



Sol de Portocarrero

IES. Nº 1 – Almería

Departamento de Ciencias Sociales

Profesora: Dra. María Dolores Mira y Gómez de Mercado

LOS CUATRO ACUERDOS DE LA SABIDURÍA TOLTECA

Hace siglos los toltecas eran conocidos en todo el sur del actual México como «mujeres y hombres de conocimiento». No era una raza, eran científicos y artistas que formaron una sociedad para estudiar y conservar el conocimiento espiritual y las prácticas de sus antepasados. Estos sabios (naguales en lenguaje tolteca) se vieron forzados a esconder su sabiduría ancestral para evitar fuera utilizada por personas sin escrúpulos. Por fortuna, el conocimiento tolteca fue conservado y transmitido de una generación a otra por distintos linajes, de naguales. Actualmente, el descendiente de uno de estos naguales, el Doctor Miguel Ruiz, médico cirujano mejicano afincado en Estados Unidos, observando los grandes problemas espirituales que sufren sus pacientes, problemas que las lleva a padecer graves enfermedades, ha decidido dar a conocer los principios básicos de la sabiduría tolteca en su libro Los cuatro acuerdos. Según la tradición tolteca, poniendo en práctica estos cuatro acuerdos se logra la felicidad:

1. Honra tus palabras.

Habla, con honestidad. Di sólo lo que piensas. Evita usar la palabra para criticarte a ti mismo o chismorrear sobre otros. Usa siempre el poder de tu palabra con intención de amor y de verdad. Lo que sale de tu boca es lo que eres tú. Si no honras tus palabras, no te estás honrando a ti mismo; si no te honras a ti mismo, no te amas. Honrar tus palabras es honrarte a ti mismo, es ser coherente con lo que piensas y con lo que haces. Si tus palabras no las usas como arma para dañar a los demás; si con tus palabras procuras mostrar amor, incluso cuando te veas en la obligación de discutir con alguien, tus palabras te harán respetable ante los demás y ante ti mismo.

2. No supongas.

No des nada por supuesto. Si tienes alguna duda, aclárala. Si sospechas, pregunta... Suponer te hace inventar historias increíbles que sólo envenenan tu alma y que no tienen fundamento.

3. No te tomes nada personal.

Ni la peor ofensa. Ni el peor desaire. Ni la más grave herida El que te ofende es el que tiene el problema. Lo que digan los demás nunca podrá dañarte si tú no quieres. Recuerda que lo que sale de tu boca es lo que eres tú, no lo que salga de la boca de los demás. Lo que los otros dicen y hacen es una proyección de su propia realidad, su propio sueño. En la medida en que alguien nos quiera lastimar, en esa medida se lastima a sí mismo, no a nosotros.

4. Haz siempre lo mejor que puedas.

Si siempre haces lo mejor que puedas, ni más ni menos, nunca podrás recriminarte nada o arrepentirte de nada. Tampoco sentirás la ansiedad derivada de exigirte más de lo que puedes hacer. No serás un vago ni un adicto al trabajo.

Afirma el doctor Ruiz: No hay razón para sufrir. La única razón por la que sufres es porque tú así lo eliges. 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.

Compara estas antiguas enseñanzas toltecas con las de otras filosofías y religiones que has estudiado. Por ejemplo:

- Las recogidas en los *Upanishad*, libros sagrados del hinduismo: «La felicidad o la desgracia dependen enteramente de la actitud de la mente».
- Las enseñanzas de Buda, las *Cuatro Nobles Verdades*:
 - 1 El sufrimiento (sufrimiento, insatisfacción, incertidumbre, dolor) es inherente a la vida.
 - 2 El origen del sufrimiento está en los deseos, que provienen del ego.
 - 3 El sufrimiento puede ser extinguido.
 - 4 Para extinguir el sufrimiento, deberíamos seguir el Óctuple Sendero:
 - Comprensión correcta (conocer las Cuatro Nobles Verdades)
 - Pensamiento correcto (no ceder a los deseos o al odio)
 - Actitud correcta (controlar el deseo sensual, alejarse y reprimir el odio, la ira y otros venenos)
 - Palabra, correcta (no hablar en exceso o inútilmente, no mentir...)
 - Acción correcta (no matar, robar, herir, violar...)
 - Ocupación correcta (ganarse la vida de forma digna sin hacer daño a otros)
 - Esfuerzo correcto (reprimir los malos instintos y alimentar los buenos)
 - Concentración correcta (meditar con aplicación y buena aspiración, sin desear sólo el propio despertar).
- 1. El Triple filtro de Sócrates para oír lo que nos cuenten de otra persona: «Que sea cierto, bueno y útil. Si no es así, ¿para qué queremos saberlo?»
- 2. Las enseñanzas cristianas de los *Evangelios*. «La raíz de las buenas y de las malas obras está en el corazón de cada persona (Mt. 15)», y «Amad a vuestros enemigos y haced el bien a los que os odian (Lc. 6)»; «Aunque hable todas las lenguas conocidas [...], conozca todos los misterios y toda la ciencia [...], si no tengo amor, nada soy. (San Pablo)»
- 3. Las enseñanzas del *Corán*, libro sagrado del islam. Mahoma dice: «Alá, el Clemente y el Misericordioso, manda [...], mostrad bondad a los padres, a los parientes, a los huérfanos y necesitados, al vecino afín a vosotros y al extraño, al compañero que está a vuestro lado, al viajero [...] En verdad Alá, el Clemente, el Misericordioso, no ama a los orgullosos ni a los jactanciosos».
- 4. Los cinco principios del Reiki, Japón:
 1. Sólo por hoy no te preocupes.
 2. Sólo por hoy no te irrites.
 3. Sólo por hoy sé amable con todos los que te rodean y respeta a todo ser viviente.
 4. Sólo por hoy realiza tu trabajo honradamente.
 5. Sólo por hoy agradece todos los dones de tu vida.
- Algunas frases de grandes hombres:
 - «Cuanto más pequeño es el corazón, más odio alberga». (Víctor Hugo)
 - «Vengándose, uno iguala a su enemigo; perdonando, uno se muestra superior a él». (Bacon)
 - «Si deseas una ciudad limpia comienza barriendo tu puerta». (Gandí)
 - «Que Dios te conceda serenidad para aceptar lo que no puedes cambiar, valentía para cambiar lo que sí puedes y sabiduría para ver la diferencia. (Reinhold Niebuhr, Teólogo protestante).

Recuerda el proverbio chino: «Los guías espirituales te abren la puerta, pero sólo tú puedes atravesarla, de tu voluntad depende la manera de vivir que elijas».