

No supongas No des nada por supuesto. Si tienes duda, aclárala. Si sospechas, pregunta. Suponer te hace inventar historias increíbles que solo envenenan tu alma y no tienen fundamento.	Honra tus palabras Honrar tus palabras es ser coherente con lo que piensas y con lo que haces. Eres auténtico y te hace respetable ante los demás y ante ti mismo.
Haz siempre lo mejor Si siempre haces lo mejor que puedas, nunca podrás recriminarte ni arrepentirte de nada.	No tomes nada personal En la medida que alguien te quiere lastimar, ese alguien se lastima a sí mismo. Pero el problema es de él y no tuyo.

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”.

La trampa

En libros, Miguel Ruiz y José Ruiz, explican que vivimos atrapados por acuerdos limitadores (basados en la educación y en las pautas sociales), donde el ser humano queda atemorizado y confundido en una gran maraña de juicios, suposiciones e ideales.

Pasamos tiempo pendientes de “la importancia personal”, en una dinámica interna entre el juez y la víctima. El juez tirano representa aquí la parte nuestra que nos exige responder a un ideal de perfección construido en base a los mandatos y lo que cada uno interpretó como “lo que tengo que hacer”. El juez nos compara constantemente con ese ideal y nos castiga por no ser eso que creemos que deberíamos ser. La víctima es el lado nuestro que tiene miedo de ser rechazado y queda inmobilizada por tanta presión.

El cielo y el infierno existen como mundos posibles en nuestra mente. La realidad es lo que es, nunca lo que ocurre es un problema en sí mismo, sino que nuestras historias son las que construyen un cielo personal (donde nos sentimos plenos, aceptando las personas y los sucesos tal como se presentan) o un infierno personal (donde no ocurre lo que creemos que debería ocurrir, y los demás no son como creemos que deberían ser). Es nuestra la elección mantener los acuerdos limitadores, o bien encontrar nuevos acuerdos que nos permitan ser los artistas de nuestra vida, desarmando el drama personal y desplegando la creatividad en nuestro día a día.

La salida

Proponen asumir un fuerte compromiso personal para aplicar nuevos acuerdos que tengan el poder para desarmar la maraña de juicios, y construir nuevas historias, más acordes con lo que es. Los cuatro acuerdos básicos son:

PRIMER ACUERDO *“SE IMPECABLE CON TUS PALABRAS”*

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



Sé impecable con la palabra. Las palabras poseen una gran fuerza creadora: crean mundos, realidades y, sobre todo, emociones. Por eso, ser impecable es nunca usar el poder de la palabra para dañarme a mí mismo ni dañar a otras personas. El perdón es dejar de castigarnos y castigar a otros por errores que ocurrieron en el pasado, y dejar que sanen las heridas emocionales. Ser honesto, no por un tema moral con el otro, sino para desarrollar la atención en el presente, porque es un hábito necesario para liberar la carga del pasado y avanzar hacia la felicidad.

- Las palabras nos dan poder para crear.
- 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.

RESUMEN DE LOS 4 ACUERDOS escrito por el doctor MIGUEL RUIZ

- 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”**

No te tomes nada personalmente. Cada cual vive su propia película en la cual es protagonista. Las demás personas sólo somos actores secundarios o extras en esa película que cada cual hace de su vida. Entonces, comprendo que nada de lo que los demás digan o hagan tiene que ver conmigo.



- 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 propiamente, 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 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 mí 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”**

No hagas suposiciones. Tendemos a hacer suposiciones y a sacar conclusiones sobre todo. El problema es que al hacerlo creemos que lo que suponemos es cierto y montamos una realidad sobre ello. La gran herramienta para desarmar las suposiciones es la comunicación abierta y honesta, preguntar al otro qué es lo que percibió y experimentó. Además, dejar de pensar sobre cómo son las cosas libera nuestra mente y nos permite estar más atentos al presente.



- 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 sonríe 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 seguros 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.

RESUMEN DE LOS 4 ACUERDOS escrito por el doctor MIGUEL RUIZ

- 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”***

Haz siempre lo mejor que puedas. Este acuerdo permite que los otros tres se conviertan en hábitos profundamente arraigados: haz siempre lo máximo y lo mejor que puedas. Esto nos libera de la culpa y la vergüenza, y enriquece nuestra vida.

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 sobre exigimos, 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.

RESUMEN DE LOS 4 ACUERDOS escrito por el doctor MIGUEL RUIZ

- 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 arrebatte, 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 tú 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.

