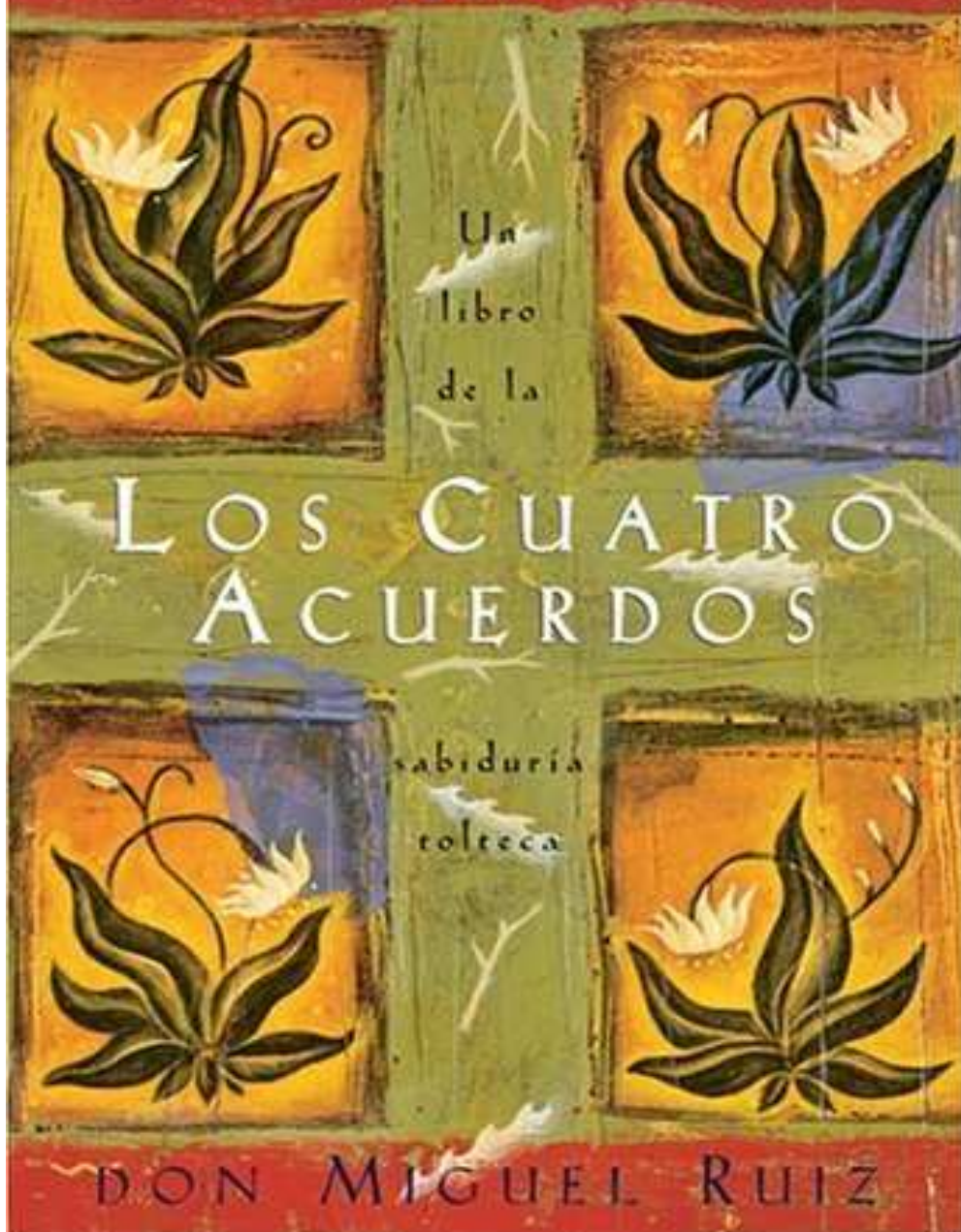


Una guía práctica para la libertad personal



Un
libro
de la

LOS CUATRO ACUERDOS

sabiduría
tolteca

DON MIGUEL RUIZ

Dr. Miguel Ruiz

LOS CUATRO ACUERDOS

Un libro de la
Sabiduría Tolteca

Los toltecas

Hace miles de años los Toltecas eran conocidos en todo el sur de México como «mujeres y hombres de conocimiento». Los antropólogos han definido a los toltecas como una nación o una raza, pero de hecho, eran 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 Teotihuacán, la ciudad de las pirámides en las afueras de Ciudad de México, conocida como el lugar en el que «el hombre se convierte en Dios».

A lo largo de los milenios los *naguales* se vieron forzados a esconder su sabiduría ancestral y a mantener su existencia en secreto. La conquista europea, unida a un agresivo mal uso del poder personal por parte de algunos aprendices, hizo necesario proteger el conocimiento de aquellos que no estaban preparados para utilizarlo con buen juicio o que hubieran podido usarlo mal intencionadamente para obtener un beneficio personal.

Por fortuna, el conocimiento esotérico tolteca fue conservado y transmitido de una generación a otra por distintos linajes de *naguales*. Aunque permaneció oculto en el secreto durante cientos de años, las antiguas profecías vaticinaban que llegaría el momento en el que sería necesario devolver la sabiduría a la gente. Ahora, don Miguel Ruiz, un *nagual* del linaje de los Guerreros del Águila, ha sido guiado para divulgar las poderosas enseñanzas de los toltecas.

El conocimiento tolteca surge de la misma unidad esencial de la verdad de la que parten todas las tradiciones esotéricas sagradas del mundo. Aunque no es una religión, respeta a todos los maestros espirituales que han enseñado en la tierra, y si bien abarca el espíritu, resulta más preciso describirlo como una manera de vivir que se distingue por su fácil acceso a la felicidad y el amor.

Al Círculo de fuego;
los que ya se han ido,
los que están presentes
y los que aun tienen que llegar

Introducción

Espejo Humeante

Hace tres mil años había un ser humano, igual que tú y que yo, que vivía cerca de una ciudad rodeada de montañas. Este ser humano estudiaba para convertirse en un chamán, para aprender el conocimiento de sus ancestros, pero no estaba totalmente de acuerdo con todo lo que aprendía. En su corazón sentía que debía de haber algo más.

Un día, mientras dormía en una cueva, soñó que veía su propio cuerpo durmiendo. Salió de la cueva a una noche de luna llena. El cielo estaba despejado y vio una infinidad de estrellas. Entonces, algo sucedió en su interior que transformó su vida para siempre. Se miró las manos, sintió su cuerpo y oyó su propia voz que decía: «Estoy hecho de luz; estoy hecho de estrellas».

Miró al cielo de nuevo y se dio cuenta de que no son las estrellas las que crean la luz, sino que es la luz la que crea las estrellas. «Todo está hecho de luz - dijo -, y el espacio de en medio no está vacío.» Y supo que todo lo que existe es un ser viviente, y que la luz es la mensajera de la vida, porque está viva y contiene toda la información.

Entonces se dio cuenta de que, aunque estaba hecho de estrellas, él no era esas estrellas. «Estoy en medio de las estrellas», pensó. Así que llamó a las estrellas el *tonal* y a la luz que había entre las estrellas el *nagual*, y supo que lo que creaba la armonía y el espacio entre ambos es la Vida o *Intento*. Sin Vida, el tonal y el nagual no existirían. La Vida es la fuerza de lo absoluto, lo supremo, la Creadora de todas las cosas.

Esto es lo que descubrió: Todo lo que existe es una manifestación del ser viviente al que llamamos Dios. Todas las cosas son Dios. Y llegó a la conclusión de que la percepción humana es sólo luz que percibe luz. También se dio cuenta de que la materia es un espejo - todo es un espejo que refleja luz y crea imágenes de esa luz - y el mundo de la ilusión, el *Sueño*, es tan sólo como un humo que nos impide ver lo que realmente somos. «Lo que realmente somos es puro amor, pura luz», dijo.

Este descubrimiento cambió su vida. Una vez supo lo que en verdad era, miró a su alrededor y vio a otros seres humanos y al resto de la naturaleza, y le asombró lo que vio. Se vio a sí mismo en todas las cosas: en cada ser humano, en cada animal, en cada árbol, en el agua, en la lluvia, en las nubes, en la tierra ... Y vio que la Vida mezclaba el tonal y el nagual de distintas maneras para crear millones de manifestaciones de Vida.

En esos instantes lo comprendió todo. Se sentía entusiasmado y su corazón rebosaba paz. Estaba impaciente por revelar a su gente lo que había descubierto. Pero no había palabras para explicarlo. Intentó describirlo a los demás, pero no lo entendían. Vieron que había cambiado, que algo muy bello irradiaba de sus ojos y de su voz. Comprobaron que ya no emitía juicios sobre nada ni nadie. Ya no se parecía a

nadie.

Él los comprendía muy bien a todos, pero a él nadie lo comprendía. Creyeron que era una encarnación de Dios; al oírlo, él sonrió y dijo: «Es cierto. Soy Dios. Pero vosotros también lo sois. Todos somos iguales. Somos imágenes de luz. Somos Dios». Pero la gente seguía sin entenderlo.

Había descubierto que era un espejo para los demás, un espejo en el que podía verse a sí mismo. «Cada uno es un espejo», dijo. Se veía en todos, pero nadie se veía a sí mismo en él. Y comprendió que todos soñaban pero sin tener conciencia de ello, sin saber lo que realmente eran. No podían verse a ellos mismos en él porque había un muro de niebla o humo entre los espejos. Y ese muro de niebla estaba construido por la interpretación de las imágenes de luz: el Sueño de los seres humanos.

Entonces supo que pronto olvidaría todo lo que había aprendido. Quería acordarse de todas las visiones que había tenido, así que decidió llamarse a sí mismo Espejo Humeante para recordar siempre que la materia es un espejo y que el humo que hay en medio es lo que nos impide saber qué somos. Y dijo: «Soy Espejo Humeante porque me veo en todos vosotros, pero no nos reconocemos mutuamente por el humo que hay entre nosotros. Ese humo es el *Sueño*, y el espejo eres tú, el soñador».

Es fácil vivir con los ojos cerrados,
interpretando mal todo lo que se ve ...
- John Lennon

I

La domesticación y el sueño del planeta

Lo que ves y escuchas ahora mismo no es más que un sueño. En este mismo momento estás soñando. Sueñas con el cerebro despierto.

Soñar es la función principal de la mente, y la mente sueña veinticuatro horas al día. Sueña cuando el cerebro está despierto y también cuando está dormido. La diferencia estriba en que, cuando el cerebro está despierto, hay un marco material que nos hace percibir las cosas de una forma lineal. Cuando dormimos no tenemos ese marco, y el sueño tiende a cambiar constantemente.

Los seres humanos soñamos todo el tiempo. Antes de que naciósemos, aquellos que nos precedieron crearon un enorme sueño externo que llamaremos el sueño de la sociedad o *el sueño del planeta*. El sueño del planeta es el sueño colectivo hecho de miles de millones de sueños más pequeños, de sueños personales que, unidos, crean un sueño de una familia, un sueño de una comunidad, un sueño de una ciudad, un sueño de un país, y finalmente, un sueño de toda la humanidad. El sueño del planeta incluye todas las reglas de la sociedad, sus creencias, sus leyes, sus religiones, sus diferentes culturas y maneras de ser, sus gobiernos, sus escuelas, sus acontecimientos sociales y sus celebraciones.

Nacemos con la capacidad de aprender a soñar, y los seres humanos que nos preceden nos enseñan a soñar de la forma en que lo hace la sociedad. El sueño externo tiene tantas reglas que, cuando nace un niño, captamos su atención para introducir estas reglas en su mente. El sueño externo utiliza a mamá y papá, la escuela y la religión para enseñarnos a soñar.

La *atención* es la capacidad que tenemos de discernir y centrarnos en aquello que queremos percibir. Percibimos millones de cosas simultáneamente, pero utilizamos nuestra atención para retener en el primer plano de nuestra mente lo que nos interesa. Los adultos que nos rodeaban captaron nuestra atención y, por medio de la repetición, introdujeron información en nuestra mente. Así es como aprendimos todo lo que sabemos.

Utilizando nuestra atención aprendimos una realidad completa, un sueño completo. Aprendimos cómo comportarnos en sociedad: qué creer y qué no creer; qué es aceptable y qué no lo es; qué es bueno y qué es malo; qué es bello y qué es feo; qué es correcto y qué es incorrecto. Ya estaba todo allí: todo el conocimiento, todos los

conceptos y todas las reglas sobre la manera de comportarse en el mundo.

Cuando íbamos al colegio, nos sentábamos en una silla pequeña y prestábamos atención a lo que el maestro nos enseñaba. Cuando íbamos a la iglesia, prestábamos atención a lo que el sacerdote o el pastor nos decía. La misma dinámica funcionaba con mamá y papá, y con nuestros hermanos y hermanas. Todos intentaban captar nuestra atención. También aprendimos a captar la atención de otros seres humanos y desarrollamos una necesidad de atención que siempre acaba siendo muy competitiva. Los niños compiten por la atención de sus padres, sus profesores, sus amigos: «¡Mírame! ¡Mira lo que hago! ¡Eh, que estoy aquí!». La necesidad de atención se vuelve muy fuerte y continúa en la edad adulta.

El sueño externo capta nuestra atención y nos enseña qué creer, empezando por la lengua que hablamos. El lenguaje es el código que utilizamos los seres humanos para comprendernos y comunicarnos. Cada letra, cada palabra de cada lengua, es un acuerdo. Llamamos a esto una página de un libro; la palabra *página* es un acuerdo que comprendemos. Una vez entendemos el código, nuestra atención queda atrapada y la energía se transfiere de una persona a otra.

Tú no escogiste tu lengua, ni tu religión ni tus valores morales: ya estaban ahí antes de que nacieras. Nunca tuvimos la oportunidad de elegir qué creer y qué no creer. Nunca escogimos ni el más insignificante de estos acuerdos. Ni siquiera elegimos nuestro propio nombre.

De niños no tuvimos la oportunidad de escoger nuestras creencias, pero estuvimos *de acuerdo* con la información que otros seres humanos nos transmitieron del sueño del planeta. La única forma de almacenar información es por acuerdo. El sueño externo capta nuestra atención, pero sí no estamos de acuerdo, no almacenaremos esa información. Tan pronto como estamos de acuerdo con algo, *nos lo creemos*, y a eso lo llamamos «fe». Tener fe es creer incondicionalmente.

Así es como aprendimos cuando éramos niños. Los niños creen todo lo que dicen los adultos. Estábamos de acuerdo con ellos, y nuestra fe era tan fuerte, que el sistema de creencias que se nos había transmitido controlaba totalmente el sueño de nuestra vida. No escogimos estas creencias, y aunque quizá nos rebelamos contra ellas, no éramos lo bastante fuertes para que nuestra rebelión triunfara. El resultado es que nos rendimos a las creencias mediante nuestro *acuerdo*.

Llamo a este proceso «la domesticación de los seres humanos». A través de esta domesticación aprendemos a vivir y a soñar. En la domesticación humana, la información del sueño externo se transfiere al sueño interno y crea todo nuestro sistema de creencias. En primer lugar, al niño se le enseña el nombre de las cosas: mamá, papá, leche, botella ... Día a día, en casa, en la escuela, en la iglesia y desde la televisión, nos dicen cómo hemos de vivir, qué tipo de comportamiento es aceptable. El sueño externo nos enseña cómo ser seres humanos. Tenemos todo un concepto de lo que es una «mujer» y de lo que es un «hombre». Y también aprendemos a juzgar: Nos juzgamos a nosotros mismos, juzgamos a otras personas, juzgamos a nuestros vecinos ...

Domesticamos a los niños de la misma manera en que domesticamos a un perro, un gato o cualquier otro animal. Para enseñar a un perro, lo castigamos y lo recompensamos. Adiestramos a nuestros niños, a quienes tanto queremos, de la misma forma en que adiestramos a cualquier animal doméstico: con un sistema de premios y castigos. Nos decían: «Eres un niño bueno», o: «Eres una niña buena», cuando hacíamos lo que mamá y papá querían que hiciéramos. Cuando no lo hacíamos, éramos «una niña mala» o «un niño malo».

Cuando no acatábamos las reglas, nos castigaban; cuando las cumplíamos, nos premiaban. Nos castigaban y nos premiaban muchas veces al día. Pronto empezamos a tener miedo de ser castigados y también de no recibir la recompensa, es decir, la atención de nuestros padres o de otras personas como hermanos, profesores y amigos. Con el tiempo desarrollamos la necesidad de captar la atención de los demás para conseguir nuestra recompensa.

Cuando recibíamos el premio nos sentíamos bien, y por ello, continuamos haciendo lo que los demás querían que hiciéramos. Debido a ese miedo a ser castigados y a no recibir la recompensa, empezamos a fingir que éramos lo que no éramos, con el único fin de complacer a los demás, de ser lo bastante buenos para otras personas. Empezamos a actuar para intentar complacer a mamá y a papá, a los profesores y a la iglesia. Fingimos ser lo que no éramos porque nos daba miedo que nos rechazaran. El miedo a ser rechazados se convirtió en el miedo a no ser lo bastante buenos. Al final, acabamos siendo alguien que no éramos. Nos convertimos en una copia de las creencias de mamá, las creencias de papá, las creencias de la sociedad y las creencias de la religión.

En el proceso de domesticación, perdimos todas nuestras tendencias naturales. Y cuando fuimos lo bastante mayores para que nuestra mente lo comprendiera, aprendimos a decir que *no*. El adulto decía: «No hagas esto y no hagas lo otro». Nosotros nos rebelábamos y respondíamos: «¡No!». Nos rebelábamos para defender nuestra libertad. Queríamos ser nosotros mismos, pero éramos muy pequeños y los adultos eran grandes y fuertes. Después de cierto tiempo, empezamos a sentir miedo porque sabíamos que cada vez que hiciéramos algo incorrecto recibiríamos un castigo.

La domesticación es tan poderosa que, en un determinado momento de nuestra vida, ya no necesitamos que nadie nos domestique. No necesitamos que mamá o papá, la escuela o la iglesia nos domestiquen. Estamos tan bien entrenados que somos nuestro propio domador. Somos un animal auto domesticado. Ahora nos domesticamos a nosotros mismos según el sistema de creencias que nos transmitieron y utilizando el mismo sistema de castigo y recompensa. Nos castigamos a nosotros mismos cuando no seguimos las reglas de nuestro sistema de creencias; nos premiamos cuando somos «un niño bueno» o «una niña buena».

Nuestro sistema de creencias es como el Libro de la Ley que gobierna nuestra mente. No es cuestionable; cualquier cosa que esté en ese Libro de la Ley es nuestra verdad. Basamos todos nuestros juicios en él, aun cuando vayan en contra de nuestra propia naturaleza interior. Durante el proceso de domesticación, se programaron en

nuestra mente incluso leyes morales como los Diez Mandamientos. Uno a uno, todos esos acuerdos forman el Libro de la Ley y dirigen nuestro sueño.

Hay algo en nuestra mente que lo juzga todo y a todos, incluso el clima, el perro, el gato... Todo. El Juez interior utiliza lo que está en nuestro Libro de la Ley para juzgar todo lo que hacemos y dejamos de hacer, todo lo que pensamos y no pensamos, todo lo que sentimos y no sentimos. Cada vez que hacemos algo que va contra el Libro de la Ley, el juez dice que somos culpables, que necesitamos un castigo, que debemos sentirnos avergonzados. Esto ocurre muchas veces al día, día tras día, durante todos los años de nuestra vida.

Hay otra parte en nosotros que recibe los juicios, y a esa parte la llamamos «la Víctima». La Víctima carga con la culpa, el reproche y la vergüenza. Es esa parte nuestra que dice: «¡Pobre de mí! No soy suficientemente bueno, ni inteligente ni atractivo, y no merezco ser amado. ¡Pobre de mí!». El gran Juez lo reconoce y dice: «Sí, no vales lo suficiente». Y todo esto se fundamenta en un sistema de creencias en el que jamás escogimos creer. Y el sistema es tan fuerte que, incluso años después de haber entrado en contacto con nuevos conceptos y de intentar tomar nuestras propias decisiones, nos damos cuenta de que esas creencias todavía controlan nuestra vida.

Cualquier cosa que vaya contra el Libro de la Ley hará que sintamos una extraña sensación en el plexo solar, una sensación que se llama *miedo*. Incumplir las reglas del Libro de la Ley abre nuestras heridas emocionales, y reaccionamos creando veneno emocional. Dado que todo lo que está en el Libro de la Ley tiene que ser verdad, cualquier cosa que ponga en tela de juicio lo que creemos nos hace sentir inseguros. Aunque el Libro de la Ley esté equivocado, hace que nos *sintamos seguros*.

Por este motivo, necesitamos una gran valentía para desafiar nuestras propias creencias; porque, aunque sepamos que no las escogimos, también es cierto que las aceptamos. El acuerdo es tan fuerte, que incluso cuando sabemos que el concepto es erróneo, sentimos la culpa, el reproche y la vergüenza que aparecen cuando actuamos en contra de esas reglas.

De la misma forma que el gobierno tiene un Código de Leyes que dirige el sueño de la sociedad, nuestro sistema de creencias es el Libro de la Ley que gobierna nuestro sueño personal. Todas estas leyes existen en nuestra mente, creemos en ellas, y nuestro Juez interior lo basa todo en ellas. El Juez decreta y la Víctima sufre la culpa y el castigo. Pero ¿quién dice que este sueño sea justo? La verdadera justicia consiste en pagar sólo una vez por cada error. Lo que es verdaderamente *injusto* es pagar varias veces por el mismo error.

¿Cuántas veces pagamos por un mismo error? La respuesta es: miles de veces. El ser humano es el único animal sobre la tierra que paga miles de veces por el mismo error. Los demás animales pagan sólo una vez por cada error. Pero nosotros no. Tenemos una gran memoria. Cometemos una equivocación, nos juzgamos a nosotros mismos, nos declaramos culpables y nos castigamos. Si fuese una cuestión de justicia, con eso bastaría; no necesitamos repetirlo. Pero cada vez que lo recordamos, nos juzgamos de nuevo, volvemos a considerarnos culpables y nos volvemos a castigar, una

y otra vez, y otra, y otra más. Si estamos casados, también nuestra mujer o nuestro marido nos recuerda el error, y así volvemos a juzgarnos de nuevo, nos castigamos otra vez y nos volvemos a sentir culpables. ¿Acaso es esto justo?

¿Cuántas veces hacemos que nuestra pareja, nuestros hijos o nuestros padres paguen por el mismo error? Cada vez que recordamos el error, los culpamos de nuevo y les enviamos todo el veneno emocional que sentimos frente a la injusticia, hacemos que vuelvan a pagar por ello. ¿Eso es justicia? El juez de la mente está equivocado porque el sistema de creencias, el Libro de la Ley, es erróneo. Todo el sueño se fundamenta en una ley falsa. El 95 por ciento de las creencias que hemos almacenado en nuestra mente no son más que mentiras, y si sufrimos es porque creemos en todas ellas.

En el sueño del planeta, a los seres humanos les resulta normal sufrir, vivir con miedo y crear dramas emocionales. El sueño externo no es un sueño placentero; es un sueño lleno de violencia, de miedo, de guerra, de injusticia. El sueño personal de los seres humanos varía, pero en conjunto es una pesadilla. Si observamos la sociedad humana, comprobamos que es un lugar en el que resulta muy difícil vivir, porque está gobernado por el miedo. En el mundo entero, vemos sufrimiento, cólera, venganza, adicciones, violencia en las calles y una tremenda injusticia. Esto existe en diferentes niveles en los distintos países del mundo, pero el miedo controla el sueño externo.

Si comparamos el sueño de la sociedad humana con la descripción del infierno que las distintas religiones de todo el mundo han divulgado, descubrimos que son exactamente iguales. Las religiones dicen que el infierno es un lugar de castigo, de miedo, de dolor y de sufrimiento, un lugar donde el fuego te quema. Cada vez que sentimos emociones como la cólera, los celos, la envidia o el odio, experimentamos un fuego que arde en nuestro interior. Vivimos en el sueño del infierno.

Si consideramos que el infierno es un estado de ánimo, entonces nos rodea por todas partes. Tal vez otras personas nos adviertan que si no hacemos lo que ellas dicen que deberíamos hacer, iremos al infierno. Pero ya estamos en el infierno, incluso la gente que nos dice eso. Ningún ser humano puede condenar a otro al infierno, porque ya estamos en él. Es cierto que los demás pueden llevarnos a un infierno todavía más profundo, pero únicamente si nosotros se lo permitimos.

Cada ser humano, hombre o mujer, tiene su sueño personal, que, al igual que ocurre con el sueño de la sociedad, a menudo está dirigido por el miedo. Aprendemos a soñar el infierno en nuestra propia vida, en nuestro sueño personal. El mismo miedo se manifiesta de distintas maneras en cada persona, por supuesto, pero todos sentimos cólera, celos, odio, envidia y otras emociones negativas. Nuestro sueño personal también puede convertirse en una pesadilla permanente en la que sufrimos y vivimos en un estado de miedo constante. Sin embargo, no es necesario que nuestro sueño sea una pesadilla. Podemos disfrutar de un sueño agradable.

Toda la humanidad busca la verdad, la justicia y la belleza. Estamos inmersos en una búsqueda eterna de la verdad porque sólo creemos en las mentiras que hemos almacenado en nuestra mente. Buscamos la justicia porque en el sistema de creencias

que tenemos no existe. Buscamos la belleza porque, por muy bella que sea una persona, no creemos que lo sea. Seguimos buscando y buscando cuando todo está ya en nosotros. No hay ninguna verdad que encontrar. Dondequiera que miremos, todo lo que vemos es la verdad, pero debido a los acuerdos y las creencias que hemos almacenado en nuestra mente, no tenemos ojos para verla.

No vemos la verdad porque estamos ciegos. Lo que nos ciega son todas esas falsas creencias que tenemos en la mente. Necesitamos sentir que tenemos razón y que los demás están equivocados. Confiamos en lo que creemos, y nuestras creencias nos invitan a sufrir. Es como si viviésemos en medio de una bruma que nos impide ver más allá de nuestras propias narices. Vivimos en una bruma que ni tan siquiera es real. Es un sueño, nuestro sueño personal de la vida: lo que creemos, todos los conceptos que tenemos sobre lo que somos, todos los acuerdos a los que hemos llegado con los demás, con nosotros mismos e incluso con Dios.

Toda nuestra mente es una bruma que los toltecas llamaron *mitote*. Nuestra mente es un sueño en el que miles de personas hablan a la vez y nadie comprende a nadie. Esta es la condición de la mente humana: un gran *mitote*, y así es imposible ver lo que realmente somos. En la India lo llaman *maya*, que significa «ilusión». Es nuestro concepto de «Yo soy». Todo lo que creemos sobre nosotros mismos y el mundo, todos los conceptos y programas que tenemos en la mente, todo eso es el *mitote*. Nos resulta imposible ver quiénes somos verdaderamente; nos resulta imposible ver que no somos libres.

Esta es la razón por la cual los seres humanos nos resistimos a la vida. Estar vivos es nuestro mayor miedo. No es la muerte; nuestro mayor miedo es arriesgarnos a vivir: correr el riesgo de estar vivos y de expresar lo que realmente somos. Hemos aprendido a vivir intentando satisfacer las exigencias de otras personas. Hemos aprendido a vivir según los puntos de vista de los demás por miedo a no ser aceptados y de no ser lo suficientemente buenos para otras personas.

Durante el proceso de domesticación, nos formamos una imagen mental de la perfección con el fin de tratar de ser lo suficientemente buenos. Creamos una imagen de cómo deberíamos ser para que los demás nos aceptaran. Intentamos complacer especialmente a las personas que nos aman, como papá y mamá, nuestros hermanos y hermanas mayores, los sacerdotes y los profesores. Al tratar de ser lo suficientemente buenos para ellos, creamos una imagen de perfección, pero no encajamos en ella. Creamos esa imagen, pero no es una imagen real. Bajo ese punto de vista, nunca seremos perfectos. ¡Nunca!

Como no somos perfectos, nos rechazamos a nosotros mismos. El grado de rechazo depende de lo efectivos que hayan sido los adultos para romper nuestra integridad. Tras la domesticación, ya no se trata de que seamos lo suficientemente buenos para los demás. No somos lo bastante buenos para nosotros mismos porque no encajamos en nuestra propia imagen de perfección. Nos resulta imposible perdonarnos por no ser lo que deseáramos ser, o mejor dicho, por no ser quien *creemos* que deberíamos ser. No podemos perdonarnos por no ser perfectos.

Sabemos que no somos lo que creemos que deberíamos ser, de modo que nos sentimos falsos, frustrados y deshonestos. Intentamos ocultarnos y fingimos ser lo que no somos. El resultado es un sentimiento de falta de autenticidad y una necesidad de utilizar máscaras sociales para evitar que los demás se den cuenta. Nos da mucho miedo que alguien descubra que no somos lo que pretendemos ser. También juzgamos a los demás según nuestra propia imagen de la perfección, y naturalmente no alcanzan nuestras expectativas.

Nos deshonramos a nosotros mismos sólo para complacer a otras personas. Incluso llegamos a dañar nuestro cuerpo para que los demás nos acepten. Vemos a adolescentes que se drogan con el único fin de no ser rechazados por otros adolescentes. No son conscientes de que el problema estriba en que no se aceptan a sí mismos. Se rechazan porque no son lo que pretenden ser. Desean ser de una manera determinada, pero no lo son, y esto hace que se sientan culpables y avergonzados. Los seres humanos nos castigamos a nosotros mismos sin cesar por no ser como creemos que deberíamos ser. Nos maltratamos a nosotros mismos y utilizamos a otras personas para que nos maltraten.

Pero nadie nos maltrata más que nosotros mismos; el juez, la Víctima y el sistema de creencias son los que nos llevan a hacerlo. Es cierto que algunas personas dicen que su marido o su mujer, su madre o su padre las maltrataron, pero sabemos que nosotros nos maltratamos todavía más. Nuestra manera de juzgarnos es la peor que existe. Si cometemos un error delante de los demás, intentamos negarlo y taponarlo; pero tan pronto como estamos solos, el juez se vuelve tan tenaz y el reproche es tan fuerte, que nos sentimos realmente estúpidos, inútiles o indignos.

Nadie, en toda tu vida, te ha maltratado más que tú mismo. El límite del maltrato que tolerarás de otra persona es exactamente el mismo al que te sometes tú. Si alguien llega a maltratarte un poco más, lo más probable es que te alejes de esa persona. Sin embargo, si alguien te maltrata un poco menos de lo que sueles maltratarte tú, seguramente continuarás con esa relación y la tolerarás siempre.

Si te castigas de forma exagerada, es posible que incluso llegues a tolerar a alguien que te agreda físicamente, te humilla y te trata como si fueras basura. ¿Por qué? Porque, de acuerdo con tu sistema de creencias, dices: «Me lo merezco. Esta persona me hace un favor al estar conmigo. No soy digno de amor ni de respeto. No soy suficientemente bueno».

Necesitamos que los demás nos acepten y nos amen, pero nos resulta imposible aceptarnos y amarnos a nosotros mismos. Cuanta más autoestima tenemos, menos nos maltratamos. El abuso de uno mismo nace del autorrechazo, y éste de la imagen que tenemos de lo que significa ser perfecto y de la imposibilidad de alcanzar ese ideal. Nuestra imagen de perfección es la razón por la cual nos rechazamos; es el motivo por el cual no nos aceptamos a nosotros mismos tal como somos y no aceptamos a los demás tal como son.

EL PRELUDIO DE UN NUEVO SUEÑO

Has establecido millares de acuerdos contigo mismo, con otras personas, con el sueño que es tu vida, con Dios, con la sociedad, con tus padres, con tu pareja, con tus hijos; pero los acuerdos más importantes son los que has hecho contigo mismo. En esos acuerdos te has dicho quién eres, qué sientes, qué crees y cómo debes comportarte. El resultado es lo que llamas tu personalidad. En esos acuerdos dices: «Esto es lo que soy. Esto es lo que creo. Soy capaz de hacer ciertas cosas y hay otras que no puedo hacer. Esto es real y lo otro es fantasía; esto es posible y aquello es imposible».

Un solo acuerdo no sería un gran problema, pero tenemos muchos acuerdos que nos hacen sufrir, que nos hacen fracasar en la vida. Si quieres vivir con alegría y satisfacción, debes hallar la valentía necesaria para romper esos acuerdos que se basan en el miedo y reclamar tu poder personal. Los acuerdos que surgen del miedo requieren un gran gasto de energía, pero los que surgen del amor nos ayudan a conservar nuestra energía e incluso a aumentarla.

Todos nacemos con una determinada cantidad de poder personal que se renueva cada día con el descanso. "Desgraciadamente, gastamos todo nuestro poder personal primero en crear esos acuerdos, y después en mantenerlos. Los acuerdos a los que hemos llegado consumen nuestro poder personal, y el resultado es que nos sentimos impotentes. Sólo nos queda el poder justo para sobrevivir cada día, porque utilizamos la mayor parte de él en mantener los acuerdos que nos atrapan en el sueño del planeta. ¿Cómo podemos cambiar todo el sueño de nuestra vida cuando ni siquiera tenemos poder para cambiar hasta el acuerdo más insignificante?

Si somos capaces de reconocer que nuestra vida está gobernada por nuestros acuerdos y el sueño de nuestra vida no nos gusta, necesitamos cambiar los acuerdos. Cuando finalmente estemos dispuestos a cambiarlos, habrá cuatro acuerdos muy poderosos que nos ayudarán a romper aquellos otros que surgen del miedo y agotan nuestra energía.

Cada vez que rompes un acuerdo, todo el poder que utilizaste para crearlo vuelve a ti. Si los adoptas, estos cuatro acuerdos crearán el poder personal necesario para que cambies todo tu antiguo sistema de acuerdos.

Necesitas una gran voluntad para adoptar los Cuatro Acuerdos, pero si eres capaz de empezar a vivir con ellos, tu vida se transformará de una manera asombrosa. Verás cómo el drama del infierno desaparece delante de tus mismos ojos. En lugar de vivir en el sueño del infierno, crearás un nuevo sueño: tu sueño personal del cielo.