El sueño de tu vida es el resultado de tus creencias, centra tu atención en lo que quieres cambiar, se consciente de las creencias que te limitan, que se basan en el miedo y te hacen infeliz, haz un inventario de todo lo que crees, empezará a transformarte, adopta creencias alternativas como los 4 acuerdos. Rompe tus acuerdos limitativos, y serás más fuerte y entonces podrás romper más acuerdos, encuéntrate cara a cara con tus demonios, ve al desierto. Comienza rompiendo pequeños acuerdos y tu poder irá aumentando y podrás enfrentarte a los más grandes. Reemplaza acuerdos que te hagan daño por uno nuevo que te haga feliz. Sé paciente, el modo en el que vives es resultado de años de domesticación. Somos adictos de nuestras creencias, de nuestra forma de ser, la rabia, celos, autocompasión. La repetición hace al maestro. No permitas que tus emociones consuman tu energía, pues no te quedará para cambiar tu vida o para dársela a los demás. La manera en que ves el mundo depende de las emociones que sientes. Cuando estás enfadado, todo lo que te rodea está mal, le echas la culpa a todo, no confías en nadie, ves el mundo a través de los ojos del miedo. Los seres humanos



AMOR Y CONCIENCIA

tienen heridas por el odio, rabia, envidia y tristeza, una injusticia abre una herida en nuestra mente y reaccionamos produciendo veneno emocional, la mente está tan llena de veneno que creemos que ese estado es normal. Los seres humanos tenemos una enfermedad llamada miedo y los síntomas son emociones que te hacen sufrir: rabia, odio, tristeza, envidia y desengaño y si llega a un extremo se genera la enfermedad mental. El comportamiento psicótico tiene lugar cuando la mente está asustada y las heridas son profundas que se rompe el contacto con el mundo exterior. No hay que sufrir más, necesitamos conocer la verdad para curar las heridas emocionales, hay que perdonar, es la única forma de sanarse y no seas el gran Jueza que actúa en contra de ti y no vuelvas a ser la Víctima. Acéptate y ámate, así empezamos a ser libres, el perdón es la clave. Sabes que has perdonado cuando veas a alguien y no reacciones emocionalmente. La verdad es dolorosa pues abre todas las heridas que están cubiertas por mentiras (sistema de negación), para así poder sanarlas. Cuando la mente está limpia, el contacto es placentero. Las personas pierden el control de sus emociones, dicen cosas que no quieren decir y hacen cosas que no quieren hacer. Controla las emociones y cambia los acuerdos basados en el miedo, escapa del infierno al cielo. Los guerreros son conscientes de que están en guerra en la mente y se requiere disciplina, ser nosotros mismos, el guerrero tiene control sobre sí mismos, controla sus emociones y no reprimas las emociones al perder el control. La diferencia entre el guerrero y la víctima, es que esta se reprime, tiene miedo a mostrar sus emociones. Los guerreros controlan sus emociones y su comportamiento.

La iniciación a la muerte. Aprovecha cada momento para ser feliz, para hacer lo que te gusta hacer, voy a ser yo mismo, no tendré miedo de lo que piensen de mí, un día más para ser yo mismo, voy a entregarme a todas las personas. Trata con amor pues puede ser el último día. El amor que te hace feliz es el que se comparte y haz saber hoy lo mucho que les quieres. El Juez y la Víctima no quieren morir. Cuando naces en el sueño del planeta es como si estuviésemos muertos. Podemos romper nuestra domesticación, recuperar la libertad y sanar la mente.

El nuevo sueño. El cielo en la tierra. El sueño en el que vives es tu percepción de la realidad, tienes el poder de crear el infierno o el cielo, puedes ver el mundo con otros ojos. Puedes ver el amor que emana. Puedes vivir sin conflictos, sin miedo con libertad, sin miedo a ser juzgado, no te dejas llevar por las opiniones, no sientes la necesidad de controlar a nadie ni de tener razón, no temes que te rechacen y no tienes la necesidad de que te acepten, vives sin temor a que te hieran, no temes perder nada, no tienes miedo a morir, te amas, sabes que eres perfecto, vives en un estado de gracia que lo proporciona el amor, puedes conseguir el reino de los cielos del que hablaba Jesús. El amor en acción genera felicidad y paz interior, cambia tu percepción, puedes verlo todo con los ojos del amor y la bruma de la mente se disipa. Sufres porque eliges hacerlo. La felicidad como el sufrimiento es una elección. Podemos elegir sufrir nuestro destino o disfrutar de él.

Ámate sin obligaciones, sin expectativas ni juicios, no te juzgues, acéptate, ama toda la creación, limpia tu veneno emocional, libera la mente de juicios para poder vivir en paz. Da gracias por todo lo que recibes.