



Los cuatro acuerdos

UN SENCILLO PROCEDIMIENTO ACABA CON LAS CREENCIAS HEREDADAS QUE TE LIMITAN Y LAS SUSTITUYE POR OTRAS QUE RESPONDEN FIDELIDAMENTE A TU REALIDAD INTERIOR Y TE CONDUCEN A LA LIBERTAD, AL AMOR Y A LA FELICIDAD

Por Miguel Ruiz

A comienzos de los años setenta tuve una experiencia cercana a la muerte, por la que abandoné mi carrera como cirujano y me llevó a una etapa de introspección, reconduciéndome a la maestría de los antiguos conocimientos esotéricos toltecas y a mis raíces, pues mi madre era curandera, y mi abuelo, nagual del México rural. Me introduje en la sabiduría de los toltecas, conocidos hace miles de años en todo el sur del país azteca como “mujeres y hombres de conocimiento”. Para esta milenaria cultura, la realidad que asumimos socialmente no es más que un sueño colectivo, el sueño del planeta. Desde el momento mismo de nacer, interpretamos la realidad mediante acuerdos, y así, acordamos con el mundo adulto lo que es una mesa y lo que es un vestido o lo que está bien y lo que está mal, e incluso quiénes somos o cuál es nuestro lugar en el mundo (en la familia, en clase, en el trabajo). A esto es lo que yo llamo el proceso de domesticación.

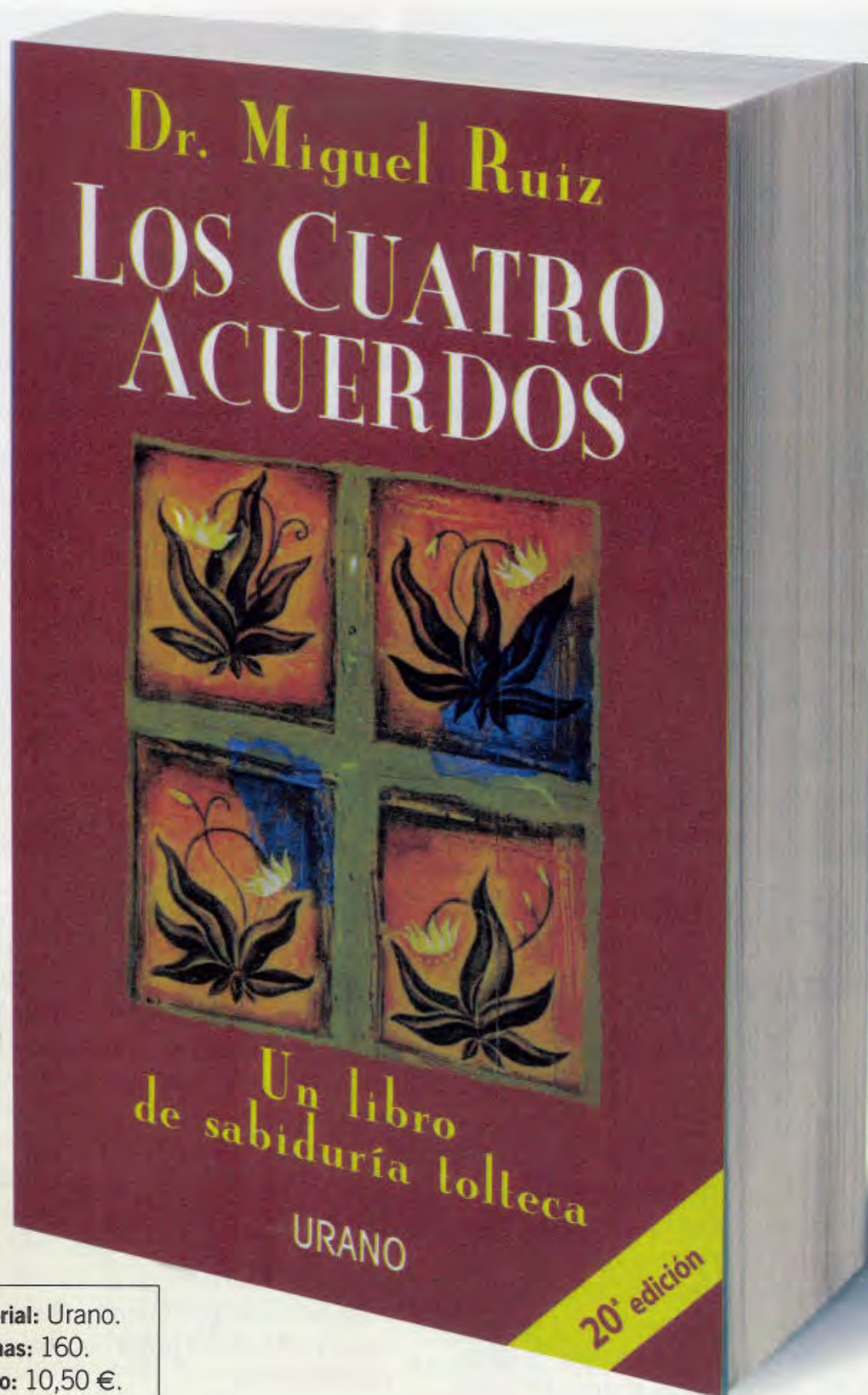
Partiendo de aquí, me fui dando cuenta de que a lo largo de la vida las personas vamos estableciendo acuerdos con nosotros mismos debido a determinadas influencias externas que nos causan conflictos y sufrimientos innecesarios en nuestras vidas. Como diría John

Lennon “es fácil vivir con los ojos cerrados, interpretando mal todo lo que se ve”. Al tomar conciencia de esta premisa y partiendo de la misma, me decidí a escribir *Los cuatro acuerdos*. No es más que un libro de sabiduría tolteca con el que pretendo servir de guía para que cada uno pueda ser libre, ayudándole a romper con esos acuerdos que causan sufrimiento, sustituyéndolos por otros genuinos que aporten felicidad, libertad y amor. En definitiva, que cada uno sea libre para ser lo que es.

LA LIBERTAD CONDUCE A LA FELICIDAD

Para lograrlo se debe, en primer lugar, entender que todos los seres humanos tenemos un sistema de creencias adquirido por la influencia social, familiar, educacional y que, con frecuencia, dichas creencias nos perturban mental y emocionalmente, creándonos infelicidad, y en segundo lugar, tomar conciencia de que **se puede modificar el sistema de creencias para conseguir el anhelado equilibrio interior** que nos llevará a la felicidad.

Cada uno de nosotros somos víctima y juez al mismo tiempo. El juez está en nuestra mente y nos recuerda continuamente la ley que gobierna nuestra vida, lo que está bien y lo que está mal. Nos premia y nos castiga. La víctima es esa parte en la que cada persona sufre las



Editorial: Urano.
 Páginas: 160.
 Precio: 10,50 €.

exigencias de su propio juez interior. Sufri-
 mos, nos arrepentimos, nos culpamos, nos
 castigamos por la misma causa una y otra vez.
 Y, como consecuencia del propio sistema, el
 miedo se instaura en nuestra vida. Un ele-
 mento que junto con las autoexigencias son
 los peores enemigos de nuestro pensamiento,
 y por ende, de nuestra vida.

Durante el proceso de domesticación, nos
 formamos una imagen mental de la per-
 fección, lo cual no está mal como camino
 marcado a seguir. Ahora bien, el problema
 es que, como no somos perfectos, nos re-
 chazamos a nosotros mismos. El grado de

rechazo depende de lo efectivas que hayan
 sido las personas adultas para romper nuestra
 integridad.

RECAPITULAR TODAS LAS EMOCIONES

Romper nuestros acuerdos basados en las
 creencias y los dogmas que vamos adqui-
 riendo a lo largo de nuestras vidas es po-
 sible a base de recapitulación, no solo de
 los efectos de nuestras emociones negativas,
 sino de las emociones positivas. Esas creen-
 cias deben ser eliminadas de nuestro sistema
 de creencias, dejar el ego y comenzar a ser



Miguel Ruiz

Nacido en una familia
 de sanadores y criado
 en México rural por una
 madre curandera y un

EL AUTOR

abuelo nagual,
 parecía desti-
 nado a mante-
 ner la tradición familiar

y seguir transmitiendo
 el conocimiento eso-
 térico tolteca. Sin
 embargo, atraído por la
 vida moderna, prefirió
 estudiar medicina y se
 convirtió en cirujano,
 hasta que, a comienzos
 de los años setenta, una
 experiencia casi cer-
 cana a la muerte abrió
 en su vida una etapa
 de introspección que
 le condujo de nuevo
 a la antigua sabiduría
 ancestral. en la actuali-
 dad enseña y armoniza
 su conocimiento en
 talleres, conferencias,
 seminarios y libros.

EL TEMA

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 abraza el espíritu, resulta más preciso describirlo como una manera de vivir que se distingue por su fácil acceso a la felicidad y el amor. Inspirándose en las tradiciones toltecas, lo que el doctor Ruiz nos transmite es la idea de que a lo largo de la vida las personas establecen acuerdos consigo mismas debido a influencias externas que causan conflictos y sufrimientos innecesarios en sus vidas. Los cuatro acuerdos actuarían entonces como una guía práctica para la libertad personal, ayudándoles a romper con estos acuerdos y a sustituirlos por otros que les aporten felicidad, libertad y amor.

cada vez más nosotros mismos. Solo de esta manera podemos conducirnos hacia un camino más sensato, libre y dictado por el corazón.

No hay razón para sufrir. La única razón por la que sufrimos es porque así nos lo exigimos. Si cada uno observamos nuestra vida, encontraremos muchas excusas para sufrir, pero ninguna razón válida. Lo mismo puede ser aplicable a la felicidad. **La única razón por la que somos felices es porque decidimos ser felices.** La felicidad es una elección propia y voluntaria, como también lo es el sufrimiento. Nos preocupamos por el dinero, por las rupturas sentimentales, pero la verdad es que estamos vivos y eso ya nos tiene que proporcionar la felicidad. Como decían los toltecas, "caminamos en fuego pero no nos quemamos". Y esa es la actitud que tenemos que tener ante la vida. Sí, caminamos sobre el fuego, pero no nos va a quemar, vamos a perdonar y a ser felices.

LOS CUATRO ACUERDOS

Tenemos la responsabilidad de tomar nuestras propias decisiones y debemos de ser cautelosos al hacerlo porque de ello dependerá nuestra felicidad. Venimos a este mundo con una misión y es la misma para todos: ser felices, disfrutar nuestra vida. ¿Cómo lo vamos a ser? Eso va a ser completamente distinto para todos, porque hay millones de formas para lograrlo, pero todas con el mismo denominador común: ser uno mismo haciendo lo que le guste hacer. No tenemos que realizar las cosas porque nos obliguen, sino porque realmente queremos hacerlas. Para ser uno mismo y conseguir la felicidad, estos son los cuatro acuerdos que cada uno tendrá que tener en cuenta:

1 Sé impecable con tus palabras. Es necesario hablar con integridad. Decir solamente lo que queremos decir, siendo conscientes y respetando el poder de las palabras, evitando hablar en contra de sí mismo y de los demás. Utilizar el poder de las palabras para avanzar en la dirección de la verdad y el amor. Toda la magia que poseemos se basa en nuestras palabras. Las palabras son pura magia y si las utilizamos

mal, se convertirán en magia negra. Con una sola palabra se puede cambiar una vida o destruir a millones de personas.

2 No te tomes nada personalmente. Lo que los demás dicen y hacen es una proyección de su propia realidad, de su propio sueño. Nada de lo que realizan los demás es por nuestra culpa. Si conseguimos ser inmunes a las opiniones y acciones de los demás, dejaremos de ser la víctima de un sufrimiento innecesario. La impecabilidad de nuestras palabras nos llevará a actuar libre de esas influencias y nos llevará a la libertad personal, al éxito y a la riqueza.

3 No hagas suposiciones. Hay que encontrar la fuerza necesaria para preguntar y expresar lo que realmente quiere cada uno, sin miedo a lo que nos puedan responder. Es necesario comunicarse con los demás de forma clara, auténtica y libre de temor a fin de evitar malos entendidos, tristeza y dramas. Solo con este acuerdo lograremos transformar nuestra vida por completo. Así, el día que no realicemos suposiciones, conseguiremos comunicarnos con habilidad y claridad y nuestras palabras se volverán impecables.

4 Haz siempre lo máximo que puedas. Dar siempre lo mejor de cada uno en cualquier circunstancia para cumplir los acuerdos anteriores, evitando así juicios propios y arrepentimientos. Solo de esta manera evitaremos juzgarnos, maltratarnos y lamentarnos.

Estos cuatro acuerdos actúan como una guía para el autodomínio que lleva a un nivel más profundo de la conciencia del poder del ser. Son las herramientas que van a permitir que cada persona se sienta libre de ser quien realmente quiere ser.

CAMBIAR EL "MUNDO" ¡ES POSIBLE!

Inspirado en las tradiciones toltecas, a través de esta obra quiero demostrar cómo el mundo en el que vivimos cada uno, el que cada cual tenemos en nuestra mente, puede cambiar. Lo primero que tenemos que hacer es aceptarnos a nosotros mismos: nuestro cuerpo, nuestras emociones, nues-



**Sé
impecable
con tus
palabras**



**No te
tomes nada
personalmente**



**No hagas
suposiciones**



**Haz
siempre lo
máximo
que puedas**

tra historia y nuestra vida. En definitiva, querernos a nosotros mismos.

Por eso, desde aquí quiero pedir a todos los lectores de PSICOLOGÍA PRÁCTICA que me ayudéis a cambiar el mundo, y no me refiero a este planeta tan maravilloso, sino a ese mundo que cada uno os habéis creado; **que ese mundo individual del que cada uno se ha construido un infierno, lo convierta en el cielo.** Tenéis que vivir una vida íntegra y no criticar a los demás, no obsesionaros con vuestro cuerpo y no peleáros con vuestras parejas.

¿Qué estás pensando en este momento? Eso mismo es lo que estás generando en tu vida...

...Y OTRO ACUERDO MÁS

En una nueva andadura que comencé junto con mi hijo, publicamos el quinto acuerdo, en el que, además de ofrecer una nueva perspectiva de los cuatro acuerdos, se incluye un acuerdo nuevo y poderoso para transformar nuestra vida en nuestro cielo personal: **sé escéptico, pero aprende a escuchar.**

No tenemos que creernos a nosotros mismos, ni creer en los demás. Es necesario utilizar el poder de la duda para poner en tela de juicio todo cuanto escuchamos. ¿Es realmente la verdad?

Podemos decir que la verdad es absoluta y única y que existe desde muchísimo antes de la creación de los seres humanos y seguirá existiendo después de su extinción. Sin embargo, hay otra verdad que podríamos llamar verdad relativa, que fue creada por los seres humanos. Todo lo que conocemos es únicamente verdad porque así nos lo enseñaron. Por eso, debemos escuchar la intención que se esconde detrás de las palabras para poder comprender el verdadero mensaje que cada persona nos quiere transmitir.

Cuando se aplica el quinto acuerdo, el resultado es el respeto. Aprendemos a respetar nuestra propia creación y la de las personas que nos rodean. En ese momento dejamos de juzgarlos, porque sabemos que lo que digan es verdad para ellos, pero no necesariamente tiene que ser verdad para nosotros. Cuando respetamos, conseguimos estar en estado de paz con nosotros mismos.

El quinto acuerdo nos permite adquirir una conciencia más profunda del poder del yo verdadero y recuperar la autenticidad con la que nacimos. En esta absorbente continuación de los cuatro acuerdos quiero recordar que el mejor regalo que podemos realizarnos a nosotros mismos es la libertad de ser quienes realmente somos.



Por qué

lo recomendamos?

▶ **Porque** lleva siete años presente en la lista de los libros más vendidos del New York Times. En España se acaba de poner a la venta la 20ª edición.

▶ **Porque** nos ofrece un poderoso código de conducta basado en la antigua sabiduría tolteca que transforma inmediatamente nuestra vida en una nueva experiencia de libertad y dicha absoluta.

▶ **Porque** nos exhorta a que desterremos nuestros miedos, principales obstáculos para la felicidad. Asegura que es necesario recuperar la libertad que nos ha sido escondida, para reencontrarnos a nosotros mismos, para volver a ver a ese pequeño que nació sin miedo a nada y solo con curiosidad y con deseos de amar y de ser amado.

▶ **Porque** su autor, el doctor Ruiz, es autor también de otros dos libros que explican el mensaje de la tradición tolteca: *La maestría del amor* y *La voz del conocimiento*. Todos sus libros han sido traducidos a 36 idiomas.

