

Resumen del libro Los Cuatro Acuerdos escrito por el Dr. Miguel Ruiz

El libro trata sobre el conocimiento esotérico tolteca conservado y transmitido de una generación a otra por distintos linajes de naguales (maestros).

“No hay razón para sufrir. La única razón por la que sufres es porque así tú lo exiges. Si observas tu vida encontrarás muchas excusas para sufrir, pero ninguna razón válida. Lo mismo es aplicable a la felicidad. La única razón por la que eres feliz es porque tú decides ser feliz. La felicidad es una elección, como también lo es el sufrimiento”.

Dr. Miguel Ruiz

(Nagual del linaje de los Guerreros del Águila)

Los Toltecas

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 Teotihuacan, ciudad en las afueras de la ciudad de México, conocida como el lugar en el que “el hombre se convierte en Dios”.

Espejo humeante

Hace 3000 años un ser humano descubrió en un sueño que “Todo está hecho de Luz”, que es esa Luz la que crea las cosas y que el espacio que existe entre las estrellas no está vacío, supo que todo lo que existe es un ser viviente y que la luz es la mensajera de la vida.

Llamó Tonal a las estrellas y Nagual a la luz que había entre las estrellas y descubrió que la armonía y el espacio entre ambos era Vida o Intento. Sin Vida, el tonal y el nagual no existen. La Vida es la creadora de todas las cosas.

Descubrió que todo lo que existe es una manifestación del ser viviente al que llamamos Dios y dedujo que la percepción humana es luz que percibe luz.

La materia es un espejo que refleja luz, y el mundo de la ilusión, el Sueño, es el humo que nos impide ver lo que realmente somos. Lo que somos realmente es puro amor, pura luz.

Descubrió también que La Vida mezcla el Tonal y el Nagual de distintas maneras para crear todas las manifestaciones diferentes de Vida.

El pudo ver todo esto y comprender la vida. Se veía en todas las cosas, sin embargo los demás no lo entendían, no podían ver lo que él veía. Se veía como un espejo en el que podía verse a sí mismo y además se veía a sí mismo en el espejo de los demás.

Descubrió que los demás no podían ver lo mismo que él porque existía un humo que estaba formado por la interpretación de las imágenes de Luz que cada persona hacía: el Sueño de los seres humanos.

Espejo Humeante: la materia es un espejo (soñador) y el humo (sueño) que hay en medio es lo que nos impide saber que somos.

La domesticación y el sueño del planeta

- Lo que vemos y escuchamos no es más que un sueño, soñamos 24 horas al día. La función principal de nuestra mente es soñar. Al estar despierto soñamos dentro del marco lineal de realidad en el que estamos, al soñar el marco es más variable y tiende a cambiar constantemente.
- La suma de los sueños individuales de cada uno conforman el sueño de una familia, un barrio, un país, y todo el planeta. De esta manera el sueño del planeta está formado por todas las creencias, religiones, leyes, culturas, gobiernos, escuelas, celebraciones, ritos, etc., de todas las sociedades que pueblan el planeta.
- Aprendemos a través de nuestra atención, concentrándonos en aquellos nos interesa percibir. De esta manera nuestros adultos captaron nuestra atención para transmitirnos todas las creencias, lo que es bueno y lo que no lo es, lo bello y lo feo, lo correcto y lo incorrecto; es decir todo un sueño externo a nosotros que capta nuestra atención y si estamos de acuerdo creemos en ese sueño.
- De niño creemos todo lo que dicen los adultos ya que al no tener la fortaleza suficiente, estamos de acuerdo con todo lo que nos dicen, y de esta manera somos “domesticados”. La domesticación consiste en traspasar la información del sueño externo (sueño del planeta) al sueño interno (sueño personal), lo cual crea todo nuestro sistema de creencias. De esta manera aprendemos a juzgar a otros y a nosotros mismos basándonos en ese sistema de creencias que nos indica como es todo, que es lo que está bien y lo que está mal y medimos la realidad en base a ese sistema de creencias.
- Si un adulto nos decía que algo estaba bien nos sentíamos bien y cuando nos decía que estaba mal nos sentíamos mal, con el tiempo empezamos a tener miedo a ser castigados si hacíamos algo mal. En este proceso de domesticación perdimos nuestras tendencias naturales. Con el tiempo ya no necesitamos más que alguien nos domestique, nos autodomesticamos, somos nuestros propios domadores.
- Nuestro sistema de creencias es como el Libro de la Ley que gobierna nuestra mente y no es cuestionable y basamos todos nuestros juicios en él. Esa ley dirige nuestro sueño. Nuestro juez interior juzga todo en base a esa ley.

- Cualquier cosa que hagamos en contra del Libro de la Ley nos produce MIEDO, creamos veneno emocional.
- Cualquier cosa que hagamos que vaya en contra del libro de la ley nos hace sentir inseguros.
- El 95 por ciento de las creencias que hemos almacenado en nuestra mente son mentiras y sufrimos porque creemos en todas esas mentiras.
- El sueño del planeta es un sueño lleno de miedo, violencia, injusticia.
- La sociedad está gobernada por el miedo.
- No vemos la Verdad porque estamos ciegos por ese miedo.
- Nuestra mente es una bruma que los toltecas llamaron MITOTE: un sueño en el que miles de personas hablan a la vez y nadie comprende a nadie.
- Debido a ese gran Mitote nos resulta imposible ver que somos libres.
- Creamos una imagen de cómo deberíamos ser para que los demás nos aceptaran, de sentirnos lo suficientemente buenos.
- Como no somos perfectos, nos rechazamos a nosotros mismos y de la misma manera juzgamos a los demás.
- Nuestra manera de juzgarnos es la peor que existe.
- Si cometemos un error delante de los demás, intentamos negarlo y tapanlo, pero tan pronto como estamos solos, el Juez se vuelve tan tenaz y el reproche es tan fuerte, que nos sentimos estúpidos, inútiles o indignos.
- Nadie, en toda tu vida te ha maltratado más que tú mismo.
- Si te castigas en forma exagerada, es posible que llegues a tolerar a alguien que te agreda físicamente, te humille y te trate como si fueras basura, piensas que te lo mereces y que no eres digno de amor ni de respeto.
- Nuestra imagen de perfección es la razón por la cual nos rechazamos y no nos aceptamos tal como somos ni aceptamos a los otros tal como son.

El preludeo de un nuevo sueño

- Hemos establecido miles de acuerdos con nosotros mismos, con otras personas, con Dios, con la sociedad, etc.
- Los acuerdos más importantes son los que hacemos con nosotros mismos.
- Tenemos muchos acuerdos que nos hacen sufrir y nos hacen fracasar.
- Es necesario romper con esos acuerdos que nos hacen mal pues se basan en el miedo y reemplazarlos por acuerdos que surjan del amor.
- Los acuerdos que surgen del miedo nos quitan energía, mientras los que surgen el amor conservan nuestra energía.

- Gastamos mucha energía en mantener los acuerdos que hemos hecho y eso nos genera impotencia.
- Los cuatro acuerdos que siguen nos ayudan a romper con esos acuerdos basados en el miedo que consumen nuestra energía y nos hacen vivir en el Infierno.

PRIMER ACUERDO

“SE IMPECABLE CON TUS PALABRAS”

“Si eres impecable con tus palabras solo podrás engendrar belleza, amor y el Cielo en la Tierra”.

- Las palabras nos dan poder para crear.
- Evangelio según San Juan: “En el principio existía el Verbo y el Verbo estaba con Dios, y el Verbo era Dios”.
- Las palabras son Intención en acción y pueden crear o destruir todo lo que te rodea.
- La mente humana es un campo fértil en el que constantemente se están sembrando palabras, ideas, creencias, conceptos, opiniones. En ese terreno esas semillas crecen y producen consecuencias propias a su naturaleza. El miedo es también una semilla que abunda en ese terreno.
- Prepara el terreno de tu mente para que solo puedan crecer aquellas semillas que te hagan bien.
- Con las palabras podemos hechizarnos a nosotros mismos y a otros y producir con ello consecuencias muy graves.
- Impecabilidad significa sin pecado y pecado es hacer algo en contra de uno mismo.
- Al ser impecables asumimos la responsabilidad de nuestros actos sin culparnos ni juzgarnos.
- Ser impecable con las palabras implica no utilizarlas en contra de uno mismo, es utilizar nuestra energía en la dirección de la verdad y del amor por uno mismo, sabiendo que el otro también soy yo.
- Al ser impecables con nuestras palabras podremos ser libres, felices y trascender el nivel de existencia del Infierno. Podremos vivir en el Cielo en medio de miles de personas que viven en el Infierno porque seremos inmunes a ese Infierno.

SEGUNDO ACUERDO

“NO TE TOMES NADA PERSONALMENTE”

- La importancia personal, esto es, tomarse todo personalmente, es la expresión máxima del egoísmo pues implica la creencia de que todo gira a nuestro alrededor.
- Todos vivimos en nuestro propio sueño, en nuestra propia mente.

- Lo que cada persona hace y dice responde a los acuerdos que ha establecido en su propia mente, los que ha establecido conforme a su domesticación.
- Si le decimos a otro: -Eres un tonto, nos estamos refiriendo a nosotros mismos, pues lo estamos diciendo basándonos en nuestras creencias, conceptos y opiniones.
- Tomarnos personalmente algo que otros nos dice implica tomarnos su veneno, su magia negra y de esa manera nos convertimos en presa de esa opinión.
- Si evitamos tomarnos personalmente las opiniones ajenas nos hacemos inmunes a ese veneno.
- Al tomarnos personalmente las cosas, sentimos que nos agreden y reaccionamos para defendernos generando conflictos. Sentimos la necesidad de tener razón.
- Digámonos: "lo que pienses de mi no es importante para mí y no me lo tomo personalmente".
- Si nos enfadamos con otros en realidad nos estamos enfadando con nosotros mismos ya que el enojo obedece a una reacción que proviene de nuestro propio sistema de creencias.
- Nos enfadamos porque tenemos miedo, porque nos enfrentamos a nuestro miedo.
- Si no tenemos miedo, si amamos, no hay lugar para el enfado.
- Amamos todo lo que nos rodea cuando nos amamos a nosotros mismos, cuando logramos superar el miedo y en consecuencia el enfado.
- Para elegir correctamente, más que confiar en los demás, es necesario confiar en uno mismo.
- Al no tomar nada personalmente podemos empezar a romper muchos pequeños acuerdos internos que nos hacen sufrir.
- Si elegimos seguir nuestro corazón sin tomarnos nada personalmente, aunque estemos en medio del Infierno, experimentaremos felicidad y paz interior, permaneceremos en un estado de dicha.

TERCER ACUERDO

"NO HAGAS SUPOSICIONES"

- Tendemos a hacer suposiciones sobre todo, nos lo tomamos personalmente y creemos que esas suposiciones son ciertas.
- Todo nuestro sueño del Infierno se basa en suposiciones
- A partir de nuestras suposiciones empezamos a hacer comentarios a otros, a chismorrear. De esa manera nos mandamos veneno de unos a otros.
- Hacemos suposiciones que no son ciertas y luego las defendemos y queremos tener razón.
- Vemos y oímos lo que queremos y no percibimos las cosas tal como son. Si no entendemos algo hacemos suposiciones sobre suposiciones.
- Si alguien nos sonrío suponemos: "realmente le gusto", sin clarificar lo que la otra persona siente.

- Suponemos que los demás saben lo que pensamos y por lo cual no es necesario que expresemos lo que queremos.
- Necesitamos justificarlo todo para sentirnos seguro y al no saber algo lo suponemos porque no tenemos el valor de preguntar.
- Hacemos esto porque realizamos acuerdos internos para actuar de esa manera. Acordamos que hacer preguntas es peligroso y que aquellos que queremos tienen que saber lo que queremos y como nos sentimos.
- Creemos que al amar a alguien lo vamos a poder cambiar a nuestro gusto y nos mentimos a nosotros mismos.
- Para evitar las suposiciones debemos preguntar, estar seguros de que las cosas nos quedan claras.
- Con una comunicación clara las relaciones mejoran.
- Si somos claros, nuestras palabras se tornan impecables.
- Es necesario actuar para que las cosas cambien, la acción fortalece la voluntad, nutre la nueva semilla y establece una base sólida para que el nuevo hábito se desarrolle.
- Cuando transformamos nuestro sueño, la magia aparece en nuestra vida, lo que necesitamos llega con facilidad porque sabemos lo que queremos y somos.

CUARTO ACUERDO

“HAZ SIEMPRE TU MÁXIMO ESFUERZO”

Este acuerdo permite que los otros tres se conviertan en hábito.

- Lo máximo que podamos hacer cambia de un momento a otro según nuestro estado.
- Independientemente de ello se trata de hacer siempre el máximo esfuerzo.
- Si nos sobreexigimos, nos agotaremos y si hacemos menos de lo que podemos nos sometemos a nuestros juicios, culpas y reproches por no haber hecho más.
- Al hacer siempre el máximo esfuerzo desaparecerán los reproches que nos hacemos a nosotros mismos, romperemos ese hechizo.
- Es la acción lo que nos hará sentir felices.
- Hacer el máximo esfuerzo implica actuar por amor, no por recompensa.
- La mayoría de la gente actúa por la recompensa que espera recibir, por eso no hacen el máximo esfuerzo.
- Si nos gusta lo que hacemos, si siempre hacemos el máximo esfuerzo, disfrutamos de lo que hacemos y nos sentimos felices por ello.
- Al hacer el máximo esfuerzo disfrutamos lo que hacemos. Hacemos el máximo esfuerzo porque nos gusta hacerlo, no lo hacemos por complacer a nuestro Juez interno ni a los demás.

- Si emprendemos una acción por obligación, no haremos el máximo esfuerzo.
- La acción es vivir con plenitud, la inacción es una forma de negar la vida.
- Expresar lo que somos es emprender la acción.
- Una idea si no se lleva a cabo no producirá ninguna manifestación, ni resultados, ni recompensas.
- Emprender la acción es estar vivo, es arriesgarse a salir y expresar nuestro Sueño.
- Sea lo que sea lo que la vida te arrebate, deja que se vaya, cuanto te entregas y dejas ir el pasado te permites estar vivo en el presente, podrás disfrutar del sueño que sucede ahora mismo.
- Si vives en un sueño del pasado, jamás podrás disfrutar el sueño del presente y vivirás a medias con autocompasión, sufrimiento y lágrimas.
- Tienes derecho a ser tu mismo y solo puedes serlo cuando haces tu máximo esfuerzo, cuando no lo haces te niegas ese derecho.
- Los tres primeros acuerdos funcionan si hacemos el máximo esfuerzo.
- No esperes ser siempre impecable con tus palabras, solo haz tu máximo esfuerzo por cumplirlo
- No esperes no volver nunca más a tomarte las cosas personalmente, solo haz tu máximo esfuerzo.
- No esperes no hacer nunca más ninguna suposición, solo haz tu máximo esfuerzo.
- Si haces el máximo esfuerzo siempre, serán menos frecuentes los desaciertos.

Oraciones

Haz el favor de tomarte unos instantes para cerrar los ojos, abrir tu corazón y sentir todo el amor que emana de él.

Quiero que repitas mis palabras en tu mente y en tu corazón, y que sientas una conexión de amor muy fuerte. Juntos, vamos a pronunciar una oración muy especial para experimentar la comunión con nuestro Creador.

Dirige tu atención a tus pulmones como si sólo existiesen ellos. Cuando tus pulmones se expandan, siente el placer de satisfacer la mayor necesidad del cuerpo humano: respirar.

Haz una inspiración profunda y siente el aire a medida que va entrando en tus pulmones. Siente que no es otra cosa que amor. Descubre la conexión que existe entre el aire y los pulmones, una conexión de amor.

Llena tus pulmones de aire hasta que tu cuerpo sienta la necesidad de expulsarlo. Y entonces, espira y siente de nuevo el placer, porque siempre que satisfacemos una necesidad del cuerpo, sentimos placer. Respirar nos proporciona un gran placer. Es lo único que necesitamos para

sentirnos siempre felices, para disfrutar de la vida. Estar vivos es suficiente. Siente el placer de estar vivo, el placer del sentimiento del amor...

Oración para la libertad

Creador del Universo, hoy te pedimos que compartas con nosotros una fuerte comunión de amor.

Sabemos que tu verdadero nombre es Amor, que comulgar contigo significa compartir tu misma vibración, tu misma frecuencia, porque tú eres lo único que existe en el Universo.

Hoy te pedimos que nos ayudes a ser como tú, a amar la vida, a ser vida, a ser amor. Ayúdanos a amar como tú, sin condiciones, sin expectativas, sin obligaciones, sin juicios. Ayúdanos a amarnos y aceptarnos a nosotros mismos sin juzgarnos, porque cuando nos juzgamos, nos hallamos culpables y necesitamos ser castigados.

Ayúdanos a amar todas tus creaciones de un modo incondicional, en especial a los seres humanos, y sobre todo a las personas que nos rodean: a nuestros familiares y a todos aquellos que nos esforzamos tanto por amar. Porque cuando los rechazamos, nos rechazamos a nosotros mismos, y cuando nos rechazamos a nosotros mismos, te rechazamos a ti.

Ayúdanos a amar a los demás tal como son, sin condiciones. Ayúdanos a aceptarlos como son, sin juzgarlos, porque si los juzgamos, los encontramos culpables y sentimos la necesidad de castigarlos.

Limpia hoy nuestro corazón de todo veneno emocional, libera nuestra mente de todo juicio para que podamos vivir en una paz y un amor absolutos.

Hoy es un día muy especial. Hoy abrimos nuestro corazón para amar de nuevo y para decirnos los unos a los otros: «Te amo», sin ningún miedo, de verdad. Hoy nos ofrecemos a ti. Ven a nosotros, utiliza nuestra voz, nuestros ojos, nuestras manos y nuestro corazón para compartir la comunión del amor con todos. Hoy, Creador, ayúdanos a ser como tú. Gracias por todo lo que recibimos en el día de hoy, en especial por la libertad de ser quienes realmente somos.

Amén.

Oración para el amor

Vamos a compartir un bello sueño juntos: un sueño que querrás tener siempre. En este sueño te encuentras en un precioso día cálido y soleado. Oyes los pájaros, el viento y un pequeño río. Te diriges hacia él; en su orilla hay un anciano que medita y ves que, de su cabeza, emana una luz maravillosa de distintos colores. Intentas no molestarle, pero él percibe tu presencia y abre los ojos, que rebosan amor. Sonríe ampliamente. Le preguntas qué hace para irradiar esa maravillosa

luz, y si puede enseñarte a hacerlo. Te contesta que hace muchos, muchos años, él le hizo esa misma pregunta a su maestro.

El anciano empieza a explicarte su historia:

«Mi maestro se abrió el pecho, extrajo su corazón, y de él, tomó una preciosa llama. Después, abrió mi pecho, sacó mi corazón y depositó esa pequeña llama en su interior. Colocó mi corazón de nuevo en mi pecho, y tan pronto como el corazón estuvo dentro de mí, sentí un intenso amor, porque la llama que puso en él era su propio amor.

»Esta llama creció en mi corazón y se convirtió en un gran fuego que no quema, sino que purifica todo lo que toca. Este fuego tocó todas las células de mi cuerpo y ellas me entregaron su amor. Me volví uno con mi cuerpo y mi amor creció todavía más. El fuego tocó todas las emociones de mi mente, que se transformaron en un amor fuerte e intenso. Y me amé a mí mismo de una forma absoluta e incondicional.

»Pero el fuego continuó ardiendo y sentí la necesidad de compartir mi amor. Decidí poner un poco de él en cada árbol, y los árboles me amaron y me hice uno con ellos, pero mi amor no se detuvo, creció todavía más. Puse un poco de él en cada flor, en la hierba y en la Tierra, y ellas me amaron y nos hicimos uno. Y mi amor continuó creciendo más y más para amar a todos los animales del mundo. Ellos respondieron a él, me amaron y nos hicimos uno. Pero mi amor continuó creciendo más y más.

»Puse un poco de mi amor en cada cristal, en cada piedra, en el polvo y en los metales, y me amaron y me hice uno con la Tierra. Y entonces decidí poner mi amor en el agua, en los océanos, en los ríos, en la lluvia y en la nieve, y me amaron y nos hicimos uno. Y mi amor siguió creciendo todavía más y más. Y decidí entregar mi amor al aire, al viento. Sentí una fuerte comunión con la Tierra, con el viento, con los océanos, con la naturaleza, y mi amor creció más y más.

»Volví la cabeza al Cielo, al sol y a las estrellas y puse un poco de mi amor en cada estrella, en la luna y en el sol, y me amaron. Y me hice uno con la luna, el sol y las estrellas, y mi amor continuó creciendo más y más. Y puse un poco de mi amor en cada ser humano y me volví uno con toda la humanidad. Dondequiera que voy, con quienquiera que me encuentre, me veo en sus ojos, porque soy parte de todo, porque amo».

Y entonces el anciano abre su propio pecho, extrae su corazón con la preciosa llama dentro y la coloca en tu corazón. Y ahora esa llama crece en tu interior. Ahora eres uno con el viento, con el agua, con las estrellas, con toda la naturaleza, con los animales y con todos los seres humanos. Sientes el calor y la luz que emana de la llama de tu corazón. De tu cabeza sale una preciosa luz de colores que brilla. Estás radiante con el resplandor del amor y rezas:

Gracias, Creador del Universo, por el regalo de la vida que me has dado. Gracias por proporcionarme todo lo que verdaderamente he necesitado. Gracias por la oportunidad de sentir este precioso cuerpo y esta maravillosa mente. Gracias por vivir en mi interior con todo tu amor, con tu espíritu puro e infinito, con tu luz cálida y radiante.

Gracias por utilizar mis palabras, mis ojos y mi corazón para compartir tu amor dondequiera que voy. Te amo tal como eres, y por ser tu creación, me amo a mí mismo tal como soy. Ayúdame a conservar el amor y la paz en mi corazón y a hacer de ese amor una nueva forma de vida, y haz que pueda vivir amando el resto de mi existencia.

Amén.