

Los Cuatro Acuerdos

1. SÉ IMPECABLE CON TUS PALABRAS

Habla con integridad. Di solamente lo que quieres decir. Evita hablar contra ti mismo y chismorrear sobre los demás. Utiliza el poder de tus palabras para avanzar en la dirección de la verdad y el amor.

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 hacen es por ti. Cuando seas inmune a las opiniones y los actos de los demás, dejarás de ser la víctima de un sufrimiento innecesario.

3. NO HAGAS SUPOSICIONES

Encuentra la valentía necesaria para preguntar y expresar lo que realmente quieres. Comunícate con los demás tan claramente como puedas a fin de evitar malentendidos, tristeza y dramas. Sólo con este acuerdo, transformarás tu vida por completo.

4. HAZ SIEMPRE LO MÁXIMO QUE PUEDES

Lo máximo que puedas hacer cambiará de un momento a otro; será distinto cuando estés sano que cuando estés enfermo. Bajo cualquier circunstancia, haz sencillamente lo máximo que puedas, y de este modo evitarás juzgarte, maltratarte y lamentarte.

Cuaderno de trabajo
de Los Cuatro Acuerdos

Integridad. I. Calidad de estar completo; condición de entero; totalidad. 2. Calidad de estar intacto, en perfectas condiciones; solidez. 3. Calidad o estado de probidad caracterizado por unos principios morales; rectitud, honestidad y sinceridad.

Introducción

TRES MAESTRÍAS, CUATRO ACUERDOS

Las palabras son como semillas, y la mente humana es muy fértil, pero sólo para el tipo de semillas para el cual está preparada.

La primera vez que lees *Los Cuatro Acuerdos*, una parte de ti sabe que ya has oído esos conceptos con anterioridad o que los has experimentado en tu vida, aunque tal vez no de un modo tan simple.

Al leerlo, descubres que los seres humanos creamos miles de acuerdos porque nos lo tomamos todo personalmente, y también que estos acuerdos se basan, principalmente, en suposiciones; al actuar de este modo, empleamos el poder de nuestras palabras contra nosotros mismos. Utilizamos toda nuestra capacidad creativa para engendrar un sueño que nos traerá sufrimiento el resto de nuestra vida.

Los Cuatro Acuerdos constituyen una herra-

mienta para la transformación que nos impulsa a dejar de juzgar a los demás y principalmente a dejar de juzgarnos a nosotros mismos, y a empezar a practicar otra forma de vida. Nos llevan a acabar con el sentimiento de culpabilidad, la vergüenza y el autorrechazo; nos ayudan a romper los acuerdos que limitan la expresión de nuestra creatividad y a reemplazarlos por otros que facilitan la expresión de nuestro amor.

Con *Los Cuatro Acuerdos* mi intención fue la de crear un mensajero capaz de acceder a la imaginación de los lectores con el fin de cambiar su punto de vista. Si has practicado estos acuerdos, ya sabes lo que es posible conseguir con ellos. Tienen la capacidad de entrar directamente en tu sistema de creencias, en esos miles de acuerdos que estableciste contigo mismo, y generar una duda. Y como si fuese por obra de magia, porque son mágicos, los Cuatro Acuerdos liberan lentamente la fe que está atrapada dentro de tu sistema de creencias. Poco a poco recobras tu integridad, y tu verdadero yo empieza a despertar.

Los Cuatro Acuerdos son como un mapa que te indica los diferentes caminos por los que puedes llegar a tu destino. Su simplicidad es lo que

hace que resulte tan sencillo utilizarlos en tantas direcciones. Pero el mapa constituye sólo una mitad. Tú eres la otra. En cualquier relación existen dos mitades. El libro, el mensajero, es una mitad de la relación, pero tú eres la otra, y ahí es donde reside la belleza de esta relación: en tu mitad.

Si tienes un objetivo y utilizas este mensajero como si se tratase de tu guía, lo alcanzarás. Con *Los Cuatro Acuerdos* aprenderás a sanar tu cuerpo emocional. Puedes utilizarlos para cambiar tu sistema de creencias y concebir otro completamente nuevo. También puedes emplearlos para sanar tu matrimonio y las relaciones que tienes con tus amigos y tus compañeros de trabajo, y para mejorar tu vida en todos los aspectos. Pero como se trata de un mapa, para empezar tienes que ser consciente del lugar en el que te encuentras ahora y de dónde quieres estar.

Hace miles de años, los toltecas crearon tres maestrías para alejarnos del sufrimiento y conducirnos de nuevo a nuestra verdadera naturaleza: la felicidad, la libertad y el amor. Nos animaron a vernos a nosotros mismos con sinceridad y crearon una maestría sólo para la conciencia. Esta primera maestría, la **Maestría de la Conciencia**, es el

primer paso hacia la libertad personal, porque no podemos ser libres si no sabemos qué somos, dónde estamos o qué tipo de libertad buscamos. En esta maestría, cobramos conciencia de la bruma que existe en nuestra mente. Cobramos conciencia de que estamos soñando siempre y de que todo el mundo hace lo mismo. La Maestría de la Conciencia también puede llamarse «Maestría de la Verdad».

La segunda maestría tolteca, la **Maestría de la Transformación**, nos enseña a cambiar el sueño de nuestra vida. El objetivo de esta segunda maestría es el de poner orden en el caos del *mitote* —en todas las voces que ocupan nuestra mente— a fin de enfrentarnos a nuestros miedos, transformarlos y obtener resultados. El resultado que queremos conseguir es la libertad de vivir nuestra vida en lugar de la vida del Parásito o del sistema de creencias. La Maestría de la Transformación se consigue cambiando nuestros acuerdos y reprogramando nuestra mente a nuestra manera. Los Cuatro Acuerdos son un resumen de la Maestría de la Transformación.

El resultado de estas dos maestrías es una mente libre del Parásito, y esa es la tercera maes-

tría, la **Maestría del Amor**, o la **Maestría del Propósito**. Desde el punto de vista tolteca, el amor o el propósito es esa parte de la vida que hace que la transformación de la energía sea posible. Es la Vida misma; es el amor incondicional. Todo está hecho con amor porque todo proviene de Dios o de la Vida. Cuando nos hacemos maestros en el amor, gobernamos el sueño de nuestra vida, y cuando llegamos a dominar las tres maestrías, reclamamos nuestra divinidad y nos convertimos en uno con Dios. Entonces, cada acción que emprendemos es una expresión del Ser Único. Este es el objetivo de los toltecas.

Para aquellos de vosotros que queráis explorar la tercera maestría, he escrito un libro titulado *La Maestría del Amor*, en el cual se muestra la apariencia que tiene un sueño basado en el amor. La Maestría del Amor es el resultado de las dos primeras maestrías y nos enseña una manera mejor de vivir, nos enseña a vivir con amor. Pero, de momento, no vamos a centrarnos en la tercera maestría. El tema de este libro son las dos primeras maestrías.

El énfasis de la primera parte de este cuaderno de trabajo, antes de empezar a hablar sobre la

aplicación de los Cuatro Acuerdos, se asienta en la conciencia. ¿De qué queremos ser conscientes? En esta primera parte nos centraremos en tres cosas:

1. *El sufrimiento del ser humano empieza con la domesticación.* Cuando somos niños otras personas captan nuestra atención y nos enseñan a soñar de la forma en la que lo hace la sociedad. Así es como se utiliza nuestra atención por primera vez y se crea el primer sueño de nuestra vida.
2. *Los seres humanos tenemos la capacidad de crear, pero invertimos nuestro poder creativo en nuestras creencias.* El poder de nuestras palabras, que es lo mismo que nuestro propósito, nuestra voluntad, nuestra fe y nuestro amor, está atrapado en el interior de una rígida estructura de creencias. Esto limita enormemente nuestro poder para cambiar el sueño.
3. *La función de la mente humana es la de soñar, pero hemos aprendido a soñar sin ser conscientes de ello.* Una vez que somos conscientes de que estamos soñando, nos despertamos y entonces recupera-

mos nuestro poder de cambiar el sueño siempre que escojamos hacerlo.

Cuando descubrimos que tenemos el poder de crear el sueño del cielo, queremos cambiar nuestro sueño, y los Cuatro Acuerdos constituyen la herramienta perfecta para conseguirlo.

En la segunda parte de este cuaderno de trabajo exploraremos distintas maneras de convertirnos en maestros del arte de soñar:

4. *Utilizar la voluntad y la atención por segunda vez.* En el sueño de la segunda atención, escoges creer lo que *tú* quieres creer, y eso incluye creer en ti mismo.
5. *Utilizar los Cuatro Acuerdos para cambiar tus acciones y reacciones.* Cada elección que haces tiene una consecuencia o un resultado. Cuando cambias la acción, cambias el resultado y cambias el sueño de tu vida.
6. *Utilizar el apego y el desapego a fin de rendirte al ángel de la muerte.* El ángel de la muerte te enseña a vivir en el momento presente en vez de hacerlo en el pasado o en el futuro. Cuando tu atención se centra en el momento presente, disfru-

tas de la vida con más intensidad porque estás plenamente vivo.

Este cuaderno de trabajo te brindará más información sobre las dos primeras maestrías, pero por sí sola la información no es suficiente, no es más que una semilla en tu mente. Lo que cambiará las cosas de verdad es la acción. Si practicas los Cuatro Acuerdos, acabarás siendo un maestro en ellos. Con el tiempo, tras muchas repeticiones, estos acuerdos se convertirán en un hábito y comprobarás de qué modo transformarán tu vida.

Existe una bella historia en la que Jesús explica a sus discípulos que sus palabras son como semillas. Él envía sus semillas a todas partes, pero algunas caen sobre las rocas y nunca llegan a crecer. Otras caen en una tierra fértil en la superficie, pero dura por debajo; estas semillas llegan a brotar, aunque pronto mueren. Después están las semillas que caen sobre una tierra que es muy fértil y crecen con fuerza hasta convertirse en grandes árboles. Conocerás al árbol por sus frutos.

Adoro esta metáfora. Es maravilloso ver cuántas personas que han practicado los Cuatro

Acuerdos han crecido para convertirse en árboles que dan fruto.

Sólo imagínate que hubiera la posibilidad de vivir en una sociedad en la que los Cuatro Acuerdos fuesen un hábito para todas las personas, su manera de expresar la Vida. Imagínate viviendo en una sociedad en la que todo el mundo practicase el amor hasta convertirse en maestro del amor. Ocurrirá; es sólo una cuestión de tiempo. Ya existe un nuevo sueño en este mundo que está listo para ser soñado por los seres humanos, libres del Parásito. El sol ya ha cambiado; la luz ha cambiado. Sólo necesitamos a seres humanos que sueñen el nuevo sueño.

Utilizando los Cuatro Acuerdos en nuestra vida modificamos nuestro sueño personal, y pronto nuestro nuevo sueño modificará el sueño externo. No es necesario que intentemos modificar activamente el sueño externo. Ese será el resultado natural de nuestra propia transformación.

Decidir centrarnos en nuestra propia libertad no es un acto de egoísmo; es el mayor regalo que podemos brindarle a la humanidad.

PRIMERA PARTE

La Maestría de la Conciencia