

Dr. Miguel Ruiz

LOS CUATRO ACUERDOS



Un libro
de sabiduría tolteca

URANO

Título original: *The Four Agreements*
Editor original: Amber-Allen Publishing, California
Traducción: Luz Hernández

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *Copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

© 1997 by Miguel Ángel Ruiz
© 1998 by EDICIONES URANO, S.A.
Aribau, 142, pral. - 08036 Barcelona
info@edicionesurano.com

ISBN: 84-7953-253-X
Depósito legal: B. 41. 564-98

Fotocomposición: Autoedició FD, S.L. - Muntaner, 217 - 08036 Barcelona
Impreso por Romanyà Valls S.A. - Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Impreso en España - Printed in Spain

*Es fácil vivir con los ojos cerrados,
interpretando mal todo lo que se ve...*
JOHN LENNON

EL PRIMER ACUERDO

Sé impecable con tus palabras

El Primer Acuerdo es el más importante y también el más difícil de cumplir. Es tan importante que sólo con él ya serás capaz de alcanzar el nivel de existencia que yo denomino “el cielo en la tierra”.

El Primer Acuerdo consiste en *ser impecable con tus palabras*. Parece muy simple, pero es sumamente poderoso.

¿Por qué tus palabras? Porque constituyen el poder que tienes para crear. Son un don que proviene directamente de Dios. En la Biblia, el Evangelio de San Juan empieza diciendo: “En el principio existía el Verbo, y el Verbo estaba con Dios, y el Verbo era Dios”. Mediante las palabras expresas tu poder creativo, lo revelas todo. Independientemente de la lengua que hables, tu intención se pone de manifiesto a través de las palabras. Lo que sueñas, lo que sientes y lo que realmente eres, lo muestras por medio de las palabras.

No son sólo sonidos o símbolos escritos. Son una fuerza; constituyen el poder que tienes para expresar y comunicar, para pensar y, en consecuencia, para crear los acontecimientos de tu vida. Puedes hablar. ¿Qué otro animal del planeta puede hacerlo? Las palabras son la herramienta más poderosa que tienes como ser humano, el instrumento de la magia. Pero son como una espada de doble filo: pueden crear el sueño más bello o destruir todo lo que te rodea. Uno de los filos es el uso erróneo de las palabras, que crea un infierno en vida. El otro es la impecabilidad de las palabras, que sólo engendrará belleza, amor y el cielo en la tierra. Según cómo las utilices, las palabras te liberarán o te esclavizarán aún más de lo que imaginas. Toda la magia que posees se basa en tus palabras. Son pura magia,

y si las utilizas mal, se convierten en magia negra.

Esta magia es tan poderosa, que una sola palabra puede cambiar una vida o destruir a millones de personas. Hace años, en Alemania, mediante el uso de las palabras, un hombre manipuló a un país entero de gente muy inteligente. Los llevó a una guerra mundial sólo con el poder de sus palabras. Convenció a otros para que cometieran los más atroces actos de violencia. Activó el miedo de la gente, y de pronto, como una gran explosión, empezaron las matanzas y el mundo estalló en guerra. En todo el planeta los seres humanos han destruido a otros seres humanos porque tenían miedo. Las palabras de Hitler, que se basaban en creencias y acuerdos generados por el miedo, serán recordadas durante siglos.

La mente humana es como un campo fértil en el que continuamente se están plantando semillas. Las semillas son opiniones, ideas y conceptos. Tú plantas una semilla, un pensamiento, y éste crece. Las palabras son como semillas, ¡y la mente humana es muy fértil! El único problema es que, con demasiada frecuencia, es fértil para las semillas del miedo. Todas las mentes humanas son fértiles, pero sólo para la clase de semilla para la que están preparadas. Lo importante es descubrir para qué clase de semillas es fértil nuestra mente, y prepararla para recibir las semillas del amor.

Fíjate en el ejemplo de Hitler: Sembró todas aquellas semillas de miedo, que crecieron muy fuertes y consiguieron una extraordinaria destrucción masiva. Teniendo en cuenta el pavoroso poder de las palabras, debemos comprender cuál es el poder que emana de nuestra boca. Si plantamos un miedo o una duda en nuestra mente, creará una serie interminable de acontecimientos. Una palabra es como un hechizo, y los humanos utilizamos las palabras como magos de magia negra, hechizándonos los unos a los otros imprudentemente.

Todo ser humano es un mago, y por medio de las palabras, puede hechizar a alguien o liberarlo de un hechizo. Continuamente estamos lanzando hechizos con nuestras opiniones. Por ejemplo, me encuentro con un amigo y le doy una opinión que se me acaba de ocurrir. Le digo: “¡Mmmm! Veo en tu cara el

color de los que acaban teniendo cáncer”. Si escucha esas palabras y está de acuerdo, desarrollará un cáncer en menos de un año. Ese es el poder de las palabras.

Durante nuestra domesticación, nuestros padres y hermanos expresaban sus opiniones sobre nosotros sin pensar. Nosotros nos creíamos lo que nos decían y vivíamos con el miedo que nos provocaban sus opiniones, como la de que no servíamos para nadar, para los deportes o para escribir. Alguien da una opinión y dice: “¡Mira qué niña tan fea!”. La niña lo oye, se cree que es fea y crece con esa idea en la cabeza. No importa lo guapa que sea; mientras mantenga ese acuerdo, creerá que es fea. Estará bajo ese hechizo.

Las palabras captan nuestra atención, entran en nuestra mente y cambian por entero, para bien o para mal, nuestras creencias. Otro ejemplo: Quizás pienses que eres estúpido, y tal vez lo hayas creído desde siempre. Este acuerdo es muy difícil de romper, y es posible que te lleve a realizar muchas cosas con el único fin de convencerte de que realmente eres estúpido. Puede que hagas algo y te digas a ti mismo: “Me gustaría ser inteligente, pero debo de ser estúpido, porque si no lo fuera, no habría hecho esto”. La mente se mueve en cientos de direcciones diferentes y podríamos pasarnos días enteros atrapados únicamente por la creencia en nuestra propia estupidez.

Pero un día alguien capta tu atención y con palabras te hace saber que no eres estúpido. Crees lo que esa persona dice y llegas a un nuevo acuerdo. Y el resultado es que dejas de sentirte o de actuar como un estúpido. Se ha roto todo el hechizo sólo con la fuerza de las palabras. Y a la inversa, si crees que eres estúpido y alguien capta tu atención y te dice: “Sí, realmente eres la persona más estúpida que jamás he conocido”, el acuerdo se verá reforzado y se volverá todavía más firme.

Veamos ahora lo que significa la palabra “impecabilidad”. Significa “sin pecado”. “Impecable” proviene del latín *peccatus*,

que quiere decir "pecado". El im significa "sin", de modo que "impecable" quiere decir "sin pecado". Las religiones hablan del pecado y de los pecadores, pero entendamos qué significa realmente pecar. Un pecado es cualquier cosa que haces y que va contra ti. Todo lo que sientas, creas o digas que vaya contra ti es un pecado. Vas contra ti cuando te juzgas y te culpas por cualquier cosa. No pecar es hacer exactamente lo contrario. Ser impecable es no ir contra ti mismo. Cuando eres impecable, asumes la responsabilidad de tus actos, pero sin Juzgarte ni culparte.

Desde este punto de vista, todo el concepto de pecado deja de ser algo moral o religioso para convertirse en una cuestión de puro sentido común. El pecado empieza con el rechazo de uno mismo. El mayor pecado que cometes es rechazarte a ti mismo. En términos religiosos, el autorrechazo es un "pecado mortal", es decir que te conduce a la muerte. En cambio, la impecabilidad te conduce a la vida.

Ser impecable con tus palabras es no utilizarlas contra ti mismo. Si te veo en la calle y te llamo estúpido, puede parecer que utilizo esa palabra contra ti, pero en realidad la utilizo contra mí mismo, porque tú me odiarás por ello y tu odio no será bueno para mí. Por lo tanto, si me enfurezco y con mis palabras te envío todo mi veneno emocional, las estoy utilizando en mi contra.

Si me amo a mí mismo, expresaré ese amor en mis relaciones contigo y seré impecable con mis palabras, porque la acción provoca una reacción semejante. Si te amo, tú me amarás. Si te insulto, me insultarás. Si siento gratitud por ti, tu la sentirás por mí. Si soy egoísta contigo, tú lo serás conmigo. Si utilizo mis palabras para hechizarte, tú emplearás las tuyas para hechizarme a mí.

Ser impecable con tus palabras significa utilizar tu energía correctamente, en la dirección de la verdad y del amor por ti mismo. Si llegas a un acuerdo contigo para ser impecable con tus palabras, eso bastará para que la verdad se manifieste a través de ti y limpie todo el veneno emocional que hay en tu interior. Pero llegar a este acuerdo es difícil, porque hemos

aprendido a hacer precisamente todo lo contrario. Hemos aprendido a hacer de la mentira un hábito al comunicarnos con los demás, y aún más importante, al hablar con nosotros mismos. No somos impecables con nuestras palabras.

En el infierno, el poder de las palabras se emplea de un modo totalmente erróneo. Las usamos para maldecir, para culpar, para reprochar, para destruir. También las utilizamos correctamente, por supuesto, pero no lo hacemos muy a menudo. Por lo general, empleamos las palabras para propagar nuestro veneno personal: para expresar rabia, celos, envidia y odio. Las palabras son pura magia -el don más poderoso que tenemos como seres humanos- y las utilizamos contra nosotros mismos. Planeamos vengarnos y creamos caos con las palabras. Las usamos para fomentar el odio entre las distintas razas, entre diferentes personas, entre las familias, entre las naciones... Hacemos un mal uso de las palabras con gran frecuencia, y así es como creamos y perpetuamos el sueño del infierno. Con el uso erróneo de las palabras, nos perjudicamos los unos a los otros y nos mantenemos mutuamente en un estado de miedo y duda. Dado que las palabras son la magia que poseemos los seres humanos y su uso equivocado es magia negra, utilizamos la magia negra constantemente sin tener la menor idea de ello.

Por ejemplo, había una vez una mujer inteligente y de gran corazón. Esta mujer tenía una hija a la que adoraba. Una noche llegó a casa después de un duro día de trabajo, muy cansada, tensa y con un terrible dolor de cabeza. Quería paz y tranquilidad, pero su hija saltaba y cantaba alegremente. No era consciente de cómo se sentía su madre; estaba en su propio mundo, en su propio sueño. Se sentía de maravilla y saltaba y cantaba cada vez más fuerte, expresando su alegría y su amor. Cantaba tan fuerte que el dolor de cabeza de su madre aún empeoró más, hasta que, en un momento determinado, la madre perdió el control. Miró muy enfadada a su preciosa hija y le dijo: "¡Cállate! Tienes una voz horrible. ¿Es que no puedes estar callada"?.

Lo cierto es que, en ese momento, la tolerancia de la madre frente a cualquier ruido era inexistente; no era que la voz de su

hija fuera horrible. Pero la hija creyó lo que le dijo su madre y llegó a un acuerdo con ella misma. Después de esto ya no cantó más, porque creía que su voz era horrible y que molestaría a cualquier persona que la oyera. En la escuela se volvió tímida, y si le pedían que cantase, se negaba a hacerlo. Incluso hablar con los demás se convirtió en algo difícil. Eñe nuevo acuerdo hizo que todo cambiase para esa niña: creyó que debía reprimir sus emociones para que la aceptasen y la amasen.

Siempre que escuchamos una opinión y la creemos, llegamos a un acuerdo que pasa a formar parte de nuestro sistema de creencias. La niña creció, y aunque tenía una bonita voz, nunca volvió a cantar. Desarrolló un gran complejo a causa de un hechizo, un hechizo lanzado por la persona que más la quería: su propia madre, que no se dio cuenta de lo que había hecho con sus palabras. No se dio cuenta de que había utilizado magia negra y había hechizado a su hija. Desconocía el poder de sus palabras, y por consiguiente no se la puede culpar. Hizo lo que su propia madre, su padre y otras personas habían hecho con ella de muchas maneras diferentes: utilizar mal sus palabras.

¿Cuántas veces hacemos lo mismo con nuestros propios hijos? Les lanzamos opiniones de este tipo y ellos cargan con esa magia negra durante años y años. Las personas que nos quieren emplean magia negra con nosotros, pero no saben lo que hacen. Por ello debemos perdonarlos, porque no saben lo que hacen.

Otro ejemplo: Te despiertas por la mañana sintiéndote muy contenta. Te sientes tan bien, que te pasas dos horas delante del espejo arreglándote. Entonces, una de tus mejores amigas te dice: “¿Qué te ha pasado? Estás horrorosa. Mira tu vestido; haces el ridículo”. Ya está; con eso es suficiente para enviarte a lo más profundo del infierno. Quizás esa amiga te hizo este comentario sólo para herirte, y lo consiguió. Te dio una opinión que llevaba tras ella todo el poder de sus palabras. Si aceptas esa opinión, se convierte en un acuerdo, y entonces tú misma pones todo tu poder en esa opinión, que se convierte en magia negra.

Los hechizos de este tipo son difíciles de romper. La única manera de deshacer un hechizo es llegar a un nuevo acuerdo que se base en la verdad. La verdad es el aspecto más importante del hecho de ser impecable con tus palabras. La espada tiene dos filos: en uno están las mentiras que crean la magia negra, y en el otro, está la verdad que tiene el poder de deshacer los hechizos. Sólo la verdad nos hará libres.

Considera las relaciones humanas diarias, e imagínate cuántas veces nos lanzamos hechizos los unos a los otros con nuestras palabras. Con el tiempo, esto se ha convertido en la peor forma de magia negra: son los *chismes*.

Los chismes son magia negra de la peor clase, porque son puro veneno. Aprendimos a contar chismes por acuerdo. De niños, escuchábamos a los adultos que nos rodeaban chismorrear sin parar y expresar abiertamente su opinión sobre otras personas. Incluso opinaban sobre gente a la que no conocían. Mediante esas opiniones, transferían su veneno emocional, y nosotros aprendimos que esta era la manera normal de comunicarse.

Contar chismes se ha convertido en la principal forma de comunicación en la sociedad humana. Es la manera que utilizamos para sentirnos cerca de otras personas, porque ver que alguien se siente tan mal como nosotros, nos hace sentir mejor.

Hay una vieja expresión que dice: "A la miseria le gusta estar acompañada", y la gente que sufre en el infierno no quiere estar sola. El miedo y el sufrimiento son un aspecto importante del sueño del planeta; son la razón de que ese sueño nos continúe reprimiendo.

Si hacemos una analogía y comparamos la mente humana con un ordenador, el chismorreo es comparable a un virus informático, que no es más que un programa escrito en el mismo lenguaje que los demás, pero con una intención dañina. Se introduce en el ordenador cuando menos te lo esperas, y en

la mayoría de los casos, sin que ni siquiera te des cuenta. Una vez se ha introducido en él, tu ordenador no va demasiado bien o no funciona en absoluto, porque todo se lía y hay tal cantidad de mensajes contradictorios que resulta imposible obtener resultados satisfactorios.

El chismorreó entre los seres humanos funciona de la misma manera. Por ejemplo, empiezas un curso con un nuevo profesor; es algo que esperabas desde hace mucho tiempo. El primer día te encuentras con alguien que anteriormente asistió a ese curso y te dice: "¡Ese profesor es un pedante y un pelmazo! No tiene ni idea, y además, es un perverso, de modo que ve con cuidado".

Las palabras de esa persona y las emociones que te transmitió cuando te hizo este comentario se te quedan inmediatamente grabadas; sin embargo, no eres consciente de qué motivos tenía para hacértelo. Quizás estaba enfadada por haber suspendido, o simplemente hacía suposiciones fundamentadas en el miedo y los prejuicios. Pero dado que has aprendido a ingerir información como un niño, parte de ti cree el chisme. Y en la clase, mientras el profesor habla, sientes que el veneno aparece en tu interior y te resulta imposible comprender que lo ves a través de los ojos de la persona que te fue con el chisme. Entonces, empiezas a hablar de ello con los otros integrantes del curso, hasta que acaban por ver al profesor del mismo modo: como un pelmazo y un perverso. Realmente no soportas estar ahí, y pronto decides dejar de ir. Culpas al profesor, pero el culpable es el chisme.

Un pequeño virus informático es capaz de generar un lío de este tipo. Una mínima información errónea puede estropear la comunicación entre las personas e infectar a todos aquellos que toca, que a su vez contagian a más gente. Imagínate que cuando otras personas te cuentan chismes, introducen virus informáticos en tu mente que hacen que pienses cada vez con menor claridad. Después imagina que, en un esfuerzo por aclarar tu propia confusión y para aliviarte del veneno, tú también chismorreas y contagias estos virus a otras personas.

Ahora, imagínate que esta pauta prosigue en una cadena

interminable entre todos los seres humanos de la Tierra. El resultado es un mundo lleno de personas que sólo pueden obtener información a través de circuitos que están obstruidos por un virus venenoso y contagioso. Una vez más, este virus es lo que los toltecas denominaron *mitote* el caos de miles de voces distintas que intentan hablar al mismo tiempo en la mente.

Aún peores son los magos negros o “piratas informáticos”, que extienden el virus intencionadamente. Recuerda alguna ocasión en la que tú mismo (o alguien que conozcas) estabas furioso con otra persona y deseabas vengarte de ella. Para hacerlo, le dijiste algo con la intención de esparcir el veneno y conseguir que se sintiera mal consigo misma. De niños actuamos de este modo casi sin darnos cuenta, pero a medida que vamos creciendo, nuestros esfuerzos por desprestigiar a la gente son mucho más calculados. Entonces, nos mentimos a nosotros mismos y nos decimos que la persona en cuestión recibió un justo castigo por su maldad.

Cuando contemplamos el mundo a través de un virus informático, resulta fácil justificar incluso el comportamiento más cruel. No somos conscientes de que el mal uso de nuestras palabras nos hace caer más profundamente en el infierno.

Durante años, las palabras de los demás nos han transmitido chismes y nos han lanzado hechizos, pero lo mismo ha hecho la manera en que utilizamos las palabras con nosotros mismos. Nos hablamos constantemente, y la mayor parte del tiempo decimos cosas como: “Estoy gordo. Soy feo. Me hago viejo. Me estoy quedando calvo. Soy estúpido, nunca entiendo nada. Nunca seré lo suficientemente bueno. Nunca seré perfecto”. ¿Ves de qué modo utilizamos las palabras contra nosotros mismos? Es necesario que empecemos a comprender lo que *son* las palabras y lo que *hacen*. Si entiendes el Primer Acuerdo (*Sé impecable con tus palabras*), verás cuántos cambios ocurren en tu vida. En primer lugar, cambios en tu manera de tratarte y en *tu* forma de tratar a otras personas, especialmente aquellas a las que más quieres.

Piensa en las innumerables veces que has explicado chismes sobre el ser que más amas para conseguir que otras personas apoyasen tu punto de vista. ¿Cuántas veces has captado la atención de otras personas y has esparcido veneno sobre un ser amado para hacer que tu opinión pareciese correcta? Tu opinión no es más que tu punto de vista, y no tiene por qué ser necesariamente verdad. Tu opinión proviene de tus creencias, de tu ego y de tu propio sueño. Creamos todo ese veneno y lo esparcimos entre otras personas sólo para sentir que nuestro punto de vista es correcto.

Si adoptamos el Primer Acuerdo y somos impecables con nuestras palabras, cualquier veneno emocional acabará por desaparecer de nuestra mente y dejaremos de transmitirlo en nuestras relaciones personales, incluso con nuestro perro o nuestro gato.

La impecabilidad de tus palabras también te proporcionará inmunidad frente a cualquier persona que te lance un hechizo. Solamente recibirás una idea negativa si tu mente es un campo fértil para ella.

Cuando eres impecable con tus palabras, tu mente deja de ser un campo fértil para las palabras que surgen de la magia negra, pero sí lo es para las que surgen del amor. Puedes medir la impecabilidad de tus palabras a partir de tu nivel de autoestima. La cantidad de amor que sientes por ti es directamente proporcional a la calidad e integridad de tus palabras. Cuando eres impecable con tus palabras, te sientes bien, eres feliz y estás en paz.

Puedes trascender el sueño del infierno sólo con llegar al acuerdo de ser impecable con tus palabras. Ahora mismo estoy plantando una semilla en tu mente. Que crezca o no, dependerá de lo fértil que sea tu mente para recibir las semillas del amor. Tú decides si llegas o no a establecer este acuerdo contigo mismo: *Soy impecable con mis palabras*. Nutre esta semilla, y a medida que crezca en tu mente, generará más semillas de amor que reemplazarán a las del miedo.

El Primer Acuerdo cambiará el tipo de semillas para las que tu mente resulta fértil.

Sé impecable con tus palabras. Este es el primer acuerdo al que debes llegar si quieres ser libre, ser feliz y trascender el nivel de existencia del infierno. Es muy poderoso. Utiliza tus palabras apropiadamente. Empléalas para compartir tu amor. Usa la magia blanca empezando por ti. Dite a ti mismo que eres una persona maravillosa, fantástica. Dite cuánto te amas. Utiliza las palabras para romper todos esos pequeños acuerdos que te hacen sufrir.

Es posible. Lo es porque yo mismo lo hice y no soy mejor que tú. Somos exactamente iguales. Tenemos el mismo tipo de cerebro, el mismo tipo de cuerpo; somos seres humanos. Si yo fui capaz de romper esos acuerdos y crear otros nuevos, también tú puedes hacerlo. Si yo soy impecable con mis palabras, ¿por qué no tú? Este acuerdo, por sí solo, es capaz de cambiar toda tu vida. La impecabilidad de tus palabras te llevará a la libertad personal, al éxito y a la abundancia; hará que el miedo desaparezca y lo transformará en amor y alegría.

Imagínate lo que es posible crear sólo con la impecabilidad de las palabras. Trascenderás el sueño del miedo y llevarás una vida diferente. Podrás vivir en el cielo en medio de miles de personas que viven en el infierno, porque serás inmune a él. Alcanzarás el reino de los cielos con este acuerdo: *Sé impecable con tus palabras.*

EL SEGUNDO ACUERDO

No te tomes nada personalmente

Los tres acuerdos siguientes nacen, en realidad, del primero. El Segundo Acuerdo consiste en *no tomarte nada personalmente*.

Suceda lo que suceda a tu alrededor, no te lo tomes personalmente. Utilizando un ejemplo anterior, si te encuentro en la calle y te digo: “¡Eh, eres un estúpido!”, sin conocerte, no me refiero a ti, sino a mí. Si te lo tomas personalmente, tal vez te creas que eres un estúpido. Quizá te digas a ti mismo: “¿Cómo lo sabe? ¿Acaso es clarividente o es que todos pueden ver lo estúpido que soy?”.

Te lo tomas personalmente porque estás de acuerdo con cualquier cosa que se diga. Y tan pronto como estás de acuerdo, el veneno te recorre y te encuentras atrapado en el sueño del infierno. El motivo de que estés atrapado es lo que llamamos “la importancia personal”. La importancia personal, o el tomarse las cosas personalmente, es la expresión máxima del egoísmo, porque consideramos que todo gira a nuestro alrededor. Durante el periodo de nuestra educación (o de nuestra domesticación), aprendimos a tomarnos todas las cosas de forma personal. Creemos que somos responsables de todo. ¡Yo, yo, yo y siempre yo!

Nada de lo que los demás hacen es por ti. Lo hacen por ellos mismos. Todos vivimos en nuestro propio sueño, en nuestra propia mente; los demás están en un mundo completamente distinto de aquel en que vive cada uno de nosotros. Cuando nos tomamos personalmente lo que alguien nos dice, suponemos que sabe lo que hay en nuestro mundo e intentamos imponérselo por encima del suyo.

Incluso cuando una situación parece muy personal, por ejemplo cuando alguien te insulta directamente, eso no tiene nada que

ver contigo. Lo que esa persona dice, lo que hace y las opiniones que expresa responden a los acuerdos que ha establecido en su propia mente. Su punto de vista surge de toda la programación que recibió durante su domesticación.

Si alguien te da su opinión y te dice: “¡Oye, estás muy gordo!”, no te lo tomes personalmente, porque la verdad es que se refiere a sus propios sentimientos, creencias y opiniones. Esa persona intentó enviarte su veneno, y si te lo tomas personalmente, lo recoges y se convierte en tuyo. Tomarse las cosas personalmente te convierte en una presa fácil para esos depredadores, los magos negros. Les resulta fácil atraparte con una simple opinión, después te alimentan con el veneno que quieren, y como te lo tomas personalmente, te lo tragas sin rechistar.

Te comes toda su basura emocional y la conviertes en tu propia basura. Pero si no te lo tomas personalmente, serás inmune a todo veneno aunque te encuentres en medio del infierno. Esa inmunidad es un don de este acuerdo.

Cuando te tomas las cosas personalmente, te sientes ofendido y reaccionas defendiendo tus creencias y creando conflictos. Haces una montaña de un grano de arena porque sientes la necesidad de tener razón y de que los demás estén equivocados. También te esfuerzas en demostrarles que tienes razón dando tus propias opiniones. Del mismo modo, cualquier cosa que sientas o hagas no es más que una proyección de tu propio sueño personal, un reflejo de tus propios acuerdos. Lo que dices, lo que haces y las opiniones que tienes se basan en los acuerdos que tú has establecido, y no tienen nada que ver conmigo.

Lo que pienses de mí no es importante para mí y no me lo tomo personalmente. Cuando la gente me dice: “Miguel, eres el mejor”, no me lo tomo personalmente, y tampoco lo hago cuando me dice: “Miguel, eres el peor”. Sé que cuando estás contento, me dirás: “Miguel, eres un ángel”. Pero cuando estás enfadado conmigo, me dirás: “¡Oh, Miguel, eres un demonio! Eres repugnante. ¿Cómo puedes decir esas cosas?”. Ninguno de los dos comentarios me afecta porque yo sé lo que soy. No

necesito que me acepten. No necesito que nadie me diga: “¡Miguel, qué bien lo haces!”, o: “¡Cómo eres capaz de hacer eso!”.

No, no me lo tomo personalmente. Pienses lo que pienses, sientas lo que sientas, sé que se trata de tu problema y no del mío. Es tu manera de ver el mundo. No me lo tomo de un modo personal porque te refieres a ti mismo y no a mí. Los demás tienen sus propias opiniones según su sistema de creencias, de modo que nada de lo que piensen de mí estará realmente relacionado conmigo, sino con ellos.

Es posible que incluso me digas: “Miguel, lo que dices me duele”. Pero lo que te duele no es lo que yo digo, sino las heridas que tienes y que yo he rozado con lo que he dicho. Eres tú mismo quien se hace daño. No me lo puedo tomar personalmente en modo alguno, y no porque no crea ni confíe en ti, sino porque sé que ves el mundo con distintos ojos, con los tuyos. Creas una película entera en tu mente, y en ella tú eres el director, el productor y el protagonista. Todos los demás tenemos papeles secundarios. Es tu película.

La manera en que ves esa película se basa en los acuerdos que has establecido con la vida. Tu punto de vista es algo personal tuyo. No es la verdad de nadie más que de ti. Por consiguiente, si te enfadas conmigo, sé que eso está relacionado contigo. Yo soy la excusa para que tú te enfades. Y te enfadas porque tienes miedo, porque te enfrentas a tu miedo. Si no tuvieras miedo, no te enfadarías conmigo en modo alguno. Si no tuvieras miedo, no me odiarías en modo alguno. Si no tuvieras miedo, no estarías triste ni celoso en modo alguno.

Si vives sin miedo, si amas, no hay lugar para ninguna de esas emociones. Si no tienes ninguna de esas emociones, lógicamente te sientes bien. Cuando te sientes bien, todo lo que te rodea está bien. Cuando todo lo que te rodea es magnífico, todo te hace feliz. Amas todo lo que te rodea porque te amas a ti mismo, porque te gusta como eres, porque estás contento contigo mismo, porque te sientes feliz con tu vida. Estás satisfecho con la película que tú mismo produces y con los acuerdos que has establecido con la vida. Estás en paz y eres

feliz. Vives en ese estado de dicha en el que todo es verdaderamente maravilloso y bello. En ese estado de dicha, estableces una relación de amor con todo lo que percibes en todo momento.

Sea lo que sea lo que la gente haga, piense o diga, *no te lo tomes personalmente*. Si te dice que eres maravilloso, no lo dice por ti. Tú sabes que eres maravilloso. No es necesario que otras personas te lo digan para creerlo. No te tomes *nada* personalmente. Aun cuando alguien agarrase una pistola y te disparase en la cabeza, no sería nada personal. Incluso hasta ese extremo.

Ni siquiera las opiniones que tienes sobre ti mismo son necesariamente verdad; por consiguiente, no tienes la menor necesidad de tomarte cualquier cosa que oigas en tu propia mente personalmente. La mente tiene la capacidad de hablarse a sí misma, pero también tiene la capacidad de escuchar la información que está disponible de otras esferas. Quizás a veces, cuando oyes una voz en tu mente, te preguntes de dónde proviene. Es posible que esta voz provenga de otra realidad en la que existan seres vivos con una mente muy similar a la humana.

Los toltecas denominaron a estos seres “aliados”. En Europa, África y la India los llamaron “dioses”.

Nuestra mente también existe en el nivel de los dioses, también vive en esa realidad y es capaz de percibirla. La mente ve con los ojos y percibe la realidad de cuando estamos despiertos. Pero también ve y percibe sin los ojos, aunque la razón apenas es consciente de esta percepción. La mente vive en más de una dimensión. Es posible que en ocasiones tengas ideas que no se originan en tu mente, pero las percibes con ella. Tienes derecho a creer o no lo que esas voces te dicen y a no tomártelo personalmente. Tenemos la opción de creer o no las voces que oímos en nuestra propia mente, del mismo modo en que

decidimos qué creer y qué acuerdos tomar en el sueño del planeta.

La mente también es capaz de hablarse y escucharse a sí misma. Tu mente está dividida, igual que lo está tu cuerpo. Del mismo modo en que puedes estrechar con una mano tu otra mano y sentirla, la mente puede hablar consigo misma. Una parte de tu mente habla y otra escucha. Cuando muchas partes de tu mente hablan todas al mismo tiempo, se origina un gran problema. A esto lo llamamos *mitote*, ¿recuerdas?

Podemos comparar el *mitote* con un enorme mercado en el que miles de personas hablan y hacen trueques a la vez. Cada una tiene pensamientos y sentimientos diferentes; cada una tiene un punto de vista distinto. Todos los acuerdos que hemos establecido -la programación de la mente- no son necesariamente compatibles entre sí. Cada acuerdo es como un ser vivo independiente; tiene su propia personalidad y su propia voz. Hay acuerdos incompatibles, que se contradicen los unos a los otros, y el conflicto se va extendiendo hasta que estalla una gran guerra en la mente. El *mitote* es la razón por la que los seres humanos apenas saben lo que quieren, cómo lo quieren o cuándo lo quieren. No están de acuerdo con ellos mismos porque unas partes de la mente quieren una cosa y otras quieren exactamente lo contrario.

Una parte de la mente pone objeciones a determinados pensamientos y actos y otra los apoya. Todos estos pequeños seres vivientes crean conflictos internos porque están vivos y cada uno tiene su propia voz. Únicamente si hacemos un inventario de nuestros acuerdos destaparemos todos los conflictos de la mente, y con el tiempo llegaremos a extraer orden del caos del *mitote*.

No te tomes nada personalmente porque, si lo haces, te expones a sufrir por nada. Los seres humanos somos adictos al sufrimiento en diferentes niveles y distintos grados; nos apoyamos los unos a los otros para mantener esta adicción. Hemos acordado ayudarnos mutuamente a sufrir. Si tienes la

necesidad de que te maltraten, será fácil que los demás lo hagan. Del mismo modo, si estás con personas que necesitan sufrir, algo en ti hará que las maltrates. Es como si llevaras un cartel en la espalda que dijera "Patéame, por favor". Piden una justificación para su sufrimiento. Su adicción al sufrimiento no es más que un acuerdo que refuerzan a diario.

Vayas donde vayas, encontrarás a gente que te mentirá, pero a medida que tu conciencia se expanda, descubrirás que té también te mientes a ti mismo. No esperes que los demás te digan la verdad, porque ellos también se mienten a sí mismos. Tienes que confiar en ti y decidir si crees o no lo que alguien te dice.

Cuando realmente vemos a los demás tal como son sin tomárnoslo personalmente, lo que hagan o digan no nos dañará. Aunque los demás te mientan, no importa. Te mienten porque tienen miedo. Tienen miedo de que descubras que no son perfectos. Quitarse la máscara social resulta doloroso. Si los demás dicen una cosa, pero hacen otra y tú no prestas atención a sus actos, te mientes a ti mismo. Pero si eres veraz contigo mismo, te ahorrarás mucho dolor emocional. Decirte la verdad quizá resulte doloroso, pero no necesitas aferrarte al dolor. La curación está en camino; que las cosas te vayan mejor es sólo cuestión de tiempo.

Si alguien no te trata con amor ni respeto, que se aleje de ti es un regalo. Si esa persona no se va, lo más probable es que soportes muchos años de sufrimiento con ella. Que se marche quizá resulte doloroso durante un tiempo, pero finalmente tu corazón sanará. Entonces, elegirás lo que de verdad quieres. Descubrirás que, para elegir correctamente, más que confiar en los demás, es necesario que confíes en ti mismo.

Cuando no tomarte nada personalmente se convierta en un hábito firme y sólido, te evitarás muchos disgustos en la vida. Tu rabia, tus celos y tu envidia desaparecerán, y si no te tomas nada personalmente, incluso tu tristeza desaparecerá.

Si conviertes el Segundo Acuerdo en un hábito, descubrirás que nada podrá devolverte al infierno. Una gran cantidad de libertad

surge cuando no nos tomamos nada personalmente. Serás inmune a los magos negros y ningún hechizo te afectará, por muy fuerte que sea. El mundo entero puede contar chismes sobre ti, pero si no te los tomas personalmente, serás inmune a ellos. Alguien puede enviarte veneno emocional de forma intencionada, pero si no te lo tomas personalmente, no te lo tragarás. Cuando no tomas el veneno emocional, se vuelve más nocivo para el que lo envía, pero no para ti.

Ya puedes ver cuán importante es este acuerdo. No tomar nada personalmente te ayuda a romper muchos hábitos y costumbres que te mantienen atrapado en el sueño del infierno y te causan un sufrimiento innecesario. Bastará con practicar el Segundo Acuerdo para que empieces a romper docenas de pequeños acuerdos que te hacen sufrir. Y si practicas además el Primer Acuerdo, romperás el 75 por ciento de estos pequeños acuerdos que te mantienen atrapado en el infierno.

Escribe este acuerdo en un papel y engánchalo en la nevera para recordarlo en todo momento: *No te tomes nada personalmente.*

Cuando te acostumbres a no tomarte nada personalmente, no necesitarás depositar tu confianza en lo que hagan o digan los demás. Bastará con que confíes en ti mismo para elegir con responsabilidad. Nunca eres responsable de los actos de los demás; sólo eres responsable de ti mismo. Cuando comprendas esto, de verdad, y te niegues a tomarte las cosas personalmente, será muy difícil que los comentarios insensibles o los actos negligentes de los demás te hieran.

Si mantienes este acuerdo, viajarás por todo el mundo con el corazón abierto por completo y nadie te herirá. Dirás: "Te amo", sin miedo a que te rechacen o te ridiculicen. Pedirás lo que necesites. Dirás sí o dirás no lo que tú decidas sin culparte ni juzgarte. Siempre puedes seguir a tu corazón. Si lo haces, aunque estés en medio del infierno, experimentarás felicidad y paz interior. Permanecerás en tu estado de dicha y el infierno no te afectará en absoluto.

EL TERCER ACUERDO

No hagas suposiciones

El Tercer Acuerdo consiste en *no hacer suposiciones*.

Tendemos a hacer suposiciones sobre todo. El problema es que, al hacerlo, *creemos* que lo que suponemos es cierto. Juraríamos que es real. Hacemos suposiciones sobre lo que los demás hacen o piensan -nos lo tomamos personalmente-, y después, los culpamos y reaccionamos enviando veneno emocional con nuestras palabras. Este es el motivo por el cual siempre que hacemos suposiciones, nos buscamos problemas. Hacemos una suposición, comprendemos las cosas mal, nos lo tomamos personalmente y acabamos haciendo un gran drama de nada.

Toda la tristeza y los dramas que has experimentado tenían sus raíces en las suposiciones que hiciste y en las cosas que te tomaste personalmente. Concédete un momento para considerar la verdad de esta afirmación. Toda la cuestión del dominio entre los seres humanos gira alrededor de las suposiciones y el tomarse las cosas personalmente. Todo nuestro sueño del infierno se basa en ello.

Producimos mucho veneno emocional haciendo suposiciones y tomándonoslas personalmente, porque, por lo general, empezamos a chismorrear a partir de nuestras suposiciones. Recuerda que chismorrear es nuestra forma de comunicarnos y enviarnos veneno los unos a los otros en el sueño del infierno. Como tenemos miedo de pedir una aclaración, hacemos suposiciones y creemos que son ciertas; después, las defendemos e intentamos que sea otro el que no tenga razón. Siempre es mejor preguntar que hacer una suposición, porque las suposiciones crean sufrimiento.

El gran *mitote* de la mente humana crea un enorme caos que

nos lleva a interpretar y entender mal todas las cosas. Sólo vemos lo que queremos ver y oímos lo que queremos oír. No percibimos las cosas tal como son. Tenemos la costumbre de soñar sin basarnos en la realidad. Literalmente, inventamos las cosas en nuestra imaginación. Como no entendemos algo, hacemos una suposición sobre su significado, y cuando la verdad aparece, la burbuja de nuestro sueño estalla y descubrimos que no era en absoluto lo que nosotros creíamos.

Un ejemplo: Andas por el paseo y ves a una persona que te gusta. Se vuelve hacia ti, te sonrío después se aleja. Sólo con esta experiencia puedes hacer muchas suposiciones. Con ellas es posible crear toda una fantasía. Y tú verdaderamente quieres creerte la fantasía y convertirla en realidad. Empiezas a crear un sueño completo a partir de tus suposiciones, y puede que te lo creas: "Realmente le gusto mucho". A partir de esto, en tu mente empieza una relación entera. Quizás, en tu mundo de fantasía, hasta llegues a casarte con esa persona. Pero la fantasía está en *tu* mente, en tu sueño personal.

Hacer suposiciones en nuestras relaciones significa buscarse problemas. A menudo, suponemos que nuestra pareja sabe lo que pensamos y que no es necesario que le digamos lo que queremos. Suponemos que hará lo que queremos porque nos conoce muy bien. Si no hace lo que creemos que debería hacer, nos sentimos realmente heridos y decimos: "Deberías haberlo sabido".

Otro ejemplo: Decides casarte y supones que tu pareja ve el matrimonio de la misma manera que tú. Después, al vivir juntos, descubres que no es así. Esto crea muchos conflictos; sin embargo, no intentas clarificar tus sentimientos sobre el matrimonio. El marido regresa a casa del trabajo. La mujer está furiosa y el marido no sabe por qué. Quizá sea porque la mujer hizo una suposición. No le dice a su marido lo que quiere porque supone que él la conoce tan bien que ya lo sabe, como si pudiese leer su mente. Se disgusta porque él no satisface sus expectativas. Hacer suposiciones en las relaciones conduce a muchas disputas, dificultades y malentendidos con las personas que supuestamente amamos.

En cualquier tipo de relación, podemos suponer que los demás saben lo que pensamos y que no es necesario que digamos lo que queremos. Harán lo que queremos porque nos conocen muy bien. Si no lo hacen, si no hacen lo que creemos que deberían hacer, nos sentimos heridos y pensamos: 'Cómo ha podido hacer eso, Debería haberlo sabido,'. Suponemos que la otra persona sabe lo que queremos. Creamos un drama completo porque hacemos esta suposición y después añadimos otras más encima de ella.

El funcionamiento de la mente humana es muy interesante. Necesitamos justificarlo, explicarlo y comprenderlo todo para sentirnos seguros. Tenemos millones de preguntas que precisan respuesta porque hay muchas cosas que la mente racional es incapaz de explicar. No importa si la respuesta es correcta o no; por sí sola, bastará para que nos sintamos seguros. Esta es la razón por la cual hacemos suposiciones.

Si los demás nos dicen algo, hacemos suposiciones, y si no nos dicen nada, también las hacemos para satisfacer nuestra necesidad de saber y reemplazar la necesidad de comunicarnos. Incluso si oímos algo y no lo entendemos, hacemos suposiciones sobre lo que significa, y después, creemos en ellas. Hacemos todo tipo de suposiciones porque no tenemos el valor de preguntar.

La mayoría de las veces, hacemos nuestras suposiciones con gran rapidez y de una manera inconsciente, porque hemos establecido acuerdos para comunicarnos de esta forma. Hemos acordado que hacer preguntas es peligroso, y que la gente que nos ama debería saber qué queremos o cómo nos sentimos. Cuando creemos algo, suponemos que tenemos razón hasta el punto de llegar a destruir nuestras relaciones para defender nuestra posición.

Suponemos que todo el mundo ve la vida del mismo modo que nosotros. Suponemos que los demás piensan, sienten, juzgan y maltratan como nosotros lo hacemos. Esta es la mayor suposición que podemos hacer, y es la razón por la cual nos da miedo ser nosotros mismos ante los demás, porque creemos que nos juzgarán, nos convertirán en sus víctimas, nos

maltratarán y nos culparán como nosotros mismos hacemos. De modo que, incluso antes de que los demás tengan la oportunidad de rechazarnos, nosotros ya nos hemos rechazado a nosotros mismos. Así es como funciona la mente humana.

También hacemos suposiciones sobre nosotros mismos, y esto crea muchos conflictos internos. Por ejemplo, supones que eres capaz de hacer algo, y después descubres que no lo eres. Te sobrestimas o te subestimas a ti mismo porque no te has tomado el tiempo necesario para hacerte preguntas y contestártelas. Tal vez necesites más datos sobre una situación en particular. O quizá necesites dejar de mentirte a ti mismo sobre lo que verdaderamente quieres.

A menudo, cuando inicias una relación con alguien que te gusta, tienes que justificar por qué te gusta. Sólo ves lo que quieres ver y niegas que algunos aspectos de esa persona te disgustan. Te mientes a ti mismo con el único fin de sentir que tienes razón. Después haces suposiciones, y una de ellas es: "Mi amor cambiará a esta persona". Pero no es verdad. Tu amor no cambiará a nadie. Si las personas cambian es porque quieren cambiar, no porque tú puedas cambiarlas. Entonces, ocurre algo entre vosotros dos y te sientes dolido. De pronto, ves lo que no quisiste ver antes, sólo que ahora está amplificado por tu veneno emocional. Ahora tienes que justificar tu dolor emocional y echar la culpa de tus decisiones a los demás.

No es necesario que justifiquemos el amor; está presente o no lo está. El amor verdadero es aceptar a los demás tal como son sin tratar de cambiarlos. Si intentamos cambiarlos significa que, en realidad, no nos gustan. Por supuesto, si decides vivir con alguien, si llegas a ese acuerdo, siempre será mejor que esa persona sea exactamente como tú quieres que sea. Encuentra a alguien a quien no tengas que cambiar en absoluto. Resulta mucho más fácil hallar a alguien que ya sea como tú quieres que sea, que intentar cambiar a una persona. Además, ese alguien debe quererte tal como eres para no tener que hacerte cambiar en absoluto. Si otras personas piensan que tienes que cambiar, eso significa que, en realidad, no te aman tal como eres. ¿Y para qué estar con alguien si tú no eres tal como

quiere que seas?

Debemos ser quienes somos, de modo que no tenemos que presentar una falsa imagen. Si me amas tal como soy, muy bien, tómame. Si no me amas tal como soy, muy bien, adiós. Búscate a otro. Quizá suene duro, pero este tipo de comunicación significa que los acuerdos personales que establecemos con los demás son claros e impecables.

Imagínate tan sólo el día en que dejes de suponer cosas de tu pareja, y a la larga, de cualquier otra persona de tu vida. Tu manera de comunicarte cambiará completamente y tus relaciones ya no sufrirán más a causa de conflictos creados por suposiciones equivocadas.

La manera de evitar las suposiciones es preguntar. Asegúrate de que las cosas te queden claras. Si no comprendes alguna, ten el valor de preguntar hasta clarificarlo todo lo posible, e incluso entonces, no supongas que lo sabes todo sobre esa situación en particular. Una vez escuches la respuesta, no tendrás que hacer suposiciones porque sabrás la verdad.

Asimismo, encuentra tu voz para preguntar lo que quieres. Todo el mundo tiene derecho a contestarte “sí” o “no”, pero tú siempre tendrás derecho a preguntar. Del mismo modo, todo el mundo tiene derecho a preguntarte y tú tienes derecho a contestar “sí” o “no”.

Si no entiendes algo, en lugar de hacer una suposición, es mejor que preguntes y que seas claro. El día que dejes de hacer suposiciones, te comunicarás con habilidad y claridad, libre de veneno emocional. Cuando ya no hagas suposiciones, tus palabras se volverán impecables.

Con una comunicación clara, todas tus relaciones cambiarán, no sólo la que tienes con tu pareja, sino también todas las demás. No será necesario que hagas suposiciones porque todo se volverá muy claro. Esto es lo que yo quiero, y esto es lo que tú quieres. Si nos comunicamos de esta manera, nuestras palabras se volverán impecables. Si todos los seres humanos fuésemos capaces de comunicarnos de esta manera, con la

impecabilidad de nuestras palabras, no habría guerras, ni violencia ni disputas. Sólo con que fuésemos capaces de tener una comunicación buena y clara, todos nuestros problemas se resolverían.

Este es, pues, el Tercer Acuerdo: *No hagas suposiciones*. Decirlo es fácil, pero comprendo que hacerlo es difícil. Lo es porque, muy a menudo, hacemos exactamente lo contrario. Tenemos todos esos hábitos y rutinas de los que ni tan siquiera somos conscientes. Tomar conciencia de esos hábitos y comprender la importancia de este acuerdo es el primer paso, pero no es suficiente. La idea o la información es sólo una semilla en la mente. Lo que realmente hará que las cosas cambien es la acción. Actuar una y otra vez fortalece tu voluntad, nutre la semilla y establece una base sólida para que el nuevo hábito se desarrolle. Tras muchas repeticiones, estos nuevos acuerdos se convertirán en parte de ti mismo y verás cómo la magia de tus palabras hará que dejes de ser un mago negro para convertirte en un mago blanco.

Un mago blanco utiliza las palabras para crear, dar, compartir y amar. Si haces un hábito de este acuerdo, transformarás completamente tu vida.

Cuando transformas todo tu sueño, la magia aparece en tu vida. Lo que necesitas te llega con gran facilidad porque el espíritu se mueve libremente en ti. Esta es la maestría del intento, del espíritu, del amor, de la gratitud y de la vida. Este es el objetivo del tolteca. Este es el camino hacia la libertad personal.

EL CUARTO ACUERDO

Haz siempre lo máximo que puedas

Sólo hay un acuerdo más, pero es el que permite que los otros tres se conviertan en hábitos profundamente arraigados. El Cuarto Acuerdo se refiere a la realización de los tres primeros: *Haz siempre lo máximo que puedas.*

Bajo cualquier circunstancia, haz siempre lo máximo que puedas, ni más ni menos. Pero piensa que eso va a variar de un momento a otro. Todas las cosas están vivas y cambian continuamente, de modo que, en ocasiones, lo máximo que podrás hacer tendrá una gran calidad, y en otras no será tan bueno. Cuando te despiertas renovado y lleno de vigor por la mañana, tu rendimiento es mejor que por la noche cuando estás agotado. Lo máximo que puedas hacer será distinto cuando estés sano que cuando estés enfermo, o cuando estés sobrio que cuando hayas bebido. Tu rendimiento dependerá de que te sientas de maravilla y feliz o disgustado, enfadado o celoso.

En tus estados de ánimo diarios, lo máximo que podrás hacer cambiará de un momento a otro, de una hora a otra, de un día a otro. También cambiará con el tiempo. A medida que vayas adquiriendo el hábito de los cuatro nuevos acuerdos, tu rendimiento será mejor de lo que solía ser.

Independientemente del resultado, sigue haciendo siempre lo máximo que puedas, ni más ni menos. Si intentas esforzarte demasiado para hacer más de lo que puedes, gastarás más energía de la necesaria, y al final tu rendimiento no será suficiente. Cuando te excedes, agotas tu cuerpo y vas contra ti, y por consiguiente te resulta más difícil alcanzar tus objetivos. Por otro lado, si haces menos de lo que puedes hacer, te sometes a ti mismo a frustraciones, juicios, culpas y reproches.

Limitate a hacer lo máximo que puedas, en cualquier

circunstancia de tu vida. No importa si estás enfermo o cansado, si siempre haces lo máximo que puedas, no te juzgarás a ti mismo en modo alguno. Y si no te juzgas, no te harás reproches, ni te culparás ni te castigarás en absoluto. Si haces siempre lo máximo que puedas, romperás el fuerte hechizo al que estás sometido.

Había una vez un hombre que quería trascender su sufrimiento, de modo que se fue a un templo budista para encontrar a un maestro que le ayudase. Se acercó a él y le dijo: “Maestro, si medito cuatro horas al día, ¿cuánto tiempo tardaré en alcanzar la iluminación?”. EL maestro le miró y le respondió: “Si meditas cuatro horas al día, tal vez lo consigas dentro de diez años”.

El hombre, pensando que podía hacer más, le dijo: “Maestro, y si medito ocho horas al día, ¿cuánto tiempo tardaré en alcanzar la iluminación?”.

El maestro le miró y le respondió: “Si meditas ocho horas al día, tal vez lo lograrás dentro de veinte años”.

“Pero ¿por qué tardaré más tiempo si medito más?”, preguntó el hombre.

El maestro contestó: “No estás aquí para sacrificar tu alegría ni tu vida. Estás aquí para vivir, para ser feliz y para amar. Si puedes alcanzar tu máximo nivel en dos horas de meditación, pero utilizas ocho, sólo conseguirás agotarte, apartarte del verdadero sentido de la meditación y no disfrutar de tu vida. Haz lo máximo que puedas, y tal vez aprenderás que independientemente del tiempo que medites, puedes vivir, amar y ser feliz”.

Si haces lo máximo que puedas, vivirás con gran intensidad. Serás productivo, y serás bueno contigo mismo porque te entregarás a tu familia, a tu comunidad, a todo. Pero la acción es lo que te hará sentir inmensamente feliz. Siempre que haces lo máximo que puedes, actúas. Hacer lo máximo que puedas significa actuar porque amas hacerlo, no porque esperas una

recompensa. La mayor parte de las personas hacen exactamente lo contrario: sólo emprenden la acción cuando esperan una recompensa, y no disfrutan de ella. Y ese es el motivo por el que no hacen lo máximo que pueden.

Por ejemplo, la mayoría de las personas van a trabajar y piensan únicamente en el día de pago y en el dinero que obtendrán por su trabajo. Están impacientes esperando a que llegue el viernes o el sábado, el día en el que reciben su salario y pueden tomarse unas horas libres. Trabajan por su recompensa, y el resultado es que se resisten al trabajo. Intentan evitar la acción; ésta entonces se vuelve cada vez más difícil, y esos hombres no hacen lo máximo que pueden.

Trabajan muy duramente durante toda la semana, soportan el trabajo, soportan la acción, no porque les guste, sino porque sienten que es lo que deben hacer. Tienen que trabajar porque han de pagar el alquiler y mantener a su familia. Son hombres frustrados, y cuando reciben su paga, no se sienten felices. Tienen dos días para descansar, para hacer lo que les apetezca, ¿y qué es lo que hacen? Intentan escaparse. Se emborrachan porque no se gustan a sí mismos. No les gusta su vida. Cuando no nos gusta cómo somos, nos herimos de muy diversas maneras.

Sin embargo, si emprendes la acción por el puro placer de hacerlo, sin esperar una recompensa, descubrirás que disfrutas de cada cosa que llevas a cabo. Las recompensas llegarán, pero tú no estarás apegado a ellas. Si no esperas una recompensa, es posible que incluso llegues a conseguir más de lo que hubieses imaginado. Si nos gusta lo que hacemos y si siempre hacemos lo máximo que podemos, entonces disfrutamos realmente de nuestra vida. Nos divertimos, no nos aburrimos y no nos sentimos frustrados.

Cuando haces lo máximo que puedes, no le das al Juez la oportunidad de que dicte sentencia y te considere culpable. Si has hecho lo máximo que podías y el Juez intenta juzgarte basándose en tu Libro de la Ley, tú tienes la respuesta: "Hice lo máximo que podía". No hay reproches. Esta es la razón por la cual siempre hacemos lo máximo que podemos. No es un

acuerdo que sea fácil de mantener, pero te hará realmente libre.

Cuando haces lo máximo que puedes, aprendes a aceptarte a ti mismo, pero tienes que ser consciente y aprender de tus errores. Eso significa practicar, comprobar los resultados con honestidad y continuar practicando. Así se expande la conciencia.

Cuando haces lo máximo que puedes no parece que trabajes, porque disfrutas de todo lo que haces. Sabes que haces lo máximo que puedes cuando disfrutas de la acción o la llevas a cabo de una manera que no te repercute negativamente. Haces lo máximo que puedes porque quieres hacerlo, no porque tengas que hacerlo, ni por complacer al Juez o a los demás.

Si emprendes la acción porque te sientes obligado, entonces, de ninguna manera harás lo máximo que puedes. En ese caso, es mejor no hacerlo. Cuando haces lo máximo que puedes, siempre *te sientes* muy feliz, por eso lo haces. Cuando haces lo máximo que puedes por el mero placer de hacerlo, emprendes la acción porque disfrutas de ella.

La acción consiste en vivir con plenitud. La inacción es nuestra forma de negar la vida, y consiste en sentarse delante del televisor cada día durante años porque te da miedo estar vivo y arriesgarte a expresar lo que eres. Expresar lo que eres es emprender la acción. Puede que tengas grandes ideas en la cabeza, pero lo que importa es la acción. Una idea, si no se lleva a cabo, no producirá ninguna manifestación, ni resultados ni recompensas.

La historia de Forrest Gump es un buen ejemplo. No tenía grandes ideas, pero actuaba. Era feliz porque hacía lo máximo que podía en todo lo que emprendía. Recibió importantes recompensas que no había esperado. Emprender la acción es estar vivo. Es arriesgarse a salir y expresar tu sueño. Esto no significa que se lo impongas a los demás, porque todo el mundo tiene derecho a expresar su propio sueño.

Hacer lo máximo que puedes es un gran hábito que te conviene adquirir. Yo hago lo máximo que puedo en todo lo que

emprendo y siento. Hacerlo se ha convertido en un ritual que forma parte de mi vida, porque yo escogí que así fuese. Es una creencia, como cualquier otra de las que he elegido tener. Lo convierto todo en un ritual y siempre hago lo máximo que puedo. Para mí, ducharse es un ritual; con esta acción le digo a mi cuerpo lo mucho que lo amo. Disfruto al sentir el agua correr por mi cuerpo. Hago lo máximo que puedo para que las necesidades de mi cuerpo se vean satisfechas, para cuidarlo y para recibir lo que me da.

En la India celebran un ritual denominado puja. En él cogen unas imágenes que representan a Dios de muy diversas maneras y las bañan, les dan de comer y les ofrecen su amor. Incluso les cantan mantras. Las imágenes no son importantes en sí. Lo que importa es la forma en que celebran el ritual, el modo en que dicen: “Te amo, Dios”.

Dios es vida. Dios es vida en acción. La mejor manera de decir: “Te amo, Dios”, es vivir haciendo lo máximo que puedas. La mejor manera de decir: “Gracias, Dios”, es dejar ir el pasado y vivir el momento presente, aquí y ahora. Sea lo que sea lo que la vida te arrebate, permite que se vaya. Cuando te entregas y dejas ir el pasado, te permites estar plenamente vivo en el momento presente. Dejar ir el pasado significa disfrutar del sueño que acontece ahora mismo.

Si vives en un sueño del pasado, no disfrutas de lo que sucede en el momento presente, porque siempre deseas que sea distinto. No hay tiempo para que te pierdas nada ni a nadie, porque estás vivo. No disfrutar de lo que sucede ahora mismo es vivir en el pasado, es vivir sólo a medias. Esto conduce a la autocompasión, el sufrimiento y las lágrimas.

Naciste con el derecho de ser feliz. Naciste con el derecho de amar, de disfrutar y de compartir tu amor. Estás vivo, así que toma tu vida y disfrútala. No te resistas a que la vida pase por ti, porque es Dios que pasa a través de ti. Tu existencia prueba, por sí sola, la existencia de Dios. Tu existencia prueba la existencia de la vida y la energía.

No necesitamos saber ni probar nada. Ser, arriesgarnos a vivir y

disfrutar de nuestra vida, es lo único que importa. Di que no cuando quieras decir que no, y di que sí cuando quieras decir que sí. Tienes derecho a ser tú mismo. Y sólo puedes serlo cuando haces lo máximo que puedes. Cuando no lo haces, te niegas el derecho a ser tú mismo. Esta es una semilla que deberías nutrir en tu mente. No necesitas muchos conocimientos ni grandes conceptos filosóficos. No necesitas que los demás te acepten. Expresas tu propia divinidad mediante tu vida y el amor por ti mismo y por los demás. Decir: "Eh, te amo", es una expresión de Dios.

Los tres primeros acuerdos sólo funcionarán si haces lo máximo que puedas. No esperes ser siempre impecable con tus palabras. Tus hábitos rutinarios son demasiado fuertes y están firmemente arraigados en tu mente. Pero puedes hacer lo máximo posible. No esperes no volver nunca más a tomarte las cosas personalmente; sólo haz lo máximo que puedas. No esperes no hacer nunca más ninguna suposición, pero sí puedes hacer lo máximo posible.

Si haces lo máximo que puedas, hábitos como emplear mal tus palabras, tomarte las cosas personalmente y hacer suposiciones se debilitarán y con el tiempo, serán menos frecuentes. No es necesario que te juzgues a ti mismo, que te sientas culpable o que te castigues por no ser capaz de mantener estos acuerdos. Cuando haces lo máximo que puedes, te sientes bien contigo mismo aunque todavía hagas suposiciones, aunque todavía te tomes las cosas personalmente y aunque todavía no seas impecable con tus palabras.

Si siempre haces lo máximo que puedas, una y otra vez, te convertirás en un maestro de la transformación. La práctica forma al maestro. Cuando haces lo máximo que puedes, te conviertes en un maestro. Todo lo que sabes lo has aprendido mediante la repetición. Aprendiste así a escribir, a conducir e incluso a andar. Eres un maestro hablando tu lengua porque la has practicado. La acción es lo que importa.

Si haces lo máximo que puedas en la búsqueda de tu libertad personal y de tu autoestima, descubrirás que encontrar lo que

buscas es sólo cuestión de tiempo. No se trata de soñar despierto ni de sentarse varias horas a soñar mientras meditas. Debes ponerte en pie y actuar como un ser humano. Debes honrar al hombre o la mujer que eres. Debes respetar tu cuerpo, disfrutarlo, amarlo, alimentarlo, limpiarlo y sanarlo. Ejercítalo y haz todo lo que le haga sentirse bien. Esto es una *puja* para tu cuerpo, es una comunión entre Dios y tú.

No es necesario que adores a ninguna imagen de la Virgen María, de Cristo o de Buda. Puedes hacerlo si quieres; si te hace sentir bien, hazlo. Tu propio cuerpo es una manifestación de Dios, y si honras a tu cuerpo, todo cambiará para ti. Cuando des amor a todas las partes de tu cuerpo, plantarás semillas de amor en tu mente, y cuando crezcan, amarás, honrarás y respetarás tu cuerpo inmensamente.

Entonces, toda acción se convertirá en un ritual mediante el cual honrarás a Dios. Después de esto, el siguiente paso consistirá en honrar a Dios con cada pensamiento, con cada emoción, con cada creencia, tanto si es “correcta” como si es “incorrecta”. Cada pensamiento se convertirá en una comunión con Dios y vivirás un sueño sin juicios, sin ser una víctima y libre de la necesidad de chismorrear y maltratarte.

Cuando honres estos cuatro acuerdos juntos, ya no vivirás más en el infierno. Definitivamente, no. Si eres impecable con tus palabras, no te tomas nada personalmente, no haces suposiciones y siempre haces lo máximo que puedas, tu vida será maravillosa y la controlarás al cien por cien.

Los Cuatro Acuerdos son un resumen de la maestría de la transformación, una de las maestrías de los toltecas. Transformas el infierno en cielo. El sueño del planeta se transforma en tu sueño personal del cielo. El conocimiento está ahí; sólo espera a que tú lo utilices. Los Cuatro Acuerdos están ahí; sólo tienes que adoptarlos y respetar su significado y su poder.

Lo único que tienes que hacer es lo máximo que puedas para

honrar estos acuerdos. Establece hoy este acuerdo: "Elijo respetar los Cuatro Acuerdos". Son tan sencillos y lógicos que incluso un niño puede entenderlos. Pero para mantenerlos, necesitas una voluntad fuerte, una voluntad muy fuerte. ¿Por qué? Porque vayamos donde vayamos descubrimos que nuestro camino está lleno de obstáculos. Todo el mundo intenta sabotear nuestro compromiso con estos nuevos acuerdos, y todo lo que nos rodea está estructurado para que los rompamos. El problema reside en los otros acuerdos que forman parte del sueño del planeta. Están vivos y son muy fuertes.

Por esta razón es necesario que seas un gran cazador, un gran guerrero capaz de defender los Cuatro Acuerdos con tu vida. Tu felicidad, tu libertad, toda tu manera de vivir dependen de ello. El objetivo del guerrero es trascender este mundo, escapar de este infierno y no regresar jamás a él. Tal como nos enseñan los toltecas, la recompensa consiste en trascender la experiencia humana del sufrimiento, y convertirse en la encarnación de Dios. Esa es la recompensa.

Verdaderamente, para triunfar en el cumplimiento de estos acuerdos, necesitamos utilizar todo el poder que tenemos. Al principio, yo no creía que pudiera ser capaz de hacerlo. He fracasado muchas veces, pero me levanté y seguí adelante. No me compadece de mí mismo. De ninguna manera iba a compadecerme de mí mismo. Dije: "Si me caigo, soy lo bastante fuerte, lo bastante inteligente, ¡puedo hacerlo!". Me levanté y seguí adelante. Me caí y seguí adelante, y adelante, y cada vez me resultó más y más fácil. Sin embargo, al comienzo era tan duro y tan difícil...

De modo que, si te caes, no te juzgues. No le des a tu Juez la satisfacción de convertirte en una víctima. No, sé firme contigo mismo. Levántate y establece el acuerdo de nuevo: "Está bien, rompí el acuerdo de ser impecable con mis palabras. Empezaré otra vez desde el principio. Voy a mantener los Cuatro Acuerdos sólo por hoy. Hoy seré impecable con mis palabras, no me tomaré nada personalmente, no haré suposiciones y haré lo máximo que pueda".

Si rompes un acuerdo, empieza de nuevo mañana y de nuevo al día siguiente. Al principio será difícil, pero cada día te parecerá más y más fácil hasta que, un día, descubrirás que los Cuatro Acuerdos dirigen tu vida. Te sorprenderá ver cómo se ha transformado tu existencia.

No es necesario que seas religioso ni que vayas a la iglesia cada día. Tu amor y tu respeto por ti mismo crecen incesantemente. Puedes hacerlo. Si yo lo hice, también tú puedes hacerlo. No te inquietes por el futuro; mantén tu atención en el día de hoy y permanece en el momento presente. Vive el día a día. *Haz siempre lo máximo que puedas* por mantener estos acuerdos, y pronto te resultará sencillo. Hoy es el principio de un nuevo sueño.