



EL QUINTO ACUERDO



| | | | |
|---|---|---|---|
| Análisis del impacto de los fracasos..... | 1 | La práctica hace al maestro El cuarto acuerdo: Haz siempre lo máximo que puedas | 3 |
| Tu historia. El primer acuerdo: Sé impecable con tus palabras | 1 | El poder de la duda El quinto acuerdo: Sé escéptico, pero aprende a escuchar..... | 3 |
| Cada mente es un mundo El segundo acuerdo: No te tomes nada personalmente | 2 | El sueño de la segunda atención los guerreros | 3 |
| Verdad o ficción El tercer acuerdo: No hagas suposiciones | 2 | Convertirse en el que ve Un nuevo punto de vista..... | 4 |
| El poder de creer | 2 | Las tres lenguas ¿Qué tipo de mensajero eres? | 4 |

ANÁLISIS DEL IMPACTO DE LOS FRACASOS

Tú estás programado para ser tú, seas lo que seas, y lo que tu mente piense que eres no afecta en lo más mínimo al programa. El programa no está en la mente pensante. Está en el cuerpo, en lo que denominamos el ADN, y al principio instintivamente sigues su sabiduría. Cuando eras un niño pequeño. Sigues lo que te gusta y tratas de evitar lo que no te gusta.

Una vez que aprendemos a hablar, los seres humanos que se ocupan de cuidarnos nos enseñan lo que saben y esto significa que nos programan con conocimientos.

Aprendamos cómo ser un hombre o una mujer según la sociedad en la que nacemos. Aprendamos cómo comportarnos “correctamente” en nuestra sociedad, lo que significa cómo ser un “buen” ser humano.

Por miedo a ser castigado o por miedo a no recibir una recompensa empezamos a tratar de complacer a otras personas. Intentamos ser buenos porque la gente mala no recibe recompensas y se la castiga.

No tenemos la oportunidad de escoger nuestras creencias; se nos dice qué creer y qué no creer.

Todo el mundo tiene una opinión sobre nosotros y nos dice lo que somos. El único modo en el que podemos vernos a nosotros mismos es a través de un espejo, y la gente desempeña el papel de ese espejo.

Vemos nuestra imagen en esos espejos, estamos de acuerdo en que eso es lo que somos, y tan pronto como estamos de acuerdo, esa opinión pasa a formar parte de nuestro sistema de creencias. Poco a poco todas esas opiniones modifican nuestro comportamiento, y en nuestra mente formamos una imagen de nosotros mismos según lo que otra gente dice que somos.

Y como no está bien para nosotros ser lo que somos empezamos a fingir que somos lo que no somos.

Tras la documentación, intentamos ser suficientemente buenos para los demás, pero ya no somos lo bastante buenos para nosotros mismos, porque nunca podremos cumplir con nuestra imagen de perfección.

SIMBOLOS Y ACUERDOS

Los símbolos nos dicen lo que creemos sobre nosotros mismos; nos dicen lo que somos y lo que no somos, lo que es posible y lo que no lo es.

TU HISTORIA EL PRIMER ACUERDO: SÉ IMPECABLE CON TUS PALABRAS

No finjas ser lo que no eres.

Eres lo que crees que eres. “¿Qué crees que eres?”

Si utilizas tu conciencia, verás todo lo que crees y es así como vives tu vida. Tu vida está totalmente dominada por el sistema de creencias que aprendiste. Cualesquiera que sean tus creencias están creando la historia que estás experimentando.

Lo que crees sobre tí mismo no es real y no es importante, a menos que quieras crear una historia mejor para tí.

La palabra constituye tu poder de creación y ese poder puede utilizarse en más de una dirección. Una dirección es la impecabilidad, en la que la palabra engendra una preciosa historia; tu cielo personal en el mundo. La otra dirección es la del uso erróneo de la palabra que destruye todo lo que te rodea y crea tu infierno personal.

Nada puede existir sin la palabra, porque la palabra es lo que utilizamos para crear todo lo que conocemos.

No utilizarás tu conocimiento contra tí mismo, lo que significa que tu voz del conocimiento no utilizará la palabra para juzgarte, declararte culpable y castigarte. Tu mente es tan poderosa que percibe la historia que tú mismo creas. Si creas juzgándote a tí mismo, entonces creas un conflicto interior que no es más que una pesadilla.

Ser impecable con tus palabras significa realmente no utilizar nunca el poder de las palabras contra tí mismo.

Cuando eres impecable con las palabras, nunca te traicionas a tí mismo. Nunca utilizas las palabras para chismorrear sobre tí mismo, ni para esparcir veneno emocional contando chismes sobre otras personas. El chismorreaje es la forma principal en la que la sociedad se comunica, y aprendemos a chismorrear por acuerdo.

CADA MENTE ES UN MUNDO EL SEGUNDO ACUERDO: NO TE TOMES NADA PERSONALMENTE

Lo que ves en el espejo es una copia de la realidad que creas con la capacidad de tus ojos y de tu cerebro.

Todo lo que percibes es un reflejo de lo que es real, igual que los reflejos en un espejo, salvo por una diferencia importante. Al otro lado del espejo no hay nada, pero detrás de tus ojos hay un cerebro que intenta darle un sentido a todo.

Este acuerdo te proporciona la inmunidad en la interacción con los personajes secundarios de tu historia. No tienes que preocuparte por los puntos de vista de otras personas. Proporciona una gran entrada para alcanzar la libertad personal, porque ya no tienes que regir tu vida según la opinión de otras personas.

VERDAD O FICCIÓN EL TERCER ACUERDO: NO HAGAS SUPOSICIONES

Podríamos decir que *todo* conflicto es el resultado de las mentiras, porque la verdad carece de cualquier clase de conflicto. La verdad no necesita demostrarse a sí misma: existe, creamos en ella o no. Las mentiras sólo existen si las creamos nosotros y sólo sobreviven si creamos en ellas.

Quienquiera que crea en la verdad, vive en el cielo. Quienquiera que crea en las mentiras, más tarde o más temprano, vivirá en el infierno.

Los seres humanos creamos las mentiras y después las mentiras nos controlan a nosotros. Pero, tarde o temprano, llega la verdad y las mentiras no pueden sobrevivir ante la presencia de la verdad.

Sólo vemos lo que queremos ver; sólo oímos lo que queremos oír. Nuestro sistema de creencias es exactamente como un espejo que únicamente nos muestra lo que creemos. Hacer suposiciones es sencillamente buscarse problemas, porque la mayoría de las suposiciones no son la verdad; son ficción.

Una suposición conduce a otra suposición; sacamos precipitadamente una conclusión y nos tomamos nuestra historia muy personalmente. Entonces culpamos a otras personas. Las suposiciones no son más que mentiras que nos decimos a nosotros mismos.

Hacer suposiciones no es otra cosa que buscar un drama cuando no existe ninguno.

Si no tomarte nada personalmente te proporciona inmunidad en la interacción con otras personas, no hacer suposiciones te proporciona inmunidad en la interacción contigo mismo, con tu voz del conocimiento, o con lo que llamamos *pensar*.

Si no hacemos suposiciones podemos centrar nuestra atención en la verdad, no en lo que *creemos* que es la verdad. Entonces vemos la vida tal como es, no como queremos verla.

EL PODER DE CREER

Aprendemos cientos, incluso miles de símbolos, cuentos y supersticiones. El símbolo de Santa Claus demuestra de qué modo creer en una mentira, aunque sea inocente, puede hacer surgir emociones que sentimos como un fuego que quema en nuestro interior.

Las emociones son reales; son parte de la verdad, pero la razón por la que las estamos sintiendo no lo es. No es verdad; es ficción.

Si te preguntas por qué en ocasiones te sientes desdichado, es porque te estás contando una historia que no es verdad, pero tú te la crees.

El sistema de creencias gobierna la vida humana como un tirano. Nos despoja de nuestra libertad y nos convierte en sus esclavos. Se apodera de nuestro yo *real*, la vida humana, ¡y este sistema ni siquiera es real! Nuestro yo real permanece oculto en algún lugar de la mente y, cuando llegamos a ese punto, lo que controla la mente es todo lo que sabemos, todo lo que estuvimos de acuerdo en creer.

El sistema de creencias constituye el reino de la mente; no podemos verlo ni medirlo, pero sabemos que existe. Tal vez lo que no sabemos es que esta estructura sólo existe porque la hemos creado nosotros.

LA PRÁCTICA HACE AL MAESTRO EL CUARTO ACUERDO: HAZ SIEMPRE LO MÁXIMO QUE PUEDas

El cambio es el resultado de la acción; es el resultado de la práctica. La práctica hace al maestro.

Todo lo que has aprendido, lo has aprendido mediante la repetición y la práctica.

Si practicas *ser impecable con tus palabras, si no te tomas nada personalmente, si no haces suposiciones*, romperás miles de acuerdos que te mantienen atrapado en el sueño del infierno.

Haz siempre lo máximo que puedas es el acuerdo que todo el mundo puede llevar a cabo. Tu máximo es, de hecho, lo único que *puedes* hacer. Y lo máximo que puedes hacer no significa que en ocasiones das un 80% y en otras sólo das el 20%. Siempre das el 100%.

Tu máximo dependerá de si te sientes físicamente cansado o renovado. Tu máximo dependerá de cómo te sientes emocionalmente.

EL PODER DE LA DUDA EL QUINTO ACUERDO: SÉ ESCÉPTICO, PERO APRENDE A ESCUCHAR

La verdad no necesita que tú creas en ella; la verdad sencillamente es y sobrevive tanto si crees en ella como si no. Las mentiras necesitan que creas en ellas. Si no te crees las mentiras, no sobreviven a tu escepticismo y simplemente desaparecen.

Cuando aprendes a escuchar, eres respetuoso con los demás.

Cuando aprendes a escuchar, sabes exactamente lo que quieren los demás.

Que otras personas quieren algo no significa que tú tengas que darles lo que quieren. La gente está siempre tratando de captar tu atención porque, a través de la atención, pueden descargar cualquier información.

Si no aprendes a escuchar, nunca comprenderás lo que

estoy compartiendo contigo ahora mismo. Sacarás precipitadamente una conclusión y reaccionarás como si se tratara de tu sueño cuando no lo es.

Por consiguiente, quizá lo que yo digo es la verdad o no lo es, pero tal vez lo que tú crees no es la verdad. Yo sólo soy la mitad del mensaje; tú eres la otra mitad. Soy responsable de lo que digo, pero no soy responsable de lo que tú entiendas. Tú eres responsable de lo que tú entiendes; tú eres responsable de cualquier cosa que hagas con lo que oigas en tu cabeza, porque tú eres quien da significado a cada palabra que oyes.

Si comprendes el quinto acuerdo, verás la razón por la que no necesitas creer lo que puedes ver, lo que ya sabes sin palabras. La verdad no viene con las palabras. La verdad es silenciosa. Es algo que simplemente sabes; es algo que puedes sentir sin palabras y esto se llama *conocimiento silencioso*.

Sé escéptico, pero aprende a escuchar y entonces elige. Sé responsable de todas las elecciones que hagas en tu vida. Ésta es tu vida; no es la vida de nadie más y descubrirás que lo que tú haces con tu vida no es asunto de nadie más.

Somos víctimas de todos los símbolos que creamos, somos víctimas de todas las voces en nuestra cabeza, somos víctimas de todas las supersticiones y distorsiones de nuestro conocimiento.

EL SUEÑO DE LA SEGUNDA ATENCIÓN LOS GUERREROS

En el sueño de la segunda atención empezamos a dudar: "Quizá todo lo que he aprendido no es la verdad". Empezamos a desafiar lo que creemos; empezamos a cuestionarnos todas las opiniones que aprendimos. Sabemos que hay algo en nuestra cabeza que nos lleva a hacer muchas cosas que tal vez no queremos hacer –algo que tiene el control total de nuestra mente-- y no nos gusta. Y como no nos gusta, en un momento determinado empezamos a rebelarnos.

Los seres humanos cargamos con nuestro pasado, con nuestra historia, y es exactamente como si cargáramos con un pesado cadáver. Para algunos no es tan pesado, pero para la mayoría de la gente ese cadáver es muy pesado. Y no sólo es pesado; huele muy mal. Lo que muchos de nosotros hacemos es quedarnos con nuestro cadáver y compartirlo con las personas que amamos.

Digamos que estás viviendo con culpabilidad y vergüenza por un error que cometiste hace diez años.

La excusa para tu sufrimiento es: “Cometí un terrible error”. Y piensas que todavía estás sufriendo por algo que ocurrió hace diez años, pero la verdad es que estás sufriendo por algo que ha sucedido hace diez segundos.

Cuando eres completamente auténtico, te dices la verdad a tí mismo, sin dudas: “Me gusta; no me gusta. Lo quiero; no lo quiero”. No tienes que hacer lo que no te gusta hacer. Disfruta tu vida haciendo exactamente lo que te gusta hacer.

Nos hacemos la vida difícil cuando tratamos de sacrificarnos por alguien más. Indudablemente, no estás aquí para sacrificarte a tí mismo por otra persona.

En ese momento descubres que te resulta mucho más fácil ser tú mismo que tratar de ser lo que no eres.

No necesitas competir con nadie; no necesitas compararte con nadie.

CONVERTIRSE EN EL QUE VE UN NUEVO PUNTO DE VISTA

El respeto, empieza por nosotros mismos y después se extiende a todas las personas y a todo lo que nos rodea. Si no nos respetamos a nosotros mismos, ¿cómo podemos respetar a los demás o a cualquier otra cosa?

Cuando te respetas a tí mismo significa que te aceptas tal y como eres. Cuando respetas a otras personas, significa que las aceptas exactamente como son.

El respeto se basa en la aceptación completa de todo lo que existe tal y como es, no tal y como queremos que sea.

Una vez que te aceptas a tí mismo exactamente cómo eres, dejas de establecer juicios sobre tí mismo. Una vez que aceptas a todos los demás exactamente como son, dejas de establecer juicios sobre ellos. Entonces, algo increíble acontece en tu mundo: encuentra la paz.

Nunca seré yo quien escriba tu historia, del mismo modo que nunca permitiré que nadie escriba la mía. Respeto tu mente, tu sueño, tu creación. Respeto cualquier cosa en la que creas.

Puedes culpar al mundo entero por lo que sea que te esté ocurriendo o puedes responsabilizarte de tu historia.

LAS TRES LENGUAS ¿QUÉ TIPO DE MENSAJERO ERES?

Hay tres lenguas en el mundo de los seres humanos: el lenguaje del chismorreó, el lenguaje del guerrero y el lenguaje de la verdad.

El lenguaje del chismorreó, cuando hablamos esta lengua, nuestro mensaje está distorsionado.

El lenguaje del chismorreó es el lenguaje de la víctima; es el lenguaje de la injusticia y del castigo. Es el lenguaje del infierno, porque todo ese chismorreó está totalmente hecho de mentiras. Pero los seres humanos siempre chismorrearán porque estamos programados para chismorrear hasta que en nuestro interior cambia algo que también está en el programa.

El segundo lenguaje es el del guerrero. Cuando hablamos esta lengua, a veces decimos la verdad y otras veces decimos mentiras, depende de nuestra conciencia.

El tercer lenguaje es el lenguaje de la verdad y cuando hablamos esta lengua, apenas hablamos.

¿Qué tipo de mensajero eres? ¿Transmites la verdad o transmites mentiras? ¿Percibes la verdad o sólo percibes las mentiras? Todo está entre la verdad y las mentiras.

Siempre estás entregando un mensaje a todas las personas que te rodean, pero principalmente, siempre que te rodean, pero principalmente, siempre te estás entregando un mensaje a tí mismo. ¿Cuál es el mensaje? Ese mensaje es el más importante porque es un mensaje que afecta a tu vida entera.

¿Qué tipo de mensaje escoges entregar?

Elaborado por



Carlos.Aguirre@incae.edu