

7 herramientas del amor

Cómo aprender a amar

Daniel Gabarró - Nieves Machín



– Daniel Gabarró y Nieves Machín –

7 herramientas del AMOR:

Cómo aprender a amar



BOIRA EDITORIAL

Dirección de arte: Jorge Herreros – hola@jorgeherreros.com
Maquetación: Georgia Delena – info@maquetacionlibros.com
Corrección: Adoración Pérez Ferrer – info@maquetacionlibros.com

© **Boira Editorial**
www.boiraeditorial.com
info@boiraeditorial.com

Primera edición: noviembre de 2017

Depósito legal: L 1386-2017
ISBN: 978-84-16680-34-4

Nota importante

A lo largo de este libro intentamos usar un lenguaje no sexista; pero, a veces, hemos optado por el masculino genérico para facilitar la lectura del texto y, en otras ocasiones, hemos puesto el símbolo @ para referirnos tanto al masculino como al femenino. Discúlpanos si podíamos haberlo hecho diferente y no hemos sabido.

Sobre los autores



La misión de **Daniel Gabarró** es inspirar, acompañar y transformar conscientemente a las personas, las empresas y las organizaciones. Daniel Gabarró se dedica a iluminar la realidad, crear mapas para llegar a vivir en plenitud, libres y felices. Imparte cursos y seminarios en la línea de Antonio Blay, Anthony de Mello y Gerardo Schmedling, siempre partiendo de su propia experiencia personal.

Profesionalmente es empresario, conferenciante y formador, también es maestro (con cinco especialidades diferentes reconocidas), psicopedagogo, licenciado en humanidades, experto en PNL (programación neurolingüística) y diplomado en dirección y organización de empresas. Exprofesor de la **Universitat de Lleida** y de la **Universitat Ramon Llull**. Habitualmente colabora con diversos medios de comunicación, radio, prensa y televisión, como en el programa “*L’ofici de viure*” y “*L’ofici d’educar*” de **Catalunya Ràdio**, donde ofrece herramientas de autoconocimiento para vivir con mayor consciencia.



La misión de **Nieves Machín** es aplicar y expandir la información de sabiduría que ha ido adquiriendo a lo largo de su experiencia de vida; concretamente, la información de Gerardo Schmedling Torres, tras haber realizado durante cinco años las transcripciones de las 500 horas de grabación de sus cursos. A nivel "oficial" aprobó las oposiciones de Auxiliar Administrativo de la **Universidad Politécnica de Madrid**; más adelante,

hizo la carrera de Empresariales y, una vez terminada, superó las oposiciones de la Escala de Gestión en la misma Universidad. A nivel real, se define como **Aceptóloga**, que es la persona que estudia y aplica la ciencia de la Aceptología, mediante la cual, cualquier acontecimiento pasado, presente o futuro, sigue un plan que lo hace perfecto para la persona que lo experimenta. Colabora con todas aquellas personas que le permiten difundir lo que ha estudiado y comprendido, e invita a los demás a tomar las riendas de su propia vida, poniendo en práctica la información de sabiduría transmitida.

Y también ha sido muy valiosa la labor de **Marta Bellmunt**, redactora de Boira Editorial, que ha ayudado a los autores a dar forma literaria a sus ideas y a plasmarlas en el libro que tenéis en vuestras manos.

Índice

El origen de las 7 herramientas del amor	9
¿Para qué va a ser útil este libro?	10
El amor, más allá de un simple latido. Cápsulas para amar	13
Cápsula 1: La diferencia entre amar, querer y enamorarse	14
Cápsula 2: Entonces, ¿qué es el amor?	16
Cápsula 3: ¿Qué implica el amor?	17
Cápsula 4: Características del amor.....	18
Cápsula 5: Falsas creencias en torno del amor	22
Las 7 herramientas del amor para aplicarse a uno mism@ y a los demás:	25
1ª Herramienta del amor: Actuar.....	26
2ª Herramienta del amor: Adaptarse	46
3ª Herramienta del amor: Valorar.....	64
4ª Herramienta del amor: Respetar	84
5ª Herramienta del amor: Asumir.....	102

6ª Herramienta del amor: Agradecer 122

7ª Herramienta del amor: Aceptar 144

Síntesis..... 164

Gimnasium del alma 166

Epílogo: vivir socialmente en el amor 172

Glosario de términos 174

El origen de las 7 herramientas del amor

Estas herramientas fueron transmitidas por el humanista, sociólogo, filósofo e investigador colombiano, Gerardo Schmedling Torres (1946-2004).

Gerardo dedicó muchos años de su vida a transmitir una información muy completa acerca del universo, de la creación, del ser humano y su evolución de la conciencia. Así mismo, dio mucha relevancia a las siete herramientas del amor, cuya aplicación práctica es tan útil para aumentar la sabiduría, que creemos importante seguir transmitiéndolas para que no se pierdan en el olvido.

Nuestra tarea, pues, ha sido profundizar, reflexionar sobre ellas y hacerlas asequibles al mayor número de personas posibles. Por ello, las hemos examinado con detalle y les hemos añadido ejercicios para que las verifiques y las incorpores en tu vida.

¿Por qué motivo? Porque para poder integrarlas en tu día a día, lo único que necesitas es: **práctica, práctica y práctica**. No desesperes, cada paso que das te acerca a la vida que quieres tener: una vida sin sufrimiento, manteniendo relaciones de amor conscientes con los demás y contigo mism@.

¿Para qué va a serte útil este libro?

¡Felicidades!

El hecho de que hayas abierto este libro dice mucho de ti. Indica que te preocupan las relaciones que mantienes con los demás y contigo mism@. Implica que quieres **crecer interiormente**, transformar tu propia vida, generando **más paz interior y más armonía externa**. En otras palabras, ¡significa que quieres tener **una vida mucho más satisfactoria**!

Pero, para ello, necesitas información concreta y práctica que te permita dejar de confundir el amor con el sufrimiento. Sabemos que no es fácil encontrarla y, por eso, hemos decidido escribir este libro para ofrecerte conocimiento útil. Te animamos a que verifiques por ti mism@ su valor.

Este libro quiere ser un **manual de consulta** para que, cuando lo necesites, puedas encontrar respuestas y soluciones relacionadas con el **AMOR**. Te darás cuenta que cada vez que lo leas, hallarás **información verificable, sencilla de entender y transformadora**, que te ayudará a relacionarte con cualquier persona que aparezca en tu vida.

Para que sea más fácil de integrar y puedas elegir lo que quieres aplicar en cada momento de tu vida, hemos dividido cada herramienta en un capítulo independiente. Y, dentro de cada capítulo, hay diferentes apartados:

1. **El valor de esa herramienta**, profundizando en sus características.
2. **La renuncia que implica** para poder aplicarla.
3. El motivo por el cual la herramienta es de amor y no es teórica, sino **práctica**.
4. Algunas ideas y acciones concretas para que puedas **verificar** que dicha herramienta es válida.
5. Y, finalmente, unas **propuestas de entrenamiento** para que integres lo explicado en tu vida cotidiana y mejore tu vida.
6. A los apartados anteriores, añadimos una **frase sintética** para que recuerdes la herramienta con facilidad en tu día a día.

Sabemos que estás impaciente por seguir gozando de esta gran aventura, que es tu vida, con más herramientas y recursos. Pero antes te pedimos, por favor, que verifiques cualquier información que demos. ¡No lo creas todo a pies juntillas! **Creer no sirve de nada**. Verificar es la única puerta a la sabiduría y a la verdadera libertad.

Todo lo que vamos a explicarte a partir de ahora es totalmente **práctico y útil**. Nosotros recorrimos este mismo

viaje y, ahora, queremos acompañarte de la mano para que lo explores TÚ, con tu propia mochila: tus circunstancias. En otras palabras, te damos el **conocimiento para que tengas relaciones gozosas con todas las personas que se crucen en tu vida, tú incluíd@.** ¡Pues todas las relaciones pueden ser relaciones de amor!

El resto, depende de ti. Lo único que necesitas es **llevarlo a cabo, practicarlo.** Teniendo la información adecuada y manteniendo tu nivel de energía alto, solo te faltaría el entrenamiento en el "gimnasio de la vida cotidiana".

¿Te atreves?

El amor, más allá de un simple latido

CÁPSULAS PARA AMAR*¹

Lo que vas a leer a continuación es muy importante. Por ello, hemos decidido condensarlo en cápsulas breves, pero con información útil. Te animamos a "masticar" y a "digerir" cada una de estas cápsulas antes de profundizar en las herramientas del amor*. Porque de nada serviría intentar construir una buhardilla con vistas al mar, si antes no hemos construido los pisos inferiores.

Estas cápsulas son los cimientos, así que siempre puedes volver a ellas cuando las necesites y seguir explorándolas. Seguro que al principio crearás entenderlas todas. Sin embargo, más adelante, pueden sorprenderte con significados todavía más profundos que te habían pasado desapercibidos. Así que, no lo olvides, vuelve a este capítulo siempre que tengas dudas o desees profundizar.

¹ Todas las palabras que encuentres señaladas con un asterisco, están definidas en la parte final del libro, en el glosario. Te animamos a consultarlas, puesto que, a veces, utilizamos términos con un significado diferente al comúnmente aceptado.

CÁPSULA 1: La diferencia entre amar, querer y enamorarse

No es lo mismo amar, que querer* o enamorarse*. Ésta es la primera idea que debes tener clara si no quieres tropezar con el sufrimiento. Cada una de ellas tiene unas particularidades diferentes que es conveniente conocer.

El **enamoramiento** es una emoción que genera la feniletilamina (la "fea" a nivel coloquial), una sustancia que se produce en el cerebro y bloquea el campo mental, impidiéndonos tener una visión objetiva de la otra persona e, incluso, de la realidad. Se trata de una **reacción automática** que tiene que ver con el **cuerpo físico**, con la genética que se pone en marcha ante alguien compatible sexualmente con nuestra biología.

Al contrario, el **cariño o el querer** sí se asocian con el **campo mental**. En este caso, sí es un sentimiento* que **puede polarizarse** de positivo a negativo: del cariño al odio. En ambos casos, la relación con el otro pasa por depositar nuestras necesidades o expectativas en manos ajenas. Se le pide a la otra persona que nos llene, pensando que nuestro bienestar depende de sus acciones. Por eso, si nos lo niega, podemos entrar en un estado de rechazo, rencor y malestar que nos conducirá irremediabilmente al sufrimiento*.

Con **el amor** sucede algo totalmente distinto. El amor es neutro porque no depende de nada físico ni mental. El amor depende de la **comprensión**, que está más allá de las ideas,

de la lógica. Incluye, pero trasciende lo mental: surge de la consciencia, del darse cuenta de nuestra propia esencia*. Somos nosotr@s quienes manejamos voluntariamente esta comprensión, aunque requiere de un entrenamiento constante para irlo desarrollando cada vez más. ¿Y qué comprendemos? Pues se comprende a la otra persona en su totalidad, se comprende que, al margen de que actúe con amabilidad o actúe con rabia o como sea, merece ser feliz, nos sitúa en un espacio de comprensión y amor, un lugar invulnerable* al odio.

Por lo tanto, a diferencia del enamoramiento o del cariño, el amor no es automático; sin embargo, se caracteriza por ser **compasivo* y caritativo***. El amor, desde nuestra experiencia, es la capacidad de buscar el máximo bien para un@ mism@ y para los demás, al margen de cualquier emoción o sentimiento que me despierten.

En la relación con los demás, nuestras necesidades dependen únicamente de nosotr@s mism@s. Aun así, eso no significa que no estemos abiert@s a recibir y compartir felicidad*. Simplemente, no lo exigimos fuera. Nos basamos en la comprensión y, desde ahí, nunca podemos llegar al odio y, por ende, al sufrimiento.

CÁPSULA 2: Entonces ¿qué es el amor?

- ♥ Amar es tomar la decisión de ser feliz por ti mism@ y ser feliz con la felicidad del otro. Si eres capaz de alegrarte por el bien del otro, al margen de los sentimientos que tengas hacia esa persona, estarás amando. Incluso es una decisión que puedes tomar a nivel universal: amar a todo el mundo.
- ♥ El amor es la **capacidad de comprender**. Porque solo cuando comprendes puedes amar. Quizás esa persona no actúa como tú crees que debería actuar*, pero la comprendes (que no significa que estés de acuerdo con todos sus actos ni que le evites vivir las consecuencias de sus actos) y la respetas porque quieres su máximo bien.
- ♥ El amor, pues, es una **comprensión total**. Si comprendes a todas las personas y circunstancias que están en tu vida, incluido tu mism@, sin juzgarlas* ni criticarlas, aceptas. Si aceptas, eres feliz y tienes paz. Si tienes paz, aumenta tu energía vital. Si aumenta tu energía, tu mente está más abierta y dispuesta a comprender. **Éste es el círculo del amor**. Aceptar* no significa pasividad ni dejar de actuar. Pero sí significa actuar desde la paz, desde la comprensión, actuar desde el amor.

CÁPSULA 3: ¿Qué implica el amor?

- ♥ El amor es una **virtud interna** a desarrollar. Es la máxima cualidad que puede desarrollar un ser humano. De hecho, estamos viviendo esta experiencia humana para **aprender a amarnos** a nosotr@s mism@s y a l@s demás. ¡Aprovechemos la oportunidad!
- ♥ **El amor existe en ti**, puesto que es tu esencia, pero si tú no lo despiertas y lo haces crecer, será como la semilla que nunca se riega, nunca crece y, por lo tanto, nunca da su fruto.
- ♥ El amor es estar dispuest@ a **comprometerte con tus acuerdos** y a **servir** dando lo mejor de ti, a pesar de que existan dificultades.
- ♥ El amor, como capacidad-expresión-esencia, no es un objeto que te dan. El amor es **la capacidad de aceptar todo aquello que a tus sentimientos no les gusta**. Por lo tanto, es la aceptación del orden del universo, más allá de nuestras creencias y nuestras opiniones: todo el mundo tiene derecho a ser feliz. Naturalmente, podemos protegernos de personas que pueden agredirnos*, pero ese no es obstáculo para desearles el máximo bien, para amarlas, aunque no podamos convivir, pues no somos compatibles con todas las personas.
- ♥ El amor es **acción consciente**. Para ello, te proponemos tomar la firme decisión de trabajar tu interior, apartar

el sufrimiento liberándote de las creencias sociales que te perjudican y te hacen daño. El amor empieza con una decisión. Hoy, toma la decisión de ser TÚ quien intente comprender al otro, quien intente aceptarlo tal y como es, renunciando a sufrir.

- ♥ El amor implica ser consciente de qué **criterios** debes aplicar en cada relación y qué tipo de **acuerdos** establecer. No es lo mismo una relación de pareja que una relación laboral, pero ambas son de amor. Cuando lo veamos así, podremos entrenarnos en todos y cada uno de los espacios de nuestra vida, convirtiendo nuestra cotidianidad en un espacio continuo de amor.

CÁPSULA 4: Características del amor

- ♥ El amor es **universal**. Es como el Sol, que sale para tod@s. Cuando te abres al amor, descubres que todo el mundo merece ser feliz y amas por igual a tod@s y a todo.
- ♥ También es **incondicional**, pues, al desear y buscar la felicidad propia y de la totalidad de los seres vivos, no les exige condición ninguna. El amor no exige que las personas, los animales o la naturaleza actúen de una forma determinada. No se trata de un premio que damos por su buena conducta, sino la expresión de nuestra esencia, buscando que también toda la realidad la viva, sin imponerles los modos o los tiempos. Cada

uno llegará a amar cuando sea su momento, pero toda la realidad merece ser feliz, toda la realidad merece ser respetada.

- ♥ El amor puede estar **presente en todas las relaciones**. No solo las relaciones de pareja son de amor. En realidad, todas las relaciones pueden ser de amor y hemos de aprovecharlas para expresar nuestra capacidad de amar. La forma de expresión será diferente en cada relación, pero lo esencial, lo profundo, será común.
- ♥ El amor **no se ofende** y es **invulnerable***. El que se ofende es el ego. El ego es el personaje inconsciente que formamos a partir de nuestro sistema de creencias. Invulnerable no significa indiferente*, sino que no reaccionas automáticamente, pues comprendes lo que ocurre.
- ♥ El amor es **neutro**. Está por encima de la visión dualista del bien y el mal, porque sabe que todo el mundo actúa tan bien como puede y sabe. Nadie actúa queriendo equivocarse expresamente y, desde esa comprensión, es imposible salir de la neutralidad que el amor implica: ¿cómo criticaríamos a quienes no saben lo que hacen?
- ♥ El amor es **invariable*** o **inmutable***. No es como el querer o las diferentes emociones* que varían casi a cada instante. Un día quieres mucho a una persona y al otro puedes odiarla, como les ocurre a muchas parejas

cuando se divorcian, porque habían confundido el sentimiento que les despertaba la otra persona con el verdadero amor. El amor no varía, no se ve afectado, no se "contamina", porque permanece puro en esencia. Es como el fondo del mar, que permanece en calma, aunque en la superficie haya olas.

- ♥ El amor es **ausencia de resistencia**, se adapta a todas las circunstancias. No busca que los demás cambien si ell@s no quieren, no fuerza a los demás: les da tiempo puesto que comprende que nosotr@s también hemos necesitado tiempo para aprender a amar.
- ♥ El amor es **ausencia de miedo**. Si amas no tienes miedo a nada ni a nadie, porque confías en la vida, al saber que todo lo que ocurre es un diseño pedagógico perfecto y necesario para nosotr@s, al tener el propósito de aprender a amar. Confiar en la vida implica darte cuenta de que todo lo que ocurre te ayuda a crecer y que, por lo tanto, incluso los momentos difíciles -o especialmente esos momentos- son lo que ahora necesitas y los acoges con ganas de aprender. Sin embargo, eso no quiere decir que nos convirtamos en imprudentes o que no nos protejamos. Simplemente, actuamos movidos por el amor y no por el odio, actuamos desde la **total confianza**.
- ♥ El amor es un **privilegio**: nos permite SER. La presencia de los demás nos ayuda a mejorar nuestra capacidad de amar; en consecuencia, vivir en un mundo plenamente consciente y amoroso. Lo que hago a los demás, me

lo hago a mí mism@. Al amar a los demás, mi mundo se llena de amor. Al amar, me descubro como amor en acción, descubro mi esencia, descubro que yo también soy amor y mi vida se llena de plenitud.

- ♥ El amor solo crece si se expresa y es ilimitado, **no tiene límites**. Aunque los bienes físicos como el dinero o el líquido de una botella, cuanto más se usan, más disminuyen; el amor es totalmente diferente: cuanto más amas, más aprendes a amar, más amor tienes dentro de ti y, además, no tiene fecha de caducidad.
- ♥ El amor **se aprende**. Cada vez puedes aprender a amar mejor, ¡atrévete!, ya que el amor es gradual. Podríamos decir que existen cuatro niveles de amor: el amor infantil, que se basa en el recibir: “*dame*”; el amor social, que se basa en un contrato como el matrimonio: “*mientras despiertes emociones positivas en mí, te amaré*”, y el **amor maduro**, que abordamos en este libro. Además, aquí ofrecemos las 7 herramientas del amor que te abrirán al amar espiritual, un cuarto nivel todavía superior, que se caracteriza por amar el mismo hecho de amar, amar al amor mismo, poner al amor en el centro de nuestra vida, más allá de las formas con que se nos presenta.

CÁPSULA 5: Falsas creencias en torno del amor

- ♥ **El amor no es un sentimiento.** Si fuese un sentimiento, el amor sería inestable y nuestras relaciones serían como una montaña rusa. Sería imposible mantener el amor hacia nuestr@s hij@s, por ejemplo, en los momentos de enfado. Sin embargo, podemos estar enfadados con nuestr@s hij@s y seguir amándoles. Sabiendo que no es un sentimiento, podrás dejar de maltratarte cuando, por ejemplo, te das cuenta de que tu padre no te cae bien: eso solo es un sentimiento y lo importante es que, al margen de que te caiga bien o mal, lo ames, busques su máximo bien. Este libro te ayudará a amarlo, gracias a la explicación detallada de las 7 herramientas de amor. La culpa y otros sentimientos dolorosos quedarán atrás: vivirás en paz interna y armonía externa.

Recuerda, amar no significa:

que me guste ⇨ esto solo es atracción

querer ⇨ esto solo es satisfacción

bondad ⇨ esto solo son sentimientos

unirse ⇨ esto solo son acuerdos

amistad ⇨ esto es solo compartir

- ♥ **El amor no es un sufrimiento.** Creemos que, si sufrimos por otra persona, significa que la estamos amando; sin embargo, esto es erróneo. El sufrimiento no es nada más que la falta de comprensión. Y la

comprensión es el único camino posible para poder amar. Una vez has interiorizado esto, sufrir se convierte en algo inútil e innecesario. Lo importante es decidir dejar de sufrir para amar con total libertad*. Esa decisión depende de nosotr@s.

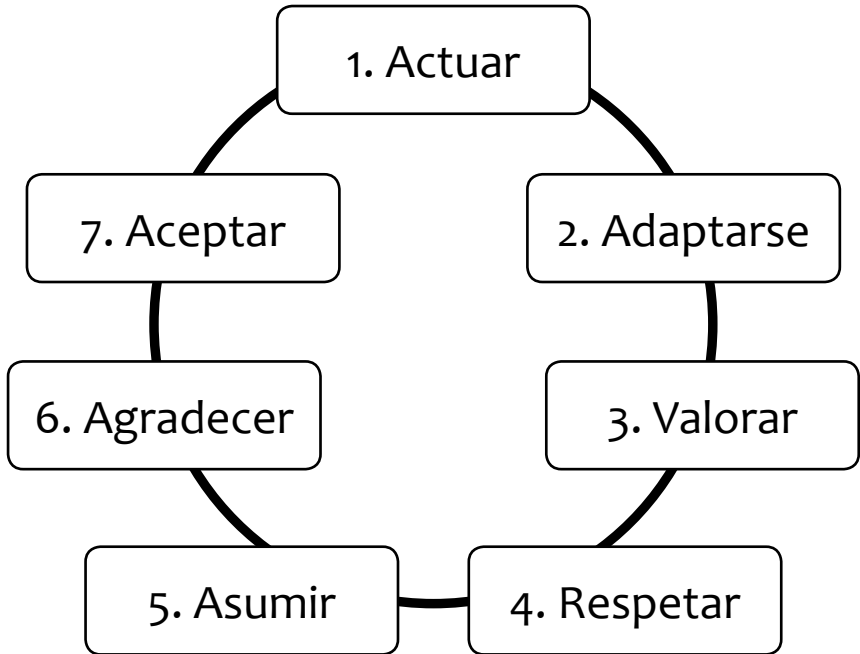
- ♥ **El amor no puede forzarse.** No podemos forzarnos a amar a los demás ni pedir a los demás que nos amen. Debe surgir de forma natural, sin coaccionar la libertad del otro, desde la más pura comprensión. Como hemos dicho, el amor surge de la comprensión: busca comprender profundamente y el amor será su fruto natural e inevitable.
- ♥ **El amor no es un sacrificio.** No es conveniente hacer tuyas las limitaciones que algunas personas tienen al referirse al amor como una fuente segura de sufrimiento. Amar implica gozar por el hecho de entender que cada persona es valiosa, que todo el mundo y todas las cosas tienen una función* -aunque, a veces, yo no la entienda- y desear que sean felices y lleguen a su máximo potencial.
- ♥ **El amor no depende de los demás, del exterior.** No es algo que nos puedan dar los que están fuera. Desde siempre, nos han hecho creer que el amor de pareja se basa en encontrar la media naranja adecuada para poder, así, sentirnos completos y felices. Pero, ¿realmente creemos que alguien ajeno a nosotr@s puede decidir sobre nuestra felicidad? Esta creencia lleva irremediablemente al sufrimiento. Sufrimos porque

no hemos encontrado a esa persona; porque la hemos encontrado y no quiere estar con nosotr@s; porque queremos cambiarla y no se deja, etc. Mientras sigamos creyendo esto, seguiremos **mendigando amor**. Nos aferraremos a cualquier persona y no la dejaremos ir, porque entonces “*ya no seré feliz nunca más*”.

Para verificarlo, prueba a hacer el siguiente ejercicio: cierra los ojos y piensa en alguien a quien quieras. Imagínalo delante de ti. Percibe cómo envías todo tu amor y ternura hacia esa persona. Al abrir los ojos, reflexiona, ¿has captado que, en realidad, el amor salía de ti hacia la otra persona? ¿iba de tu interior hacia fuera? Esto significa que los demás no te dan amor, sino que tú lo convocas, tú lo puedes llamar en tu interior. Lo mismo que ocurre en el ámbito intelectual, también ocurre en el amor: los demás pueden darte información, pero solamente tú puedes convertirla en comprensión. Del mismo modo, los demás pueden darte relación, pero solo tú puedes convertirla en amor. **Nadie, nunca, nos da amor**. Pueden compartir su amor con nosotr@s, pero no nos lo dan. Si yo no lo convoco en mi interior, no lo viviré nunca. Nunca.

- ♥ El amor **no se expresa solo hacia aquellas personas que ya queremos**. El amor se basa en tratar a todas las personas y, muy especialmente a las que nos cuestan, aquellas que son muy diferentes a nosotr@s con la máxima conciencia*, buscando su felicidad y su máximo bien, con la intención* de comprenderlas y aceptarlas.

Las 7 herramientas del amor para aplicarse a uno mism@ y a los demás:



1ª Herramienta del amor

Actuar

“Obras son amores y no buenas razones”

Refrán

La herramienta

Actúa con total eficacia*² y serenidad* ante cualquier circunstancia que se presente, dando lo mejor de ti, en las actividades que te corresponda realizar.

Profundizando en la herramienta

¿Qué significa actuar*?

El Universo no responde a la inercia. Cuando dejas de actuar es imposible avanzar en tu camino de desarrollo personal. En cambio, cuando abandonas el piloto automático y te vuelves consciente de la realidad, puedes **actuar sobre ti mism@** y, solo entonces, puedes **cambiar tu vida**. No lo olvides, conforme actúes hoy, así serán los resultados que obtendrás en el futuro.

Date cuenta de que reaccionar es algo automático, instintivo. Actuar, en cambio, implica **ser consciente de la respuesta que se da**. Significa actuar con calma, valorando qué es lo que está ocurriendo, escuchando nuestro interior, pero actuando libremente.

2 Todas las palabras que encuentres señaladas con un asterisco, están definidas en la parte final del libro, en el glosario. Te animamos a consultarlas, puesto que a veces utilizamos términos con un significado diferente al comúnmente aceptado.

Actuar con total eficacia

Algunas cosas pueden conseguirse a base de agotamiento personal, que no merece la pena; otras, en cambio, parecen imposibles al principio, pero pueden producirse si la vida tiene previsto que nos corresponda a nosotr@s.

En cualquier caso, te recomendamos que lo intentes un mínimo de tres veces, para saber si es posible. Si no lo intentas no lo podrás saber. Aun así, no te obsesiones ni sigas testarudamente intentando algo más de siete veces, si la vida te ha dicho que no a todas ellas. Déjalo caer, inténtalo en otro momento o cuando las circunstancias hayan cambiado.

Actuar con eficacia, pues, significa que el **tiempo y el esfuerzo aplicado en algo compense el posible resultado a obtener**. Se trata de actuar centrándonos en el propósito, en el proceso del mismo, no únicamente en el resultado. También implica actuar de la forma que hayas decidido, aquella que más bienestar te aporte al margen de los sentimientos*.

Pero, ¿qué quiere decir TOTAL? Se trata de actuar con presencia absoluta; es decir, ser plenamente consciente de lo que pienso, siento y hago. Esto se hace desde la comprensión, viviendo como una única pieza. Actuar aquí y ahora, no vivir en el futuro. Por lo tanto, es importante centrarnos en estar presentes, haciendo lo que hemos decidido hacer.

Actuar con total serenidad

Actuar con serenidad implica saber que **los resultados finales no dependen únicamente de ti**; por lo tanto, haz lo que te corresponda hacer sin presión, sin estrés, sin alterarte. Es decir, sin sentirte obligad@ a obtener un determinado resultado.

Tú no decides cuándo florecen las plantas o cuándo deben fructificar. Solo tomas la decisión de regarlas, esperando que ellas sepan cuál es el mejor momento para germinar. El hecho de que broten, no depende de ti. Regarlas, sí.

Asimilar esta idea es fundamental, ya que nos ayuda a dejar caer todo aquello que nos angustia por no poder controlarlo. Debemos saber que la preocupación no añade nada a nuestras vidas. La serenidad, al contrario, sí mejora las relaciones.

Muchas veces, determinadas circunstancias de nuestra vida nos alertan de cómo debemos actuar en ese momento. Por ejemplo, cuando estamos nerviosos o intranquilos, se trata de una oportunidad maravillosa para trabajar la serenidad. ¡No desaproveches lo que te ocurra! Así podrás gozar de cualquier momento, independientemente de si puedes controlarlo o no.

Dar lo mejor de ti

Dar lo mejor de ti implica dar tus valores. Un valor no es cualquier cosa que te guste, pues solamente se trata de un valor si aporta algo, si suma. Si compartes un valor con alguien y se genera dolor, sufrimiento* o desacuerdo, ¡no es un valor! ¡era una creencia, una autolimitación!

Por lo tanto, debemos **centrarnos en aquello que suma, aquello que siempre mejore la realidad.**

Y, ¿qué quiere decir "DE TI"? En realidad, nos referimos a tu propia esencia*. Tú no eres tu cuerpo ni tus emociones* ni tus pensamientos; sino la conciencia* que se expresa a través de ellos. Prueba a hacer el siguiente ejercicio: *fíjate en tu respiración. Cierra los ojos y sé consciente de cómo el aire llena tus pulmones y se vacían. Pregúntate: ¿quién respira?, y verás que no eres tú, sino que la respiración se produce en ti, tú eres el testigo.*

Dejando fuera lo que no eres, es decir, el ego, la conciencia tendrá la máxima presencia en tu vida.

¿Qué te corresponde hacer?

Te corresponde hacer solamente aquello en lo que tienes influencia. Si no dispones de las herramientas para hacer algo, no lo hagas. Quizás puedas pedir información, pero no confundas el pedir información, con tenerla y poder actuar. Es posible que no te la den, pues no a todo el

mundo le corresponde lo mismo. Para saber qué realidad te corresponde, observa aquellas herramientas que tienes y dónde es posible utilizarlas.

Centrarte solo en lo que te corresponde, no te hace ser indiferente* a lo que ocurra a tu alrededor; simplemente, concentras tu energía y tu capacidad en aquello que sí te incumbe. Como ves, el compromiso es mucho mayor. Si algo no te concierne, apártate. En caso de que te corresponda actuar y no puedas hacerlo, tómate tu tiempo para aprender lo necesario y poder enfrentarte a esta situación difícil para ti.

Cuando esa situación ya no te preocupe ni te moleste, significa que habrás aprendido de ella. ¡Misión* cumplida!

La renuncia que implica la herramienta del amor

Renuncia a agredir* de pensamiento, palabra y obra. No agredirás a nada ni a nadie. Tendrás absoluta firmeza y lealtad con los acuerdos y compromisos que libremente establezcas. El hacer es la clave del tener.

Profundizando en la renuncia

¿Qué significa renunciar?

Renunciar significa **dejar ir la necesidad de hacer algo que no te corresponda**. Se trata de una decisión muy sabia por saber focalizarnos en lo prioritario, en lo esencial, y no en lo secundario.

No podemos decir a todo que sí, ¡sería extenuante! La renuncia nos resulta útil y, al practicarla, nos permite dar más valor a las cosas que sí hacemos de forma consciente. Ahí radica su valía: nos centramos en lo importante, en lo fundamental.

¿Y qué es lo importante, lo fundamental? Pues bien, descubrir nuestra esencia, incrementar nuestra conciencia, hacer crecer nuestra felicidad*, nuestra sabiduría*, llegar a ser quien estamos llamados a ser. Al hacer una renuncia sabia y guiar tu conducta hacia tu plenitud, tu ego disminuye. Existe una relación, por lo tanto, entre la reducción del ego y el saber renunciar a lo accesorio, a aquello que no es central en nuestra vida y no nos corresponde en este momento.

En este sentido, la renuncia está íntimamente ligada con la comprensión y ésta, a su vez, con la sabiduría y el amor*. Por lo tanto, la renuncia, sabiamente enfocada, puede llevarnos a la plenitud, a la felicidad.

Además, es sabio renunciar a hacer lo que se quiere, a favor de lo que es adecuado. Así podemos liberarnos de la esclavitud de las emociones* y los sentimientos. Es muy importante escucharlas y aceptarlas*, pero éstas no deben decidir nuestra conducta; especialmente, cuando nos inunda el odio, el miedo o similar. Por lo tanto, renunciar al libre albedrío y decir sí a la vida que nos corresponde vivir, es un signo de sabiduría. ¡Abracemos las dificultades si éstas nos traen nuestro mejor beneficio!

La diferencia entre agredir y dañar*

No debemos confundir el agredir con el dañar. En la agresión se usa la energía, ya sea mental o física, hacia alguien, con una intención* violenta, con la falsa creencia de que podemos perjudicarlo.

Tú eres el/la únic@ que puedes dañarte a ti mism@ con tus pensamientos. De tu sabiduría dependerá si permites o no, que otra persona te dañe. Pero recuerda que aquello que piensas o haces a los demás, te lo haces a ti.

Pregúntate: ¿cómo podría dañarte la ignorancia* ajena? Puedes ser víctima de una agresión externa; pero, al entenderla, tu paz debe continuar inmutable* y, por lo tanto, nadie puede dañarte.

Tipos de agresión

Como ya profundizamos en nuestro anterior libro³, existen tres tipos de violencia que explicaremos brevemente a continuación.

La violencia física* incluye acciones, no solo contra el cuerpo, sino también contra todo lo material. Por ejemplo, hacer desaparecer una carta apreciada de alguien, sería una acción de violencia física.

La violencia verbal* no implica solamente los insultos, las amenazas o los gritos, sino también el chantaje emocional; es decir, cuando usamos la palabra para forzar la voluntad de otra persona.

La parte más sutil, sin embargo, alude a la violencia mental*. ¿Cuántas veces hemos pensado: "él/ella debería haber hecho tal cosa"? Como no lo ha hecho, "es una mala persona". Este es un ejemplo común de este tipo de violencia. Pero **pensar mal de los otros** nos llena de dolor y sufrimiento*: **es como beber veneno y esperar que se muera otra persona.**

Al margen del tipo de violencia empleada, es importante tener presente que todas las personas siempre hacen lo que

3 Nos referimos a "21 creencias que nos amargan la vida... y cómo superarlas para vivir más felices", de Daniel Gabarró y Nieves Machín, Boira Editorial. www.boiraeditorial.com

pueden⁴, siempre actúan de la mejor forma que saben. Al fin y al cabo, los errores son inevitables⁵.

La no agresión a nada ni a nadie

En el Universo, todo tiene una función*. Aunque a veces yo sea incapaz de comprenderla, cualquier elemento cumple su papel. Nada sobra y nada falta. Por lo tanto, ¿quién soy yo para agredir algo pensando que no debería ser como es?

Y cuando nos referimos a todo, no hablamos solamente de lo físico o lo material, sino también de aquello que nuestros sentidos físicos no pueden captar. Si decidimos utilizar la agresión contra aquello que nos disgusta, nunca captaremos su verdadera función, porque no querremos comprenderlo. Y, entonces, viviremos en la pobreza de la ignorancia. Esta idea se hace extensible también a las personas.

En este punto, aparecen un montón de dudas que cada un@ deberá responder: ¿tienen los animales derechos?; ¿o solo aquellos con pensamiento cercano al humano como los delfines, monos y ballenas?; ¿podemos comérnoslos?; ¿es el planeta Tierra un lugar a explotar o a cuidar?; ¿nos relacionamos con el mundo inerte como si solamente fueran objetos?; ¿o vemos el mundo inerte como algo valioso que nos ayuda a descubrirnos?

4 Puedes ampliar este tema en el libro "21 creencias que nos amargan la vida... y cómo superarlas para vivir más felices", de Daniel Gabarró y Nieves Machín, Boira Editorial. www.boiraeditorial.com.

5 Ídem

Cada uno tiene la respuesta a estas preguntas. Tu respuesta marcará tu relación con el mundo y ella marcará tu relación interior, el tono de tu vida. Tú eliges. Eres libre de escoger, pero ten en cuenta que el resultado de tu elección será obligatorio.

¿Cómo establecer acuerdos con firmeza y lealtad?

Si decidimos, conscientemente, renunciar a la agresión, deberemos llegar a acuerdos. Un acuerdo se toma de forma libre, no es una obligación sino un compromiso. Hago lo que hago porque lo he decidido, no porque lo desee.

Observa la siguiente situación: quizás el domingo por la mañana yo prefiera estar leyendo un libro, pero me he comprometido contigo para limpiar la casa. Y lo haré, porque me he comprometido contigo, pero fundamentalmente conmigo, porque he decidido cumplir con mis acuerdos.

Los acuerdos se establecen siempre entre dos o más partes, que pueden pactar y cumplir con lo pactado; es decir, si no somos capaces de cumplir con lo acordado, no somos fiables. Si de lo contrario, optamos por llegar a un acuerdo, lo seguiremos con firmeza amorosa.

La firmeza, como ves, implica cumplir los acuerdos con lealtad. No se trata de prohibirnos nada, sino de ser fiables. La lealtad siempre va acompañada del compromiso. Por muy relajado que esté en el sofá leyendo el libro, me he comprometido a limpiar la casa contigo. Por eso dejo la

pereza a un lado y me levanto, porque tengo un compromiso contigo y conmigo. Ahora bien, eso no implica que no podamos cambiar el acuerdo. Si no, eso se convertiría en una dictadura, en un sometimiento.

Ante un desacuerdo, tenemos cuatro posibilidades:

1. **Ceder** libremente sin echar en cara a la otra persona nuestra cesión.
2. **Llegar a un punto medio**, con cesión por ambas partes.
3. **Informar** de las condiciones que podemos aceptar y del hecho de que, si no se aceptan, no habrá acuerdo. Yo seguiré mi camino y dejaré que tú sigas el tuyo. No te culparé, no te chantajearé; simplemente, sabremos que no somos suficientemente flexibles en este tema para llegar a un acuerdo.
4. **Ruptura**. Falta de acuerdo. Imposibilidad de trabajar conjuntamente.

Que no podamos llegar a un acuerdo con alguien, no significa que no podamos amarle*. Simplemente, le dejamos vivir su vida, deseándole que sea feliz; le dejamos libre, sin obligarle a ceder en ese aspecto en el que no hemos podido llegar a un acuerdo.

¿Por qué afirmamos que esta herramienta es una herramienta del amor?

Llegados a este punto, podrías seguir cuestionándote: ¿por qué actuar es una herramienta del amor? Porque actuar con conciencia es el primer paso para buscar el máximo bien para un@mism@ y para los demás.

Actuar no implica solamente ejecutar una serie de acciones de forma sistemática. Significa **poner el corazón y la mente en lo que se está haciendo**. En una relación, por ejemplo, actuar mecánicamente puede llevarte a estropear la relación, pues la inercia es quién lleva la voz cantante, no tú. Cuando, en cambio, actúas siendo consciente de las respuestas que das al exterior, tus resultados serán distintos.

Amar no es fácil, lo sabemos. Si ese fuera el caso, este libro no existiría. Pero, por esta razón, es fundamental que comprendas y verifiques estas herramientas por ti mism@. Si no, volverás a agredirte a ti mism@ y a los demás... ¡incluso justificándote en el amor! Así, pues, usa esta herramienta para relacionarte con los demás; es una forma concreta de amarlos.

Dejar de agredir no es teórico, es práctico: ¡entrénate!

Dejar de agredir es una propuesta muy práctica. Pero, para que lo sea, cada vez que te encuentres en una situación de violencia, debes utilizar esta herramienta. Si no, éste será un libro más que hayas leído y todo el conocimiento que has adquirido caerá en saco roto. ¡Permítete aprender a amar con conciencia! ¡Adquiere el

compromiso de practicarlo! Y seguro que, en poco tiempo, empezarás a ver el fruto de tu cambio. Esperemos que las verificaciones y los entrenamientos que escribimos a continuación te ayuden a practicarlo. Hacerlo o no, está en tus manos.

¿Cómo puedes verificar esto?

Para verificar que es útil renunciar a actuar **de forma “automática”**

- Observa que algunas veces pierdes los nervios, te enfadas y luego te arrepientes de lo que has hecho o dicho. Verifica que, si no actúas conscientemente, puedes obtener resultados insatisfactorios.
- **¿Puedes recordar algún momento en que haya sucedido esto?**

Para verificar que **renunciar a la agresión** es sabio

- Recuerda alguna relación donde la agresión fuera la norma y verás qué desagradable era. Todo lo que haces a los demás, vuelve hacia ti. Si miras el mundo con odio, será porque dentro de ti hay odio y eso será lo que estás viviendo.
- **¿Puedes comprobar que cuando agredes a alguien, la violencia habita en tu interior?**

Para verificar lo útil que es **dar lo mejor de ti ante cualquier circunstancia**

- Cuando haces algo con desgana, los resultados no suelen ser satisfactorios. Pueden ser bien vistos desde el exterior, pero la vivencia interior no es positiva. Sin embargo, observa que cuando das todo lo posible te sientes satisfech@ contigo mism@.
- En realidad, el resultado final no depende únicamente de ti. Por ejemplo, puedes haber preparado una cena excelente y, finalmente, se suspende, pero lo importante es la disposición interna al hacer las cosas y lo que aprendes de ellas.
- **¿Puedes comprobar que, cuando haces algo con desgana, hay desánimo en tu interior que has provocado tú mismo?**

Para verificar que es mejor **cumplir los acuerdos con firmeza y lealtad**

- Observa que, cuando te sientes obligad@ a hacer algo, estás deseos@ de buscar una forma de no hacerlo. En cambio, cuando haces algo libremente, tras llegar a un acuerdo y comprometerte, no importan las dificultades: sigues firme en tu decisión. Esto sucede en ti y en los demás. No los obligues a hacer algo que no desean. Eso sería egoísmo.
- Busca personas compatibles con las que llegar a un acuerdo y vuestra relación será armoniosa y llena

de confianza. Si, en cambio, decides no cumplir los acuerdos, vuestra relación terminará en breve.

- **¿Puedes ver lo diferente que abordas las dificultades cuando has sido tú quien ha decidido llevar a término la acción?**
- **¿Puedes darte cuenta de que es imprescindible que en tu vida tomes tú tus propias decisiones, para que éstas sean un impulso positivo en tu día a día?**

Propuestas de entrenamiento

Actuar con eficacia y serenidad

- Busca una persona con la que tengas dificultades de relación (puede ser en el trabajo, la familia, etc.). Observa cómo en ciertas circunstancias aparece una conducta automática negativa. Son respuestas que no te generan bienestar y se han disparado de forma automática.

Después de observarlo varias veces, proponte buscar una forma más sabia de relacionarte. No te fuerces, intenta que sea natural, que busque tu máximo beneficio y el de los demás.

¿Qué conseguirás?

Una conducta consciente, serena y eficaz. Date meses para integrarla y aborda cada situación de conflicto, una tras otra, no todas a la vez.

Relacionarme desde la no-agresión

Te proponemos un entrenamiento a dos niveles: no agredirte a ti y no agredir a los demás.

- Entrénate a pensar lo mejor de ti y de los demás. Cuando detectes que te estás hablando mal, culpándote o similar, recuérdate: "hago lo que puedo y la próxima vez intentaré hacerlo mejor".
- Lo mismo con los errores de los demás. Intenta usar un lenguaje amoroso de forma más natural y busca el aspecto valioso de cada persona.

¿Qué conseguirás?

La ausencia de cualquier tipo de violencia, ya sea física, verbal o mental en las relaciones con los demás y contigo mism@.

Da lo mejor de ti en cualquier circunstancia

- Fíjate en alguna circunstancia que te cueste. Cuando no puedas huir* de esa situación, aprovecha la oportunidad para ejercitar tus valores internos, que te llevarán a vivir esa realidad de forma amorosa.
- Recuerda que los valores deben ser siempre apreciados tanto por ti como por los demás. En caso contrario, no son valores. Así descubrirás que, seguramente, el trabajo, la familia o la limpieza del hogar son tu gimnasio interior, para entrenarte a dar lo mejor de ti.

¿Qué conseguirás?

Vivir cada situación desde una perspectiva amorosa que te aleje del sufrimiento innecesario.

Compromisos con firmeza y lealtad

- Renuncia a creer en la obligación. Haz una lista de las cosas en las que te creas obligado a hacer o a cumplir. Date cuenta que otras personas, en esa misma circunstancia, han decidido no hacerlas o hacerlas con entusiasmo.
- Date cuenta que puedes hacer o no un acuerdo. Pero todo tiene su precio. Por lo tanto, decide cuánto estás dispuesto a pagar por lo que deseas en tu vida. No te excuses bajo la idea de "no puedo hacer otra cosa", porque siempre puedes.
- Haz otra lista con todo aquello que decidas cumplir firme y libremente.

¿Qué conseguirás?

Un acuerdo libre, firme y leal con todo aquello que decidas cumplir en tu vida.

Recuerda:

**Actúa con total eficacia y
serenidad.**

**Renuncia a la violencia física,
verbal y mental.**

2ª Herramienta del amor

Adaptarse

“Todo lo que se resiste, persiste”

Carl Jung

La herramienta

Adáptate sin reservas al lugar donde te corresponde cumplir tus funciones, para lograr en él una vida llena de satisfacciones.

Profundizando en la herramienta

¿Qué significa adaptarse sin reservas?

Como definíamos anteriormente al comienzo del libro, el amor*⁶ es **ausencia de resistencia**, porque se adapta a todas las circunstancias. No buscas que el exterior cambie, sino que te ocupas fundamentalmente de tu cambio interior.

Por lo tanto, adaptarse sin reservas es aceptar* el lugar y la función* que te corresponden, sin desear otra vida diferente a la que tienes. Solo podemos ser felices en nuestra propia vida. Pretender querer otra, diferente a la que ya tenemos, es una quimera. La adaptación es una herramienta de amor y de sabiduría*.

Eso implica ser resiliente, porque la **resiliencia*** es la capacidad de adaptación y superación que tenemos ante circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido o un accidente... es como el junco, que se mueve si hay viento,

⁶ Todas las palabras que encuentres señaladas con un asterisco, están definidas en la parte final del libro, en el glosario. Te animamos a consultarlas, puesto que a veces utilizamos términos con un significado diferente al comúnmente aceptado.

pero se mantiene sujeto por sus raíces; o como el agua, que se adapta perfectamente al recipiente que la contiene, sin lucha ninguna.

Adaptarse significa **ser flexible** para fluir con la vida, sin oponer resistencia a lo que sucede. No se refiere solamente a adaptarte a un lugar físico mientras sea necesario, sino a cualquier realidad concreta que vivas o a unas situaciones externas que puedan resultar difíciles de manejar.

No estamos obligados a permanecer en lugares determinados, pero si la vida nos coloca en un trabajo, en una familia o en una situación **sin posibilidades de marchar***, lo más sabio, porque es lo único posible, es adaptarse y dejar de sufrir. Así aprovechamos la oportunidad y nuestra sabiduría se multiplica.

¿Cómo saber qué lugar te corresponde?

Naturalmente, esto nos plantea la duda de ser capaces de discernir si un lugar nos corresponde o no. Muchas personas luchan contra la vida porque creen que no les corresponde vivir lo que están viviendo, afirman que no es lo que desean y que, en realidad, por justicia les correspondería otro lugar u otras circunstancias.

Por lo tanto, lo importante es saber discernir. ¿Realmente me corresponde otro lugar? La forma de descubrirlo es bien sencilla: lo que vivo es exactamente lo que me corresponde porque, si no, no lo estaría viviendo. Afirmar que la vida

se equivoca y que yo sé cómo debería ser realmente, nos parece algo osado. Si puedo marchar, significa que no tengo obligación de vivir lo que estoy viendo. Pero **si no puedo marchar manteniendo mi paz** -y este detalle es clave: debemos poder marchar en paz o, en lugar de marchar, estaremos huyendo-, significa que **la única salida es la aceptación y la adaptación**.

Si, por ejemplo, mido menos de un metro cincuenta, da igual que me queje, da igual que exija justicia divina... tengo el cuerpo que tengo y mi altura es limitada. Mientras no pueda abrazar eso, no podré abrazar mi vida y, como hemos dicho, ésta es la única que tengo.

Pero, por poner otro ejemplo, desde que el divorcio es legal y posible, siempre podemos divorciarnos. Por lo tanto, un matrimonio no será nunca un lugar en el que necesariamente debamos quedarnos contra nuestra voluntad. A no ser que nos impongamos una autolimitación con argumentos del tipo “los hijos son todavía demasiado pequeños”, “no sé a dónde ir”, “no tengo recursos suficientes”... y, claro, si nos autolimitamos de este modo, no podemos marcharnos y, en consecuencia, está claro que ahí tenemos algo que aprender y ¡se convierte en el lugar que nos corresponde!

¿Qué funciones te corresponde cumplir?

Todos tenemos una función a realizar, independientemente que tenga una compensación económica o no. No existe nada en el mundo que sobre. Que nosotr@s sepamos o no valorar* la función de los demás, no significa que no la tengan. Solo significa que no tenemos suficiente sabiduría.

Hay personas que pueden no valorar* la función de un monje de clausura, pero cumple una función o no podría seguir sobreviviendo. Y esto podemos aplicarlo a todo: amas y amos de casa, bebés, personas con demencia o graves dependencias...

A veces, nos cuesta ver que la función de una persona es, simplemente, servir de instrumento para que los que le rodean puedan aumentar su aprendizaje y su amor. Pero, si lo miramos con atención, quizás sea posible darnos cuenta de ello.

En todo caso, nos corresponde cumplir aquellas funciones que cada persona realiza. En general, éstas coinciden con las funciones en las que hemos adquirido un compromiso, bien con un contrato de trabajo, bien haciendo un acuerdo con otra persona o porque nos hemos comprometido con nosotr@s mism@s.

¿En qué ámbitos logras satisfacción?

Cuando damos el salto de la queja* a la adaptación, la vida se convierte en un camino mucho más llevadero. Si logras adaptarte a las circunstancias de tu vida y verlas de forma amorosa, tus resultados serán cada vez más satisfactorios y dejarán de presentarse dificultades similares porque les has dado la "bienvenida", las has "abrazado".

Tus relaciones mejoran porque en tu interior habrá paz y armonía, no estarás luchando contra la vida. El hecho de abandonar esta lucha contra la vida produce, además, una mejoría a nivel físico. Tu cuerpo deja de estar en tensión permanente, se relaja, todo lo que antes te producía malestar desaparece de tu mente y, en consecuencia, tu sistema inmunológico se fortalece. Por lo tanto, gozas de mejor salud.

A la vez, tus recursos aumentan porque te has adaptado con entusiasmo a las tareas que te corresponde realizar. Pero, para lograr una satisfacción duradera, debemos estar centrados en dar nuestro máximo al margen de las circunstancias. Solo así, atraeremos la abundancia en nuestra vida. El problema surge cuando nos empeñamos en recibir antes de dar, o cuando nos negamos a recibir, o cuando ponemos multitud de restricciones o condiciones a nuestro dar, o a nuestro recibir, o cuando interferimos allí donde no nos corresponde. Con estas actitudes, lo único que conseguimos es romper el ciclo de la abundancia.

Como todo en esta vida, integrar esta herramienta y llevarla a la práctica requiere tiempo. Pero si se asume el compromiso de intentarlo y esforzarse, el tiempo y el trabajo invertidos se verán reflejados en una mejora enorme en tu vida.

La renuncia que implica la herramienta del amor

Renuncia a huir* del lugar y de las situaciones que te corresponde vivir. Creer que la felicidad* está en otra parte diferente a tu interior, es una falsa ilusión. La felicidad solo depende de ti.

Profundizando en la renuncia

¿Qué significa huir del lugar o las situaciones que te corresponde vivir?

Así como querer no es lo mismo que amar*, huir tampoco es lo mismo que marchar. **Huir implica abandonar una situación sin haber aprendido la enseñanza* implícita** de esa circunstancia dolorosa. Y decimos dolorosa porque, normalmente, la huida se produce tras una experiencia traumática que no sabemos abordar.

El problema reside en que, si no somos capaces de aprender lo que esa situación nos está diciendo de nosotr@s mism@s, sin haber hecho las paces, tendremos un sentimiento* de

odio en nuestro interior que, muy probablemente, persistirá con el tiempo.

Pongamos un ejemplo: "Sara trabaja más de ocho horas en un bufete de abogados. Se siente cansada, poco valorada y cree que su opinión no es válida para los demás. En un momento de desesperación, decide presentar su renuncia y, de un día para otro, huye de sus obligaciones. Al cabo de un tiempo, Sara encuentra un nuevo trabajo, pero tiene los mismos sentimientos de inferioridad que en el trabajo anterior. ¿Qué sucede?"

Ocurre que Sara ha rehuido la lección de su experiencia anterior (quizás debería saber decir "no" a trabajar más de ocho horas; quizás debería valorarse más a sí misma, en lugar de esperar que los demás la valoren, etc.) y acaba por repetir los mismos comportamientos. Naturalmente, podría haber marchado. Pero, para marchar, es necesario haber hecho las paces, marchar sin odio.

Así pues, **mientras no podamos marchar con amor**, por haber hecho las paces, **hay aprendizaje que realizar**. Y si nos vamos sin haber aprendido nada, repetiremos los mismos errores, una y otra vez, de forma cíclica.

Lo sabio no es ir aplazando la confrontación con esa situación pues, como hemos visto, irá repitiéndose a lo largo de nuestra vida, hasta que nos hayamos reconciliado con ella. Lo aconsejable es utilizar este tiempo para aprender herramientas que te ayuden a enfrentarte a esa situación. Recuerda que aprendemos por discernimiento o

sufrimiento*. Si hemos asimilado lo aprendido, ¡sabremos cómo actuar* conscientemente en el futuro, para que no se repita!

Otra opción, es dedicar tiempo a incrementar nuestra energía. Esto es especialmente útil cuando estamos deprimidos, estresados o agotados. Para subir la energía podemos retirarnos a un lugar tranquilo o salir unos días fuera de nuestra rutina... ¡pero siendo conscientes de que al volver deberemos enfrentarnos de nuevo a nuestra situación! Si en este tiempo hemos hecho un trabajo interno de comprensión que suba nuestra paz, será mucho más fácil que si solo la hemos incrementado gracias a la relajación que produce estar en un lugar tranquilo.

En cualquier caso, **una situación difícil siempre es una oportunidad.**

¿Qué significa que la felicidad* solo depende de ti?

Pregúntate: ¿quién controla lo que te dices a ti mism@, tanto los pensamientos positivos como los negativos? ¿Quién es el responsable de lo que ocurre interiormente en tu mente? ¿Quién puede hacerte feliz?

Todas las preguntas comparten el mismo sujeto: YO. Nada ni nadie puede hacerte feliz, pues la felicidad se genera en tu interior, como una respuesta a lo que vives. Si aprendes a responder positivamente a las dificultades que te vaya poniendo la vida, serás libre. El exterior dejará de marcar

tus pasos y serás tú quien decida el camino a seguir, renunciando a la lucha y al sufrimiento. ¡Y eso es algo que está en tus manos! Nadie puede vivir tu vida por ti. Así que, ¡adelante!

¿Por qué afirmamos que esta herramienta es una herramienta del amor?

Como se dice normalmente: renovarse o morir. En nuestro caso, morir de sufrimiento, recordándonos día tras día aquello que no tenemos y que, por ende, creemos que nunca nos permitirá ser felices.

Las personas que escogen no adaptarse, exigen permanentemente a los demás que cambien. Sin comprender que, en realidad, deben quererlos tal y como son. Obcecarse con la idea de que solo conseguiremos la felicidad si se dan unas ciertas circunstancias, es como esperar sentado en el sofá a que nos llamen por un trabajo, sin haber echado ningún currículum; es decir, imposible.

La felicidad no viene de fuera, sino de dentro. Si no comprendemos eso y no nos adaptamos a la situación que vivimos, sufriremos constantemente y, lo que es peor, compartiremos nuestro sufrimiento con los demás y nuestro entorno no será amoroso.

Cuanto más nos resistimos a algo, menos podemos amarlo. Por ejemplo, cuando nuestro hijo nos despierta emociones* desagradables, porque es de una determinada manera, lo

fundamental es que seamos capaces de adaptarnos a sus necesidades, para potenciar sus valores, para darle apoyo. Este es un caso común entre padres/madres e hijos/as. No importa que nuestro hijo o nuestro padre nos produzca malestar, lo importante es cómo podemos ayudarles* para que lleguen a ser quienes están llamados a ser.

Y esta herramienta nos ayuda a ello porque es muy práctica. Cada vez que te observes a ti mism@ soñando con otro cuerpo, otra casa, otro coche, otro color de pelo, otros hij@s distintos a los que tienes acuérdate de aplicar esta herramienta.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Para verificar que es útil **adaptarse sin reservas**

- Recuerda tres circunstancias o personas distintas que deseaste que cambiasen. Por ejemplo: puedes imaginar alguna reunión familiar o similar en la que haya habido una tensión latente.

Observa que, si la vivías con tensión, es porque hacías tuyas las tensiones de los demás, cuando ni dependen de ti ni las has provocado tú.

Si dejaras de vivirlas así y de exigir a los demás que cambiasen, comprendiendo que pueden tener dificultades de relación, conseguirías liberarte de la tensión, a pesar de que la viviesen los demás. Eso te permitiría disfrutar de la reunión, al margen de que exista o no una discusión.

- **¿Puedes observar que exigir que los demás cambien te hace sufrir? ¿Puedes observar cómo la no adaptación te duele? ¿Puedes darte cuenta del egoísmo de tu exigencia: pedir a los demás que cambien porque tú no quieres hacerlo?**

Para verificar que **es útil cumplir las funciones que te corresponden**

- Imagina que eres docente y, repetidamente, llegas tarde a tu trabajo. Tus estudiantes no pueden empezar las clases sin ti y, cada día, la demora es mayor. ¿Qué consecuencias crees que podría tener tu conducta?

Despido, una reducción del sueldo, un ejemplo poco recomendable para tus alumnos y tus compañeros de trabajo, etc. Serían los posibles resultados.

- **¿Puedes comprobar que cuando no cumples con tus funciones, siempre se genera desarmonía?**

Para verificar que **hay ámbitos distintos de satisfacción**

- La vida es como un armario con múltiples cajones: la salud; la familia; las amistades; el trabajo; la personalidad de cada uno, etc. Todas ellas están interrelacionadas, pero cada una tiene sus especificidades.
- Hay mucha gente que tiene los cajones de la salud y el dinero llenos; pero, en cambio, son pobres en personalidad (arrogantes, antipáticos, etc.)
- Aunque nos puede llevar algún tiempo, conviene revisar cada uno de nuestros cajones, para ver lo que "sobra" y lo que "falta".
- **¿Puedes pensar qué cajones de tu armario ya tienes llenos y cuáles debes reordenar o llenar?**

Para verificar que **huir no es la solución**

- Imagina que tienes una gran falta de cariño y tienes una pareja que tampoco es cariñosa.

Le has pedido varias veces que cambie, pero tus súplicas no han surtido efecto. Llega un día que no puedes más y decides marchar.

¿Qué me está diciendo esta situación de mí?

Seguramente, me está diciendo que quien no es suficientemente cariños@ consigo mism@ soy YO; que quien debe prestarse más atención a sí mism@ soy YO; etc.

Si yo no soluciono esto, en cualquier futura relación que no me dé cariño, volveré a huir; pues no habré solucionado ese tema conmigo mism@.

- **¿Puedes recordar algún patrón de conducta que se haya repetido en más de una ocasión y que te provoque sufrimiento?**
- **¿Puedes pensar qué tema aún no tienes resuelto?**
¿Intuyes algún aprendizaje por hacer?

Para verificar que **nadie puede darte la felicidad**

- Imagina la siguiente situación:

Hay una persona que no acepta en absoluto su cuerpo y, además, tiene muchos traumas. Por ello, se siente inmensamente infeliz. Para sentirse mejor, busca como loca una pareja para que esa persona la transforme.

Pero no se da cuenta de que, cuando pase el enamoramiento, volverá a sentirse infeliz por el cuerpo que tiene. Mientras continúe exigiendo a los demás que le den la felicidad, ella solo podrá compartir su infelicidad. Seguramente, eso acabará por alejar a su pareja, pues a nadie le gusta estar al lado de una persona que solo comparte infelicidad.

La felicidad, en su caso, no depende de si tiene o no pareja, sino de cómo se ve a sí misma.

- **¿Puedes pensar en alguien que, a pesar de vivir una situación complicada, sea feliz?**
- **Y, por el contrario, ¿puedes pensar en alguien a quien la vida le sonría y se sienta profundamente infeliz?**

Para verificar que **hay lugares de los que no puedes marchar**

- Imagínate que estás conduciendo, tienes prisa porque estás deseando llegar a casa a comer y te encuentras con un gran atasco. ¿Puedes marchar de ese lugar y dejar el coche sin conductor? Lo único que puedes hacer es adaptarte.
- Pongamos otro ejemplo:

Tienes un hijo al que no soportas; aunque una opción legal sería renunciar a la patria potestad y entregarlo a un orfanato. Si no optas por esta opción legal, no es por obligación. Lo haces por voluntad propia, pues entiendes que, mientras sea menor de edad, decides conscientemente ejercer tu papel de padre/madre. Y tu papel es, precisamente, educarle en valores.

En este ejemplo, vemos que hay dos acciones distintas: por un lado, entender que lo que yo realizo es una opción voluntaria (o renuncio a la patria potestad o sigo con mi hijo); y, por otro, entender que la acción que he decidido llevar a término, debe ser aprovechada

para crecer y, por lo tanto, es una posibilidad para que yo me adapte y crezca, en lugar de huir.

- **¿Puedes recordar situaciones en las que decidiste adaptarte y renunciaste a huir?**

Propuestas de entrenamiento

Reeducación mental

- La próxima vez que te encuentres en una situación de la cual quieras marchar o huir (una discusión familiar, una reprimenda de tu superior, etc.), repítete a ti mismo: *“me adapto a la situación porque es una oportunidad para aprender a mantener la paz”*.
- Puedes aplicar este mantra ante cualquier situación que te cree malestar. Recuerda que, como suele decirse, "lo que no te mata te hace más fuerte". Solo hace falta practicar e interiorizar estas palabras, hasta que se conviertan en tu coraza de amor.
- Al hacer esta reeducación mental, podrás manejar mejor las situaciones conflictivas porque no las verás como "enemigas", sino como "amigas" que te ayudan a aumentar tu capacidad de adaptación.

¿Qué conseguirás?:

Por un lado, liberar tensiones, pues muchas veces asumimos como propias situaciones que no hemos generado; por otro lado, descubrir qué te está diciendo esa situación de ti mism@ y, por lo tanto, aprender para la próxima ocasión.

Marchar con amor

- Cuando estés sufriendo por alguna situación, en lugar de huir, plantéate **qué te está diciendo esa situación de ti mism@**. Anota la situación en una tarjeta y llévala siempre contigo hasta que descubras cuál es la enseñanza que debes aprender.
- Afróntala y no marches hasta que puedas integrarla amorosamente. Tómate esta situación como un entrenamiento, no como un castigo*.
- Si aún no estás preparado para marchar con amor, busca herramientas para resolver el tema que te incomoda. Si es necesario, date permiso para aislarte un tiempo hasta que tu energía suba y puedas aplicar los aprendizajes y las herramientas del amor.

¿Qué conseguirás?:

Adaptarte a tu vida y aprender la enseñanza que conlleva cada situación. No condenarte a vivir las mismas situaciones, una y otra vez.

Recuerda:

**Adáptate al lugar donde te
corresponde cumplir tus
funciones.**

**Renuncia a huir de lo que te
corresponde vivir.**

3ª Herramienta del amor

Valorar

*“Uno no sabe lo que tiene hasta que lo
pierde”*

Refrán

La herramienta

Valora y disfruta intensamente de todo lo que tienes y todo lo que haces. Reconoce que siempre tienes contigo todo lo necesario y, valorándolo, desarrollarás la capacidad para disfrutar nuevas cosas y relaciones.

Profundizando en la herramienta

Valorar*⁷ disfrutando

Valorar es ver **el valor que tiene algo o alguien para nosotr@s**. Ver que algo que nos rodea es valioso nos enriquece, porque es algo que suma en nuestra vida.

Cuando valoramos algo, intentamos tenerlo presente. Cuando valoramos a alguien, por ejemplo, nos gusta pasar tanto tiempo con esa persona como sea posible. Y lo mismo sucede con los objetos. Cuando tenemos un reloj nuevo, por ejemplo, nos gusta llevarlo siempre encima y enseñárselo a nuestros amig@s. Si, por lo contrario, decidiésemos guardarlo en un cajón por miedo a estropearlo, no lo estaríamos valorando suficiente. El miedo sería mucho mayor que nuestra capacidad de valoración.

7 Todas las palabras que encuentres señaladas con un asterisco, están definidas en la parte final del libro, en el glosario. Te animamos a consultarlas, puesto que a veces utilizamos términos con un significado diferente al comúnmente aceptado.

Valorar, pues, implica un uso. Si lo guardamos en una caja, por miedo, no nos estaremos adueñando de nuestra vida. Estaremos dejando que sea el miedo quien decida por nosotr@s. Y eso sí que es algo que resta en nuestra vida.

La mejor forma de valorar todo lo que nos pasa, es darnos cuenta de lo que nos está aportando cada persona o circunstancia. En lugar de fijarnos en lo que carece, es recomendable focalizarnos en lo que nos aporta. Por ejemplo, sería absurdo pedirle a la noche lo que nos da el día o a la inversa, pedirle al día lo que nos da la noche. No tendría sentido maldecir el invierno, porque no nos da el calor del verano, o pedir al verano la nieve que nos ofrece el invierno. En cambio, cuando somos capaces de valorar lo que sí se nos da, nuestra capacidad de amor* y valoración* se multiplica.

Te animamos a establecer una relación inspiradora con la realidad, llena de valores hermosos, donde solo gobierne el amor. La clave está en saber disfrutar de cada momento, pase lo que pase a tu alrededor, y eso se consigue valorando lo positivo de cada situación.

Pero... ¿realmente tenemos algo?

Como comentamos en el libro de las 21 creencias, vivimos en una sociedad en la que nos hicieron creer que podemos poseer cosas, pero esto no es cierto⁸. Esta creencia nos

⁸ Si quieres profundizar en este tema, puedes leer el capítulo "Lo que has comprado es tuyo", del libro "21 creencias que nos amargan la vida... y cómo superarlas para vivir más felices", de Daniel Gabarró y Nieves Machín, Boira Editorial. www.boiraeditorial.com

empujaba a acumular y acumular, sin límite, incluso cosas que no necesitábamos.

Pero, en realidad, no tenemos nada. Solo administramos aquello que está a nuestra disposición, pero sabiendo que, en realidad, no nos pertenece. Si somos conscientes de ello, no sentiremos apego por nada y, por consiguiente, no sufriremos cuando ya no esté entre nuestras manos. Pero eso no impide poder disfrutar de ello mientras esté en nuestra vida, puesto que sabremos valorar siempre lo que tenemos.

Por ejemplo, imagina que cultivas un huerto: decides qué vas a plantar; cuándo; qué abono utilizar, etc. Pero, en realidad, ese huerto no te pertenece, solo lo usas temporalmente. Puede ser durante un corto periodo de tiempo o, incluso, durante toda tu vida. Pero lo cierto es que, en algún momento, dejarás de utilizarlo: ya sea por enfermedad, por traspaso, por cansancio, por muerte, etc. Por lo tanto, tú no posees ningún huerto, solo lo administras. Apegarte a él, creyendo que es tuyo, solo te hará sufrir si, por ejemplo, te roban, quieren expropiártelo, no puedes mantenerlo... así pues, la mejor manera de valorarlo es, simplemente, disfrutando y gozando de sus frutos, sabiéndote administrador del mismo durante el tiempo que puedas, pero con la certeza de que no lo posees.

Esta actitud es trasladable a cualquier otro ámbito de nuestra vida: solo gozando y disfrutando de lo que tenemos, sabiendo que solo lo administramos, podremos multiplicar nuestro

bienestar; porque siempre hacemos crecer aquello en lo que ponemos nuestra atención.

Así que, detente un segundo, levanta la cabeza y observa todo lo que hay a tu alrededor. Nada de lo que ves es tuyo, ni tan siquiera el cuerpo, pues éste enferma cuando él quiere y no cuando tú lo decides. Por lo tanto, no eres tú quien lo posee, sino él quien, de alguna forma, manda⁹. Sin embargo, eso no te impide disfrutar de él, así como del hogar, de la familia, del trabajo, del cielo, de los árboles, de los animales, del agua, etc.

Libérate de las cadenas que te atan a la idea de poseer y tener. Intenta gozar de lo que te rodea, sabiendo que tú, únicamente, lo gestionas por un tiempo limitado. Así pues, valora siempre todo aquello que esté en tu vida.

¿Qué es lo que hacemos?

Y, evidentemente, no solo podemos disfrutar de lo que nos rodea, sino también de lo que hacemos, de nuestras acciones. En este punto, conviene distinguir varios términos.

La **función*** es la manera como nos ganamos el sustento. El bebé, por ejemplo, llora, pues así llama la atención y consigue comida; cariño; etc.; el docente enseña, para poder ganar un sueldo que le permita pagar el lugar donde vive, comprar la comida, etc.

⁹ Si quieres ampliar este tema, te animamos a consultar el libro de las “21 creencias que nos amargan la vida... y cómo superarlas para vivir más felices”, de Daniel Gabarró y Nieves Machín, Boira Editorial. www.boiraeditorial.com

El **destino*** es lo que nos falta por aprender y que, en general, requiere de un cierto esfuerzo. Pero si lo valoramos y lo integramos, podremos convertirlo en **misión***.

La **misión** es algo parecido a la **vocación***: es una actividad que hacemos plazeramente, nos apasiona y, además, se nos da genial. La misión nos ayuda a subir nuestra energía y acoger el destino con más ganas. Por ejemplo, puede ser una actividad que realicemos el fin de semana (como escribir, hacer senderismo, etc.), que nos empuja a empezar la semana con una sonrisa. Algunas personas consiguen que su misión y su función sean la misma; es decir, pueden ganarse el sustento con lo que más disfrutan. Pero, en contra de lo que algunas personas defienden, creemos que esto no siempre es posible, pues no todo el mundo puede trabajar en lo que desea. Sin embargo, todo el mundo puede aprender a amar* lo que hace¹⁰.

Independientemente de lo que hagamos, de la función, el destino y la misión de nuestra vida, vale la pena encararlas con amor. Solo así podremos ser capaces de disfrutarlo y acogerlo en nuestro día a día, al margen de si nos produce sentimientos* positivos o negativos. Incluso las cosas que nos toca hacer por "obligación" o porque no hay escapatoria, son una oportunidad para trabajar nuestro amor y aprender. Cuando aprendemos a disfrutar de todo lo que hacemos, sin distinción, dejando de juzgar* y aprendiendo a amar,

¹⁰ Si quieres ampliar este tema, te animamos a consultar el capítulo 13 "Si luchas, trabajarás en lo que desees" del libro de las "21 creencias que nos amargan la vida y cómo superarlas para vivir más felices", Boira Editorial. www.boiraeditorial.com

centrándonos en dar siempre lo mejor de nosotr@s: así, sí amamos.

¿Cómo podemos afirmar que tenemos lo necesario para ser felices?

La felicidad* es asumir la propia vida con gozo, poniendo en un mismo saco todas las esferas: aquellas que nos gustan y aquellas que no, sin desear que nuestra vida sea diferente.

Las circunstancias difíciles aparecerán. Queremos recordarte que las dificultades no existen. Es cierto que pueden aparecer en tu vida, pero no porque ellas tengan existencia propia, sino porque no tenemos la sabiduría* suficiente para enfrentarnos a ellas con éxito. Por ejemplo, para una persona que sabe conducir, hacer un viaje en coche, de muchos kilómetros, es relativamente sencillo. Sin embargo, para alguien que no sabe conducir, ese reto será una verdadera dificultad, casi imposible de cumplir. La dificultad, por lo tanto, no está en el hecho de conducir, sino en nuestra capacidad de saber o no llevar un coche.

Así pues, cuando las circunstancias difíciles llamen a la puerta, no pensemos que es un castigo*, sino una oportunidad de aprendizaje para aumentar nuestra sabiduría. Lo importante es ser capaces de percibir la dificultad y así poder buscar la mejor forma de resolverla. Cualquier dificultad contiene, en sí misma, el germen de lo que podemos aprender.

En ese sentido, siempre tenemos lo necesario para ser felices; incluso, cuando la dificultad es tan grande que solo podemos rendirnos con aceptación a la vida, ahí también tenemos todo lo necesario para ser felices. Por ello, la aceptación es una herramienta del amor importantísima, que también abordaremos en este libro.

Valorar nuestra vida, tal y como es, significa dar un paso más allá de lo que nos parece difícil, entendiendo que nuestra felicidad está por encima de las dificultades que se presenten a lo largo del camino.

Cuando decidamos, firmemente, valorar la vida que nos ha tocado y vivirla, sin desear cambiarla, podremos entrar en un estado de plena aceptación y ser felices. Porque, nos guste o no, solo tenemos una vida: la nuestra.

La felicidad, por lo tanto, no está en lo que se vive, sino en cómo se vive, en si hemos aprendido o no a convocar la felicidad en nuestra vida.

Asumiendo esto, entenderemos que, ocurra lo que ocurra, siempre podemos tener todo lo necesario para ser felices.

¿Por qué lo anterior incrementa nuestra capacidad de disfrutar cosas nuevas?

Cuantas más personas amo, más aprendo a amar. Cuánto más valoro algo, más aprendo a valorar.

Al acoger las cosas, las personas y las circunstancias positivamente, éstas se multiplican. Por ejemplo, si aprendemos a acoger tiernamente a cualquier persona que se cruce en nuestra vida, es más probable que multipliquemos nuestras amistades. Cuando valoro a mis compañeros de trabajo, es más fácil que las relaciones mejoren y tiendan a más. Fácil, ¿no? Se trata de una relación de simbiosis: cuando tú das, todo vuelve multiplicado.

Todo lo que existe en nuestra vida puede aportarnos crecimiento y aumentar nuestro amor y felicidad. Así que, date el placer de descubrir qué aspectos de tu vida esconden la posibilidad de enriquecerte. Porque cuanto más entrenes tu capacidad de disfrutar, más situaciones gozosas llegarán a tu vida. Seguramente, lleguen las mismas situaciones, pero tú, al ser más sabi@, las verás con otros ojos.

Por ejemplo, cuando somos capaces de dominar herramientas de relación con cualquier persona, las mal llamadas "personas tóxicas" se convierten en una oportunidad para establecer relaciones enriquecedoras. Pues, por sus propias características, las "personas tóxicas" nos empujan a aplicar todas las herramientas del amor que hemos adquirido a lo largo de nuestra vida.

Cuantas más herramientas de relación tengamos, mejor podremos relacionarnos con ellas y con cualquier otra persona. Consecuentemente, cada vez será menor el número de personas difíciles en nuestra vida. Y, al final, éstas dejarán de existir en nuestro entorno, porque habremos aprendido a relacionarnos con todo el mundo.

El hecho de disfrutar de todo, hace que perdamos el miedo, pues, ocurra lo que ocurra, sabemos que hemos aprendido a gozar de lo que tenemos, dándonos cuenta de que siempre tenemos lo necesario para ser felices.

La renuncia que implica la herramienta del amor

Renuncia a quejarte de lo que tienes. La queja* te hace pobre. La prosperidad es el resultado de la valoración. Si no valoras lo que tienes, estás en camino de perderlo.

Profundizando en la renuncia

¿Cómo distinguir una queja de una observación?

La **observación**, a diferencia de la queja, es neutra y busca ver la realidad tal y como es, sin juzgarla, para incrementar tu comprensión. Imagina como si fuera una cámara que graba todo lo que sucede en tu día a día: el objetivo es mirar, no juzgar.

Una **queja**, en cambio, tiene una carga negativa implícita y, por lo tanto, resta. Se trata de un grito que hacemos al Universo, para que aquello desaparezca de nuestra vida: *¡siempre tengo mucho trabajo!; ¡la ropa que tengo es horrible! ¡siempre estoy limpiando la casa!...*

Cuando nos quejamos, se genera un malestar en nuestro interior para nada agradable. El hecho de no saber valorar

lo que tenemos, incluso aquello que no nos gusta, nos empobrece y nos daña, a nivel emocional y también físico.

Los próximos días, obsérvate y detecta si la queja está presente en tu vida. Cada vez que la identifiques, dedícate estas palabras, intentando comprenderlas profundamente: **“todo en el Universo tiene su función, todo es valioso”**.

¿Por qué la queja nos hace pobres?

La queja es un malestar que sentimos con lo que no nos gusta y una forma de pedir al Universo que se lo lleve. Pero, en realidad, lo que estamos consiguiendo, en lugar de liberarnos, es empobrecernos. Cuanto más queramos deshacernos de aquello que no nos gusta, menos tendremos, hasta llegar a ser pobres.

Si siempre me estoy quejando de mis amigos, es normal que al final decidan irse, pues a nadie le gusta sentir quejas constantemente. Lo mismo ocurre con la pareja, el trabajo, la familia, etc. La queja nos hace pobres.

Pero, si a esto añado el hecho de que no sé valorar, no importará lo que tenga. Siempre pensaré que no tengo nada valioso y, por lo tanto, siempre seré pobre.

¿Por qué la valoración atrae la prosperidad?

Cuando percibes algo positivo en tu vida y lo valoras, te llenas y, por consiguiente, te sientes ric@@ y prósper@@. Se trata de la

opción más sabia; aunque, a veces, nos aferremos a ver solo lo negativo.

Si te sientes abundante, lo habitual es que quieras expresarlo al exterior y, por ello, las personas que te rodean también gozarán de compartir esa experiencia contigo. De esa forma, cada vez tendrás amistades de más calidad, más recursos, etc.

Por lo tanto, la valoración produce la prosperidad, pues, cuanto más valoras, más cosas positivas tienes a tu alrededor.

¿Por qué afirmamos que esta herramienta es una herramienta del amor?

El cambio siempre empieza por uno mism@. Valorándote más a ti, tendrás la capacidad de valorar a los demás; de lo contrario, no podrás hacerlo. Solo puedes dar aquello que tienes dentro de ti; si tienes amor, darás amor; si tienes odio, compartirás odio.

Puede ser que una persona te valore por cómo eres y, además, valore todo lo que puedes llegar a ser, confíe en tus valores, en tus cualidades, etc. ¿Acaso no es un gozo? ¿No es algo de lo que deberías alegrarte?

Por eso decimos que es una herramienta de relación o de amor, de primera magnitud. Muchas veces, nos centramos tanto en lo que no nos gusta, que olvidamos potenciar y aceptar* los valores, y acabamos magnificando las

situaciones. Por ejemplo: cuando hemos quedado con alguien y llega tarde, podemos pensar... ¡siempre llega tarde! En lugar de centrarnos en la bonita ocasión que tenemos para hablar con esa persona, ponernos al día, intercambiar experiencias, etc.

De nuevo, te animamos a aplicar esta herramienta para que tu vida mejore. Porque de nada sirve ponerse las botas de agua, si luego no nos atrevemos a pisar los charcos felizmente. Por ello, diviértete observando los resultados que da esta herramienta en ti y en las relaciones con los demás. Deja de quejarte, valora todo lo que tienes y observa qué aporta en tu vida. **Transformar la queja en oportunidad** te llenará de amor.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Para verificar que **cuando gozamos de algo, lo estamos valorando**

- Imagina que tienes¹¹ dos coches en dos garajes distintos.

Uno de ellos lo usas a diario, porque disfrutas de él, de sus prestaciones, de sus comodidades, etc. Piensa qué sensación te produce el hecho de tenerlo. El otro, en cambio, está aparcado dentro del garaje. Si bien es cierto que es tan bonito como el otro, éste no lo usas para nada. Piensa qué sensación te produce el hecho de no estar usándolo, de no estar gozando de él.
- Verifica que cuando tienes algo y lo utilizas gozosamente, lo estás valorando. Por ejemplo, no importa que tengas un reloj maravilloso. Si no lo utilizas, es como si no lo tuvieras. Pero, cuando lo usas, entonces empiezas a gozar de él.
- **¿Puedes pensar en algo que no hayas utilizado en los últimos meses?**
- **¿Puedes comprobar que cuando no usas algo no estás gozando de ello? ¿Puedes verificar que no lo estás disfrutando, porque es como si no lo tuvieras?**

¹¹ A lo largo del libro usamos la palabra “tener” como si fuese posible poseer los objetos. Pero, como hemos dicho, no poseemos nada, sino que simplemente lo administramos. Así pues, cada vez que encuentres esta palabra, piensa en ella desde su uso lingüístico.

Para verificar que **cuando gozas de algo, cada vez eres más ric@**

- Cuando gozas de algo, cada vez estás más abierto a cosas similares y, como consecuencia, cada vez eres más ric@.
- Imagina que aprecias un tipo de música y, cada vez, empiezas a ir a más conciertos, profundizas en ella ; cuando te des cuenta, ¡seguro que terminas hablando de música todo el día! Y conoces otros tipos de música con los que también disfrutas.
- Lleva esta verificación al campo que quieras: aprecia a gente de tu trabajo, a personas de tu vecindad, a familiares ; verifica el cambio! Verás cómo crece tu riqueza interna.
- **Escribe tres cosas con las que goces y pregúntate ¿cómo puedo profundizar en ellas para gozar todavía más?**

Para verificar que **hay personas que son felices con lo que tú tienes**

- Cada día nos quejamos por varios motivos: porque tenemos una hipoteca que pagar, un coche que reparar, un trabajo aburrido y así, en un sinnúmero de ocasiones. Repetimos estas excusas para justificar nuestra infelicidad; pero, en realidad, nos estamos autoboicoteando.

- Mira a tu alrededor y observa que hay personas que, teniendo lo que tú tienes, son felices (también tienen hipotecas que pagar; trabajos aburridos) y consiguen levantarse cada día con una sonrisa. Eso indica que es posible ser feliz al margen de las circunstancias.
- Por otra parte, al menos en occidente, ahora tenemos mucha más riqueza que las que tenían las personas más ricas de hace trescientos años. Eso da, y mucho, que pensar y valorar.
- **¿Puedes valorar el agua caliente? ¿Puedes valorar la electricidad? ¿Puedes valorar el acceso a internet y a la información?**
- **¿Puedes valorar los avances médicos?, etc.**

Para verificar que **la queja te empobrece y solo produce sufrimiento***

- Cuando decides quejarte por todo y de todo, lo único que haces es empobrecerte. Verifica que, si te quejas de alguien continuamente, esa persona querrá irse de tu lado. Y eso te hará más pobre a nivel de relaciones.
- Las personas abundantes valoran y usan lo que tienen y, por ello, todo vuelve a ell@s multiplicado.
- Además, aunque parezca que te quejas de lo exterior, los resultados son internos. La tensión que genera la queja se convierte rápidamente en

un dolor emocional y, probablemente, físico. Por lo tanto, quizás merece la pena abandonarla y empezar a vivir plenamente.

- **¿Puedes recordar alguna ocasión en que te hayas quejado por algo?**
- **¿Cómo te has sentido internamente? ¿Tu queja ha mejorado de alguna forma la situación?**

Propuestas de entrenamiento

Valorar y gozar lo que tienes a tu alrededor

- Haz una lista de cosas que tienes a tu alrededor:

¿Puedes encontrar cosas que crees valiosas, pero que no usas? ¿Puedes darte permiso para usarlas gozosamente?

Por ejemplo, si tienes una cubertería que solo utilizas en Navidad, quizás puedas decidir disfrutar de esa cubertería cada día de tu vida.

Si tienes una prenda de ropa que te gusta, pero te pones poco, aprovecha esta semana para ponértela y gozar de ella.

Si en tu casa entra el sol y hace tiempo que no lo tomas, aprovecha para tumbarte, aunque sea unos minutos, a gozar de él de forma consciente.

- Así verificarás que cuando gozas algo, lo disfrutas, lo valoras y no solo cuando lo "tienes".

¿Qué conseguirás?:

Gozar con los objetos. Será un entrenamiento fascinante en el que descubrirás la gran cantidad de cosas con las que puedes disfrutar y que antes ni siquiera veías que estaban a tu disposición.

Valora lo que tienes en ti

- Haz una lista de tus valores, de aquello que tú consideras que puedes dar al mundo y dalo de forma consciente. Hazlo, no esperes a que te los pidan.
- Si eres activ@, expresa tu acción; si eres tiern@, expresa tu ternura; etc. Pero no esperes, ¡hazlo!

¿Qué conseguirás?:

Al expresar tus valores, los irás teniendo más presentes y, cada vez, crecerán más en ti. Conseguirás que la gente quiera compartir contigo su tiempo y, por ello, mantendrás excelentes relaciones.

Valora lo que tienen los demás

- Reconoce y expresa los valores de las demás personas, así ellas aprenderán a reconocerlos y tú te estarás entrenando en verlos también en ti. En lugar de pensar que viste con ropa que no le favorece, busca algo que puedas valorar en él y cambiará la relación.

¿Qué conseguirás?:

No obsesionarte con aquello que no te gusta de los demás. Comprueba que, tras eso, muchas veces lo que se esconde es una autolimitación.

Abandonar la queja

- Cuando te quejes de algo, detente un momento y plantéate: ¿quiero seguir haciendo esto? En caso negativo, céntrate en lo valioso, en lugar de hacerlo en lo que no te gusta.
- ¿Puedes cambiar la queja por la observación y, si encuentras algo distinto para mejorar la realidad, hacerlo sin quejarte?

¿Qué conseguirás?:

Transformar la realidad allí donde sea transformable y tener paz interior y exterior, tanto en aquello que has cambiado, como en aquello que no puede ser transformado.

Además, liberarás tensión a nivel físico y vaciarás tu mente de pensamientos negativos. Y, lo más importante: te llenarás de pensamientos positivos, de gozo, de alegría.

Recuerda:

**Valora y disfruta todo lo que
tienes y haces.**

Renuncia a la queja.

4ª Herramienta del amor

Respetar

“Agua que no has de beber, déjala correr”

Refrán

La herramienta

Respetar a todas las personas en sus ideas, costumbres, creencias, comportamientos y en su derecho a tomar sus propias decisiones.

Profundizando en la herramienta

¿Qué significa respetar*¹²?

Respetar significa comprender que los demás tienen derecho a vivir su propia vida, a tomar sus propias decisiones, para aprender de ellas, y sus consecuencias. Por lo tanto, **una forma de amarlos* es no interferir**. Igual que no interferiríamos estirando una planta para que crezca más rápido, tampoco es adecuado interferir en la vida de los demás, creyendo que sabemos lo que les conviene.

Para ejemplificarlo, podemos ver cómo, a veces, los padres y las madres tenemos la mala costumbre de opinar y querer influir en la vida de nuestros hijos. Cuando estos son pequeños, es evidente que debemos tomar ciertas decisiones por ell@s, pero solo en aquellas áreas donde no puedan decidir por sí solos. Cuando son mayores, nuestra tarea como padres y madres se ha terminado, pues ya son suficientemente adultos para decidir.

12 Todas las palabras que encuentres señaladas con un asterisco, están definidas en la parte final del libro, en el glosario. Te animamos a consultarlas, puesto que, a veces, utilizamos términos con un significado diferente al comúnmente aceptado.

Ahí, lo único que queda es un vínculo amoroso. Lo mismo ocurre con las personas con dependencia. No es conveniente interferir en aquellas áreas donde pueden tomar sus propias decisiones. Si no, no los estaríamos respetando, los estaríamos convirtiendo en aún más dependientes.

Como se desprende de estos ejemplos, querer influir en las decisiones ajenas significa no respetar, interferir y, seguramente, fastidiar la relación con el otro. La persona necesita sentirse libre para tomar sus propias decisiones y aprender de sus propios errores.

¿Cómo podemos respetar las ideas, las costumbres, las creencias y los comportamientos de los demás?

La solución es muy sencilla: no interferir. Pero, ¿cómo podemos saber si debemos o no interferir? En el caso de los hij@s es bastante evidente: hay una madurez de edad que lo marca. Solamente podemos decidir en aquellas áreas donde no tienen capacidad de decisión y no son capaces de asumir los resultados o las consecuencias de una decisión que hayan tomado. En cualquier otro caso, estaremos interfiriendo. Cuando un hij@ decide algo con un criterio distinto al nuestro, no significa que no tenga capacidad de decisión y no pueda asumir las consecuencias de la misma; simplemente, tiene criterios distintos. Pero, en tanto que puede tomar esa decisión, debemos respetarle y permitir que viva las consecuencias de sus actos, para un mayor aprendizaje. Impedirle aprender sería una falta de amor*.

La duda que a menudo se plantea es: ¿acaso no podemos ayudar* a nadie?, ¿no podemos ayudar a nuestros amig@s, a los compañer@s de trabajo, etc.?, ¿es la herramienta del respeto una herramienta que nos impide dar nuestra ayuda?, ¿no es eso cruel?

En verdad, sí podemos ayudar, pero debemos hacerlo de una forma sabia. Muchas veces, ayudamos sin criterio y el resultado no es positivo para ninguna de las partes implicadas. Por ello, junto a esta herramienta, queremos explicarte las cuatro reglas de oro, para saber cuándo debes ayudar a los demás. Si las aplicas, estarás respetando a los demás sin interferir.

Estas reglas son:

- 1. No ayudes si no te lo piden.** Aunque tengas muchas ganas de ayudar a alguien, debes respetar su deseo de seguir experimentando y no ayudarla si no te lo pide. Ayudar a alguien que no quiere ser ayudado@ es una falta de amor para esa persona.
- 2. No ayudes si lo que te piden puede hacerlo esa misma persona.** Es decir, no ayudes si la persona puede enfrentarse sola a la dificultad con garantías de éxito. Si lo hacemos, la convertimos en una persona dependiente. Por ejemplo: si un compañer@ de trabajo sabe realizar una tarea en el ordenador, pero nos pide ayuda para que se lo hagamos en su lugar, no podemos dársela. Debemos negarnos. Si hiciésemos esa tarea que él o ella puede hacer, le estaríamos convirtiendo en una persona dependiente, y eso es falta de amor.

- 3. No ayudes si no tienes las herramientas necesarias para hacerlo.** Solo puedo ayudar si tengo el conocimiento y las herramientas para hacerlo. Por ejemplo, si te piden un favor que atañe a un asunto médico, y no tienes conocimientos médicos, no puedes ayudar.
- 4. No ayudes si, debido a la relación que tienes con una persona, quien debería ayudarla es otra persona.** Por ejemplo: si tu sobrino te pide que le acompañes a una actividad extraescolar, porque sus padres no quieren hacerlo, debes recordar que no te corresponde ocupar la posición de padre/madre. En tal caso, como tío, debes preguntar a tu herman@ cuál es el motivo de su ausencia y si puedes ayudarle en algo. Pero, en ningún caso, asumir su papel ni su función*.

Muchas veces, nos encontramos a nosotr@s mism@s ayudando a los demás, excusándonos en nuestra falsa bondad. Pero, como vemos, si no nos lo piden y no nos corresponde a nosotr@s hacerlo, estaremos interfiriendo en su vida. A partir de ahora, cada vez que te veas en la necesidad de ayudar o te piden ayuda... ¡recuerda las cuatro reglas de oro!

El respeto no concierne solamente a no interferir en las acciones del otro, sino también en las opiniones ajenas. Podríais preguntaros, ¿cómo podemos respetar opiniones distintas a la nuestra, sobre todo, aquellas que están más alejadas de nuestra opinión (machismos; discriminación

racial; sexual; etc.)? ¿Acaso no debemos intervenir cuando queremos "mejorar" el mundo?

Naturalmente, sí debemos intervenir siempre que podamos hacerlo; es decir, siempre que tengamos herramientas para ayudar a transformar esa realidad. Sin embargo, si carecemos de ellas, la vida nos está diciendo que ese no es nuestro lugar, que no podemos intervenir, puesto que carecemos de las herramientas necesarias.

En todo caso, cuando estemos en un lugar que no encaja con nuestros valores, siempre podemos marchar* o expulsar a las personas que no estén en sintonía con nuestros valores.

Por ejemplo, imagina que en una empresa discriminan laboralmente y económicamente a las trabajadoras y a los inmigrantes. Si la empresa es nuestra, nuestro papel será despedir al gerente o a aquellas personas que han tomado esas decisiones, deseándoles lo mejor para que aprendan en el futuro.

Si la empresa pertenece a otra persona, y no estamos a favor de estas prácticas, nuestro papel será buscar otro trabajo. Naturalmente, si el desacuerdo ideológico incluye delitos o riesgos, sería importante poner, sin odio, el hecho en conocimiento de la justicia. No te corresponde a ti juzgarlos, ese no es tu papel, sino simplemente, darlo a conocer a las autoridades correspondientes.

Por último, el respeto también hace alusión a las **ideas**. Cuando renunciamos a tener razón, dejamos de discutir para

imponer nuestras propias ideas. Eso implica estar abierto a comprender las ideas de los demás, sin fingir que estamos escuchando, para luego imponer nuestra visión del mundo.

Queremos reiterar que cuando respetamos los comportamientos de los demás, entran en juego los límites de su territorio y nuestro territorio. Si nos encontramos en un lugar donde las creencias de los demás nos parecen desacertadas y no queremos, en absoluto, participar de ellas, tenemos dos opciones, según el territorio donde estemos: si estamos en nuestro territorio como, por ejemplo, en nuestra empresa o en nuestra casa, podemos expulsar a esas personas; si, por el contrario, nos encontramos en una casa ajena, debemos marchar sin odio, deseándoles a esas personas lo mejor.

¿Por qué debemos respetar las decisiones de las demás personas y el derecho a tomarlas?

Porque, al respetar, nuestras relaciones mejoran y aumenta la paz interna y externa. Es completamente lícito querer ser respetado por las propias ideas, creencias y costumbres. Pero, en consecuencia, debes entender las de los demás. Si comprendes la importancia que para ti supone el hecho de que te respeten, mejor entenderás que, también, lo es para los demás.

Cuando tus ojos miran desde el respeto, el respeto se vuelve un eje central en tu vida. Toda tu vida se llena de respeto y éste coge un peso importante en tu relación con los demás: pues todo lo que haces a los demás, te lo haces a ti mismo.

La renuncia que implica la herramienta del amor

Renuncia a criticar, descalificar*, juzgar*, condenar, castigar ni salvar a toda persona por cualquier motivo, porque comprendes que cada quien hace lo mejor que puede con lo mejor que sabe y no eres tú quién para juzgarlo. Da información de sabiduría* solo a quien te la pida expresamente o a quien acepte tu ofrecimiento respetuoso.

Profundizando en la renuncia

¿Qué significa criticar? ¿Existe la crítica* constructiva?

¿Cuántas veces habremos dicho: “no te enfades, lo que voy a decirte es por tu bien. Voy a darte mi humilde opinión”?

Esta frase, aparentemente envuelta de inocencia, es otra trampa que nos hacemos a nosotr@s mism@s y a los demás.

Criticar solo es una forma más de decirle a otra persona lo que no nos gusta de ella o de sus actos, sin tener en cuenta cuáles son los gustos de esa persona. Cuando decimos que hacemos crítica constructiva, estamos queriendo intentar cambiar algo de la otra persona, por algo que creemos que será mejor.

Quizás deberíamos preguntar, antes de criticar, si la otra persona quiere escuchar nuestra opinión. Si dice que no, es

básico respetarla y callar (sabiendo que, a veces, por el simple hecho de preguntar, ya estamos interfiriendo, pues la otra persona se puede ver en la obligación de decir que sí). En cualquier caso, la discreción suele ser una opción muy acertada.

No nos autoengañemos. Criticar nunca es constructivo, porque no nace de la necesidad de mejorar, sino de las ganas que yo tengo de dar mi opinión sobre un tema, sin que me la hayan pedido. Muchas veces, pensamos que solo estamos comentando. Sin embargo, cuando nuestro comentario* no puede oírlo la persona aludida sin sentirse herida, se trata claramente de una crítica.

¿Qué significa descalificar*, juzgar, condenar y castigar?

Descalificar tiene una intención* clara, que es la de eliminar los aspectos positivos de una persona. Cuando descalificas, tomas todo lo que hay de positivo en una persona y la desacreditas, y, en cambio, magnificas todo aquello que le perjudica ante tus ojos y ante los ojos de los demás.

Juzgar es presuponerse con una autoridad moral superior, que te permite dividir el mundo (y por supuesto tu conducta) en adecuada o inadecuada, en cómo debería ser la realidad y cómo debería ser la otra persona. Por lo cual, no estás respetando la diversidad. El resultado negativo del juicio es la **condena** y la ejecución de la condena es el **castigo***. Todo ello surge de la errónea creencia de que tienes una superioridad moral y un poder para ejercer una punición sobre los demás. Crees que sabes más que el otro.

Tras analizar el significado de estas palabras, salta a la vista que renunciar a criticar es un acto de amor, una herramienta del amor.

¿Por qué es necesario renunciar a salvar? ¿Cuándo dar información de sabiduría?

Como hemos observado, evitar que los demás vivan las consecuencias de sus propios actos, significa impedir que aprendan, y eso es una falta de amor. Si cada vez que un amigo mío llega tarde al trabajo, me invento una excusa por él, no estoy dejando que aprenda nada. A pesar de hacerlo con la mejor de las intenciones, el resultado siempre impide el crecimiento de la persona y, por lo tanto, no es recomendable.

Lo que sí es necesario es que cada uno asuma el resultado de sus decisiones. Eso significa respetar, porque no estamos interfiriendo en su proceso de crecimiento personal, que es el propósito de la vida humana.

¡Pero ahora no creas que no puedes ayudar nunca! Te recordamos que, si se cumplen las cuatro reglas anteriores, puedes ayudar a quien te lo pida.

Por lo tanto, daremos información de sabiduría solamente cuando nos la pidan, respetando las opiniones de los demás, su ritmo y su tiempo, sin criticar, juzgar o discriminar.

¿Por qué no soy nadie para juzgar a los demás?

Básicamente, porque **todo el mundo hace lo que puede**. Por lo tanto, las personas toman decisiones en función de su nivel de conocimiento y sabiduría. Aunque creamos que se equivocan, siempre existe el riesgo de que seamos nosotr@s los que estemos equivocados. Naturalmente, tanto nosotr@s como los demás tenemos derecho a equivocarnos, porque es la única forma que tenemos de aprender. Juzgar a una persona que se equivoca es injusto, sería negarle el derecho a aprender. Como nosotr@s no somos la sabiduría absoluta, no somos nadie para juzgar a los demás.

Si comprendemos que cada persona da su máximo, en base a su experiencia y su sabiduría de vida, entenderemos que no podemos juzgar a nadie. Al asimilar esto, veremos que todos los seres humanos somos profundamente iguales en nuestra esencia* y eso nos permitirá no creernos con el derecho a decidir quién merece ser castigado, quién juzgado y quién condenado.

¿Por qué afirmamos que esta herramienta es una herramienta del amor?

Al aplicar esta idea, nuestras relaciones mejoran en todos los sentidos. Evitamos la confrontación y, con ella, el conflicto. El respeto mantiene la paz.

Antes de pasar a las verificaciones y los ejercicios de entrenamiento, concibe esta herramienta como todas las

demás: totalmente práctica. Cada día tienes una ocasión única para no juzgar, no criticar. Así que, ¡de ti depende!

Respetar te hará ver la riqueza de la diversidad en todos sus mundos: la del reino mineral, reino vegetal, reino animal y reino humano.

Para terminar, queremos recordarte que al primero que debes respetar es a ti mism@. Te animamos a renunciar a criticarte o juzgarte. Solo de esta manera, empezando por ti mism@, podrás respetar a los demás.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Para verificar que **cuando no sepas respetar a los demás, callar es la mejor opción**

- Date cuenta que cuando le dices algo a alguien que no es bienvenido, el resultado siempre es negativo para la relación.

En estos casos, no interferir siempre es la mejor opción. Nos puede gustar más o menos su opinión; aceptar* o no sus creencias; entender o no su comportamiento. Pero, por encima de todo eso, está el amor hacia la otra persona.

- **¿Puedes pensar alguna situación en la que, después de decirle algo que no te gusta de la otra persona, la relación haya empeorado?**

Para verificar que **es necesario marcar distancia cuando no hay respeto**. Imagina las siguientes situaciones:

- Eres el dueño de una empresa y alguien de tu plantilla te está agrediendo, ya sea físicamente o verbalmente. ¿Qué harías?

Trabajas en una empresa y el propietario te está agrediendo, ya sea físicamente, verbalmente o por las condiciones que te ofrece. ¿Qué harías?

Las dos situaciones son muy diferentes, pues siempre cabe tener en cuenta en qué posición está cada uno y qué puede hacer.

Cuando alguien está en tu territorio y quieres respetarlo, pero hay agresión, quien debe actuar* con firmeza eres TÚ. Cuando alguien te agrede, pero no estás en tu territorio, lo único que puedes hacer es marchar, ¡pero con amor! Si marchas enfadad@ o con odio, quien terminará sufriendo eres tú.

- Observa que no siempre es fácil, pero verifica que si tú no lo haces, nadie más puede hacerlo.
- **¿Puedes pensar en algún momento en el que alguien no te respetaba? ¿Qué hiciste? ¿Cómo te sentiste? ¿Pudiste actuar teniendo en cuenta si era tu territorio o su territorio? ¿Cómo fue el resultado?**

Para verificar que **solo podemos ayudar si se cumplen las cuatro reglas de oro**

- Recuerda la última vez que ayudaste a alguien. ¿Fue porque esa persona te lo pidió o porque tú quisiste? En el primer caso, ¿se cumplían las cuatro reglas?
- Date cuenta de que muchas veces quieres ayudar porque tú te sientes incómoda/o; es decir, ayudas por falsa bondad, para sacarte tu incomodidad de encima, para sentirte bien.
- Verifica que no ayudas solo pensando en el otro, porque, en realidad, piensas en quitarte de encima tu desasosiego; o, simplemente, porque crees que eso es lo moralmente correcto.
- Cuando ayudas sin que te pidan ayuda, suele acabar mal. Y lo mismo ocurre con las otras tres premisas de la ayuda. Si ayudas en algo que otro pueda hacer, verás que lo haces dependiente o inútil. Si ayudas a alguien que no te corresponde, en algo que no tienes conocimiento o herramientas, verás cómo se fastidia la situación y la relación.
- **¿Puedes pensar alguna situación en que hayas ayudado sin que se cumplieran las cuatro reglas de oro? ¿Qué ha sucedido?**

Para verificar que **es importante respetar las ideas de los demás**

- Verifica que cuando crees tener razón y quieres imponerla, las relaciones no mejoran. Incluso las personas que están a tu alrededor tienden a alejarse, pues consideran que lo único que quieres es imponer tu visión y no compartir.
- Ten en cuenta que cuando quieres tener razón, no escuchas las razones de los demás y, por lo tanto, te estás perdiendo mucha riqueza.
- Comprueba que tu opinión no es la única válida en ese tema. Busca opiniones contrarias e intenta ver desde qué punto de vista plantean esa opinión. Así, entenderás que pueden existir opiniones diversas a la tuya y que son igual de válidas.
- **¿Puedes pensar en alguna situación en la que, por no querer escuchar a los demás, has perdido una ocasión para enriquecerte?**

Propuestas de entrenamiento

¿Puedes ayudarme?

- Cada vez que quieras ayudar a alguien, pregúntate: ¿se dan las cuatro condiciones? En caso negativo, abstente; en caso positivo, ayuda.

¿Qué conseguirás?:

Darte cuenta de que, cuando ayudas de verdad, refuerzas la relación entre tú y la otra persona. Cuando ayudas por inercia, lo único que consigues es convertir a esa persona en dependiente.

Respetar las decisiones ajenas

- Cuando alguien tome una decisión que no te guste, repítete cientos de veces: "tiene derecho a tomar sus decisiones y a vivir sus consecuencias". Tenlo especialmente presente con las personas que tienes un vínculo emocional mayor: hij@s, pareja, amistades

¿Qué conseguirás?:

Tener relaciones más sanas, porque sabrás respetar la libertad* de los demás.

En la diferencia se encuentra la riqueza

- Cuando encuentres a alguien que tenga opiniones totalmente distintas a las tuyas, en lugar de querer convencerle, pregúntale y dialoga para entender su punto de vista.

¿Qué conseguirás?:

**Por un lado, enriquecer tu conocimiento y abrir tu mente.
Por otro, comprender que tu opinión no puede ni debe ser la única.**

Respetarte a ti mism@

- Si dentro de tus espacios de decisión hay personas que ejercen violencia* (ya sea física o verbal) no dudes en actuar con firmeza amorosa. Que la falsa bondad no te detenga, pues la falta de acción sería falta de amor.

¿Qué conseguirás?:

Liberar tus espacios de energía negativa; asumir la responsabilidad en tu vida, y tener una mejor relación contigo mism@.

Recuerda:

**Respetar a todos los seres
vivos; ni juzgues ni castigues
ni salves.**

5ª Herramienta del amor

Asumir

*“La responsabilidad es un regalo que te das
a ti mismo, no una obligación”*

Dan Millman

La herramienta

Asume el resultado de tus decisiones y de tu experiencia de vida. Asume que tus pensamientos, sentimientos*¹³ y acciones los generas tú mism@ y no lo que sucede a tu alrededor, ni mucho menos lo que piensen, digan, hagan o dejen de hacer los demás.

Profundizando en la herramienta

¿Qué significa experiencia de vida?

Cuando llegamos a este mundo, se nos asignan una serie de características y escenarios de los que formamos parte de manera ineludible (el lugar geográfico; el color de piel; la familia; la situación económica de partida; la capacidad cognitiva que se nos otorga). Podrás comprobar a tu alrededor que cada persona parte de realidades distintas, aunque luego se encuentren puntos de unión.

Todo lo que ocurre desde nuestro nacimiento hasta nuestra muerte es experiencia de vida. Cada persona viene a este mundo a tener una experiencia de vida, con una mochila particular. Las características que acarrea cada uno, sin ser condicionantes, sí actúan como guías que nos animan a resolver y a abordar una serie de temas de un modo determinado.

13 Todas las palabras que encuentres señaladas con un asterisco, están definidas en la parte final del libro, en el glosario. Te animamos a consultarlas, puesto que, a veces, utilizamos términos con un significado diferente al comúnmente aceptado.

Desde esta perspectiva, la experiencia de vida es única e individual, pues anima a que cada persona, entendida como la conciencia* que se encarna, aprenda aquello que todavía no domina. En este sentido, cuanto más ignorancia* tengamos, más difícil tenderá a ser nuestra vida, ¡pero más oportunidades de aprendizaje tendremos! La clave está en aprovechar las circunstancias para aumentar nuestra sabiduría* al máximo. Así, nuestra experiencia de vida será mucho más satisfactoria.

¿Qué significa decisiones?

Si nuestra mochila está más llena de ignorancia* que de sabiduría de vida, entonces tenderemos a tomar decisiones erróneas. Sin embargo, estas nos aportan la oportunidad de aprender, pues sería absurdo pensar que cualquier camino de aprendizaje está exento totalmente de errores.

Lo que sí es cierto es que somos nosotr@s quienes tomamos dichas decisiones. No existe una tercera persona ni nadie nos obliga o nos manipula. En ese caso, serías tú quien se deja manipular o cedes ante lo que llamas obligación. Las decisiones las toma cada un@, ya sea de forma consciente o inconsciente.

Las obligaciones no existen, es cada persona quien, con mayor o menor margen de opciones, decide si cede o no a ellas. Lo cierto es que, si aprovechamos nuestra experiencia de vida, tendremos más conciencia a la hora de enfrentarnos a las circunstancias que a menudo llamamos obligaciones.

Si, por el contrario, no aprovechamos estas oportunidades para aprender lo que ignoramos, además de volverlas a vivir una y otra vez de forma cíclica, las continuaremos percibiendo erróneamente como obligaciones.

Tener clara esta idea, nos hace darnos cuenta de lo que implica realmente decidir y de que, en realidad, las obligaciones no existen. Siempre tenemos un margen de decisión.

Entonces, ¿qué significa asumir el resultado de tus decisiones y de tu experiencia de vida?

Así pues, lo más sabio es querer aprender de nuestra experiencia de vida y asumir aquello que nos ocurra. La vida es una gran maestra que siempre tiene preparada una lección que enseñarnos, si nosotr@s le damos la oportunidad.

Por ello, no debemos enfurruñarnos ni frustrarnos si aquello que la vida nos ha preparado no coincide con lo que queremos que ocurra. A veces, puede coincidir; pero, otras veces, no. Sea lo que sea, debemos tener presente que siempre será lo mejor para un@ mism@, porque será el único lugar donde ejercitar nuestra experiencia de vida.

Resistirnos a ello es negarnos la oportunidad de aprender. Es cierto que puedo soñar y fantasear con lo que hubiera podido ocurrir, pero solo será mera fantasía que nos alejará de la realidad.

Teniendo claro esto, es fácil comprender que, ocurra lo que ocurra, debemos tomar partido, ¡debemos actuar*! Afortunadamente, existen varias formas de actuar: con obras, con palabras o con pensamientos. Escojamos lo que escojamos, todo será acción, al margen de lo que pueda verse desde fuera. Y, cualquier acción -inclusive la no acción- tiene sus consecuencias y sus resultados.

Te animamos a observar los resultados de tus acciones la próxima semana. Identifica qué respuesta tienen tus acciones (incluso, si no decides hacer nada) e integra ese aprendizaje en tu experiencia de vida. Cuanto más aprendas, más sabiduría tendrás y, en consecuencia, nuestra vida tenderá a ser más gratificante o armoniosa.

Asumir el resultado de tus actos te permite ser independiente e invulnerable* espiritualmente. No lucharás contra el exterior, no dependerás de lo que ocurra, serás libre e invulnerable gracias a tu comprensión del mundo: captarás lo que ocurre, lo amarás*, pero los sentimientos no determinarán tu acción.

El único trabajo es interno, está dentro de ti, no fuera.

¿Por qué decimos que tus pensamientos, sentimientos y emociones los generas tú mismo?

Al igual que nadie puede comer por ti, nadie puede pensar por ti. Culpar a otro/a por lo que tú piensas es engañarte. Dependiendo de lo que pienses, producirás unos sentimientos u otros.

En este punto, deberíamos recordar la diferencia entre emociones y sentimientos. Las emociones son respuestas instintivas de nuestro cuerpo biológico: hambre, sed, atracción, etc. Los sentimientos, en cambio, son el resultado de juzgar* la realidad como agradable (dando pie a sentimientos joviales: alegría, ternura...) o como desagradables (dando pie a sentimientos como la rabia, la impaciencia, el enfado, la ansiedad...).

Los sentimientos, por lo tanto, son fruto de lo que pensamos. No podemos cambiarlos, sin cambiar los pensamientos que los producen.

Recuerda que no eres responsable al percibir las emociones biológicas que te surjan, pero dependiendo de cómo las interpretes, producirás unos sentimientos u otros. En todo caso, sí eres responsable de lo que piensas y, en consecuencia, de los sentimientos que se generen, fruto de tus pensamientos.

La renuncia que implica la herramienta del amor

Renuncia a culpar a nada ni a nadie por lo que te sucede o deje de suceder. El culpable no existe.

Profundizando en la renuncia

¿Qué significa renunciar a culpar a nada o nadie externo a mí?

Si cada un@ es el responsable de sus pensamientos, ¿de qué sirve poner el foco de atención en el otro?, ¿de qué sirve culparle y responsabilizarle de algo que te está ocurriendo a ti?

Sin lugar a duda, tú eres la única persona con la capacidad de incidir en ti. Y eso, a veces, atemoriza, porque nos convierte en los únicos responsables de los pasos que damos, de las oportunidades que decidimos aprovechar o eludir, así como de aquello que nos sucede. En definitiva, se acaban las excusas.

Da igual que se acabe la tinta de la impresora en el peor momento o que te encuentres en medio de un atasco un día que tienes prisa. De ti depende salir antes, tomar otro transporte, ir por otro itinerario o tener paciencia y saber aprovechar el atasco para algo útil, desde hacer respiraciones, llamar a un amig@, etc.

Recuerda: las circunstancias no están ahí para fastidiarte. También sucederían si no estuvieras allí, así que no te las tomes de forma personal. ¡Úsalas para tu crecimiento personal!

De cada un@ depende usarlas para beneficiarse y crecer todavía más. Si seguimos culpando a algo o a alguien de todo lo que nos ocurre, estaremos desaprovechando una valiosísima oportunidad de crecimiento.

¿Por qué el culpable no existe?¹⁴

Desde siempre nos han dicho que había dos bandos: los buenos y los malos. Que lo importante era posicionarse y luchar contra el mal y la violencia* que personificaban unos seres absolutamente malvados.

Sin embargo, con el tiempo, hemos aprendido que el mal no existe. Cada persona hace lo mejor que puede en función de sus conocimientos y de su experiencia. Creer otra idea que no sea ésta, además de situarnos en un error, solo nos conllevará sufrimiento*. ¿Por qué? Porque todo el mundo obra con razones que cree que le justifican; es decir, cada uno actúa pensando que su actuación es la correcta, porque su experiencia de vida así se lo indica, su grado de sabiduría así se lo demuestra.

14 Si quieres profundizar en este tema, te recomendamos el capítulo "Lucha contra el mal, defiende el bien" del libro "21 creencias que nos amargan la vida... y cómo superarlas para vivir más felices" de Daniel Gabarró y Nieves Machín, Boira Editorial. www.boiraeditorial.com

Mientras no nos demos cuenta de eso, cada vez que alguien nos agrediese, consciente o inconscientemente, estaríamos pensando que podría actuar de otra forma y que, por maldad, no lo hace. Pero eso es rotundamente falso*. Esa persona nos agrede porque piensa que tiene razón, porque su experiencia le dice que tiene que actuar así o porque su sabiduría le indica que ese es el único camino posible. Desde su ignorancia, no tiene otra opción. Igual que nosotr@s tampoco tenemos otra opción cuando agredimos a alguien y le ponemos frases justificativas como, por ejemplo, “me he vengado por justicia”.

En base a esto, afirmamos rotundamente que cuando actuamos no hay culpables. Todo el mundo tiene derecho a equivocarse, porque todos tenemos el derecho a aprender.

Nadie es culpable de sus errores, así que no te culpes por tus errores ni por los de los demás. Entiende que todo el mundo tiene derecho a equivocarse. Date permiso para aprender y para que aprendan.

En este punto, queremos remarcar algo fundamental; a veces, nuestros errores tienen consecuencias en otras personas. Lo que esas personas hagan con nuestros errores no es responsabilidad nuestra. Lo que depende de nosotr@s es aprender de los errores y no repetirlos.

Así pues, dejemos de culparnos por habernos equivocado, cuando la otra persona es incapaz de manejar un error nuestro con sabiduría. Démonos cuenta de que ese error nuestro le está ofreciendo una oportunidad de crecimiento. Que la aproveche o no, no depende de nosotr@s.

Grábalo con fuego: **retira de tu vocabulario los términos "culpa" o "castigo"** y **utiliza los conceptos "error" y "aprendizaje"**. Deberíamos tenerlo siempre presente.

¿Por qué ciertas cosas nos ocurren o dejan de ocurrirnos?

En función de lo que no sabemos, tendemos a tener unas dificultades u otras; o, lo que sería lo mismo, una serie de aprendizajes u otros. En consecuencia, nos hacemos correspondientes a la realidad que necesitamos aprender. Si, por ejemplo, siempre nos sucede lo mismo y no nos gusta, deberíamos preguntarnos: ¿qué es lo que estamos pensando en relación a ese hecho?, ¿cómo vemos el mundo?, ¿dónde está el error de esa visión?

Y, al contrario, cuando nos dejan de suceder ciertas cosas, significa que ya no son para nosotr@s. Implica que ya hemos aprendido la lección que llevaban consigo y que podemos pasar al siguiente nivel de sabiduría.

Cuando nos ocurre algo que nos disgusta, quizás desde el ego nos puede parecer injusto, pero no podemos convertirlo en el centro de nuestra vida. Si lo hiciésemos, estaríamos olvidando aquello que sí nos gusta y perderíamos la oportunidad de gozarlo.

¿Por qué afirmamos que esta herramienta es una herramienta del amor?

Desde que te levantas hasta que te acuestas, tomas muchísimas decisiones, la mayoría de ellas sin darte cuenta, pero cada una tiene su “eco” en lo que te sucede. Si realmente decides asumir el resultado de tus decisiones, si verdaderamente comprendes que tú eres el protagonista de tu propia vida, el amor* estará presente en tu día a día y evitarás conflictos innecesarios con las demás personas.

Cada segundo es una oportunidad para aplicar esta herramienta. A partir de ahora, intenta ser consciente de la toma de decisiones y, sobre todo, aprende y crece con ellas.

Imagínate que alguien que se relaciona contigo siempre asume la responsabilidad de sus pensamientos, sentimientos y acciones, por lo que nunca te culpa de nada. ¿No resulta fácil y agradable la convivencia con esa persona? ¡Por eso afirmamos que es una herramienta muy práctica de amor! Una herramienta muy práctica para tener relaciones excelentes.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Para verificar que es **útil asumir el resultado de tus decisiones para aprender a tomar mejores decisiones en caso de equivocarte**

- Imagina la siguiente situación y responde honestamente:

- Has decidido no cumplir con tu horario de trabajo y deciden despedirte. ¿De quién es la responsabilidad? ¿De tu jefe, por ser muy estricto con el horario laboral, o tuya?
- Decides no estudiar para el examen y dedicar el tiempo a otras actividades. En caso de que suspendas, ¿de quién es la responsabilidad? ¿Del profesor, por poner un examen muy difícil, o tuya?
- Vas conduciendo por la calle y decides saltarte un semáforo en rojo. Al cabo de unos días, te llega una multa a casa. ¿De quién es la responsabilidad? ¿De la normativa, por poner controles de límite de velocidad, o tuya?
- Culpar a los demás de lo que nos sucede en primera persona es erróneo. Lo principal es asumir la propia responsabilidad, pero sin echarnos la soga al cuello. En estas ocasiones, podemos utilizar el siguiente mantra: "en esta ocasión he hecho lo que creía mejor. La próxima vez actuaré con mayor sabiduría".
- **¿Puedes pensar alguna situación que te haya ocurrido esta semana, en la que no tomaras la decisión más sabia?**

Para verificar que **tus pensamientos los generas tú mismo y no lo que ocurre a tu alrededor**

- Lo que nos hará ver el mundo con más o menos optimismo son nuestros pensamientos. Todo pasa por el filtro de nuestra mente, así que ahí es el lugar donde resulta útil poner toda nuestra atención y energía, si queremos modificar nuestros resultados.

Por ejemplo, imagina una situación en la que alguien te dice un comentario* que no te gusta. En tu cabeza resonará algo así como: "no me valora lo suficiente", "esto que me ha dicho es totalmente injusto", "le caigo mal", y así, hasta un sinfín de posibilidades.

Pero, si en lugar de aferrarnos a esa idea, pensamos que lo ha dicho en base a su experiencia de vida, a su grado de sabiduría, este pensamiento se desvanece porque intentamos comprenderl@ y mirarl@ con amor.

- Así que ¡es hora de revisar tus pensamientos! Porque lo que sucede es inevitable, pero lo que hacemos con ello sí depende de nosotr@s.
- **¿Puedes pensar alguna situación tensa con alguien o contigo mismo/a?**
- **¿Qué te decías?**
- **¿Qué pensamiento hubiera mejorado tu situación?**

Para verificar que **tus sentimientos los generas tú mismo/a**

- Ante un mismo hecho o situación, dos personas pueden sentir sensaciones totalmente opuestas.

Por ejemplo, delante de un mismo cuadro, hay personas que sienten alegría, entusiasmo, inspiración, mientras que otras pueden sentir apatía, tristeza o, incluso, rabia.

Lo mismo sucede, por ejemplo, cuando hacemos deporte y nos esforzamos al máximo. Hay quienes, incluso, sintiendo dolor, pueden sentir alegría solo por el hecho de estar ejercitando sus músculos; otros, en cambio, sentirán abatimiento y frustración, al no poder conseguir sus metas.

Incluso delante de la muerte de un ser querido. Hay quienes se aferran al sentimiento de pérdida y generan un gran dolor en su interior, que puede conducirles a la depresión; otras personas, en cambio, optan por bendecir el tiempo que pasaron con esa persona y cultivar el recuerdo positivo en su interior.

- Los sentimientos y las emociones* las generas tú.
¿Puedes ver que dependen de ti?
- **¿Puedes recordar alguna situación en que, delante de un mismo hecho/acontecimiento, varias personas sintieran cosas distintas?**

Para verificar **lo insano de culpar al exterior**

- Cuando éramos pequeños, si nos golpeábamos con una mesa, nuestros padres solían decir "mesa mala", cuando el error había sido nuestro, al no prestar la suficiente atención al caminar o al estar en proceso de aprender a caminar.

De forma inconsciente, ese mensaje que recibimos de pequeños, nos hace poner la responsabilidad de lo que sucede fuera de nosotr@s. Los demás son los culpables de lo que a mí me pasa y, claro, no aprendo nada, no aprendo a esquivar la mesa.

- Otro ejemplo similar: un día se nos olvida poner el bañador en la mochila de natación de nuestra hija de diez años. Ese día, ella nos culpará del descuido. Si, en cambio, la animamos a prepararse su mochila, aprenderá, por ende, a responsabilizarse de su propia vida.
- **¿Puedes recordar alguna situación en la que hayas culpado a alguien de lo que te ha sucedido?**
- **¿Puedes darte cuenta de tu parte de responsabilidad en el hecho?**

Propuestas de entrenamiento

Asume el resultado de tus decisiones, no culpes a las situaciones

- Si has decidido comprarte un piso, asume la hipoteca; si has decidido saltarte las normas de tráfico, asume que puede llegarte una multa, etc.
- Cuando algo sea desagradable en tu vida, pregúntate: ¿qué he hecho para hacerme correspondiente?, ¿qué puedo aprender para que no se repita?
- Pero si hay algo agradable, pregúntate lo mismo: ¿qué puedes hacer para que sí se repita?, ¿cómo has generado esta correspondencia?

¿Qué conseguirás?:

Darte cuenta de que todo lo que te ocurre depende de una acción que tú tomaste previamente. ¡Nada sucede por azar! ¡Todo tiene causas!

Esto te permitirá tomar acciones de forma más consciente y abrazar aquello que acontezca en tu vida con paz y armonía.

Asume tus pensamientos

- Si no deseas pensar en algo desagradable, busca algo agradable en lo que pensar de forma consciente y engañar a tu mente.
- Muchas meditaciones y visualizaciones son este mismo entrenamiento en acción y se ha demostrado su elevadísima utilidad. De hecho, se dice que si se medita durante 8 semanas, cada día un ratito, se pueden empezar a observar cambios positivos. ¿Te animas?

¿Qué conseguirás?:

Eliminar los pensamientos negativos de tu mente y enfocar tu energía en aquello que sí hay de positivo. Llenarás tu vida de luz y alejarás el sufrimiento infundado que producen los pensamientos negativos irracionales.

No culpes a los demás

- Si llegas a tu lugar de trabajo y una compañera no te saluda, ella no tiene la culpa de que tú te sientas mal. Eres tú quien se siente mal, quien sufre, porque tus pensamientos te dicen que esa persona podría hacer otra cosa (como mínimo, saludarte).

El entrenamiento es que, al margen de lo que ocurra, tú debes decidir si saludas o no a tu compañera, si le sigues deseando que sea feliz, etc. Ese es el verdadero reto.

- Este entrenamiento es aplicable a cualquier situación. Por ejemplo, si has perdido las llaves, no eches la culpa al perro o a los niños, sino a tu falta de atención. Pregúntate qué cosas harás en el futuro para no perder más cosas.

¿Qué conseguirás?:

Dejar de culpar a nadie de lo que a ti te ocurre. La respuesta siempre está en uno mismo/a. El verdadero desafío es ser capaz de asumir lo que te ocurre.

Hazte dueño de tus sentimientos

- Cuando estés delante de una situación que te produzca malestar, date cuenta de que ese sentimiento habita en ti, gracias a ti.
- Dicen que cuanto más atención ponemos en algo, más se multiplica. Con los sentimientos sucede lo mismo. Cuanto más nos recreamos en nuestro dolor, más lo hacemos crecer y crecer...
- Por ello, en una situación incómoda, date unos minutos para relajarte físicamente y mentalmente. Haz un par de respiraciones profundas y pon atención en tu mente, ¿qué te estás diciendo?, ¿hay una forma más sabia de abordar esta situación?, ¿cómo te sentirías sin ese pensamiento?, ¿puedes pensar ejemplos que demuestren que eso que estás pensando no es cierto?

- Si te concedes estos segundos de pausa antes de reaccionar y lanzarte como una fiera, verás que tu actitud y tu predisposición cambian sorprendentemente.
- En el mismo sentido: cuando tengas sentimientos positivos, poténCIALos, compartiéndolos y buscando sus causas para seguir multiplicándolos.

¿Qué conseguirás?:

Ser el protagonista de tu vida. Liderarás tus sentimientos, y no ellos a ti. En definitiva, actuarás basándote en lo que es mejor para ti y para la otra persona, no a partir de tu ira o tu enfado.

Recuerda:
Asume el resultado de
tus decisiones.
Renuncia a culpar.

6ª Herramienta del amor

Agradecer

“Gracias a la vida que me ha dado tanto...”

Canción de Violeta Parra

La herramienta

Agradece todo lo que tienes¹⁵ y todas las situaciones difíciles y dolorosas, porque ellas son oportunidades que te da la vida para aprender y hacer tu desarrollo espiritual.

Profundizando en la herramienta

¿Qué significa agradecer?

Imagina que te has ido de viaje a un lugar donde las condiciones de vida son muy diferentes a las de tu país. Llegas y compruebas que no hay carreteras asfaltadas ni gasolineras, a duras penas tienes cobertura a tu llegada al hotel, detectas que no hay sistemas de ventilación modernos, a pesar del calor mortífero, no tienes señal para ver la televisión ni, por supuesto, WiFi al que conectarte. Seguramente, en ese momento, empieces a valorar^{*16} lo que has dejado en tu casa y agradeces el hecho de haber nacido en un país con mejores condiciones.

Como sucede en el ejemplo, **el agradecimiento nace de la valoración**, por eso son dos herramientas muy vinculadas.

15 Recuerda que, en el sentido más profundo del término, no tenemos nada, sino que solo administramos los bienes.

16 Todas las palabras que encuentres señaladas con un asterisco, están definidas en la parte final del libro, en el glosario. Te animamos a consultarlas, puesto que, a veces, utilizamos términos con un significado diferente al comúnmente aceptado.

Tras descubrir el valor de algo, surge en nosotr@s la gratitud. Y eso, muchas veces, sucede cuando perdemos algo, alguien se va de nuestra vida o nos enfrentamos a una situación que nos sitúa en una realidad muy distinta a la habitual para nosotr@s.

¡Pero no hace falta recorrer un montón de kilómetros para agradecer lo que tenemos! Tampoco es necesario llegar a perder algo o a alguien. El agradecimiento puede cultivarse de forma consciente, aquí y ahora, observando todo lo que podemos disfrutar.

El hecho de agradecer conscientemente todo lo que tenemos y todo lo vivido, nos hace dirigirnos a la vida con un profundo sentido de bendición, pues reconocemos su incalculable valor. Sin ella, nada de lo que tenemos o hemos vivido hubiera sido posible.

Por lo tanto, agradecer significa una actitud de alabanza, de regocijo, no condicionado; es decir, que surge de mí y se dirige hacia la vida por las cosas, situaciones o personas que se encuentran en nuestra experiencia vital.

Recuerda: si no somos conscientes de lo que tenemos, no seremos capaces de agradecerlo.

¿Qué es todo lo que tenemos?

Desde que nacemos lo tenemos todo, porque nos han dado la vida y, dentro de esta experiencia vital, cabe la totalidad¹⁷. Se trata de un sentido de goce que va mucho más allá de los objetos materiales.

Sin embargo, socialmente nos han hecho creer que solo tenemos lo que hemos comprado (un coche, una casa, ropa...). Sin embargo, esa creencia nos hace inmensamente pobres e infelices, pues no nos deja disfrutar de la totalidad, sino solamente de aquello que hemos adquirido con dinero.

Pensemos por un momento: gozar solo de la casa que tenemos alquilada, en lugar de sentirnos inmensamente agradecid@s por todo el Universo, es muy limitado. ¡Nos estamos perdiendo la inmensidad del océano por una gota de agua! Y eso nos suele ocurrir cada día. Además, esta creencia nos impide disfrutar de lo que tenemos cuando se estropea, nos lo roban o similar.

Por ello, es tan importante saber valorar la vida. Lo que tenemos es, ni más ni menos que una conciencia*, que se descubre gracias a la experiencia de vida. Es decir, una conciencia que utiliza los escenarios que le toca vivir, para descubrir quién es y expresarse.

Hay personas que insisten en pensar que la vida no ha sido lo bastante generosa con ell@s y esto les impide darse cuenta

¹⁷ Recordando siempre que no hablamos de poseer, sino administrar y gestionar lo que se nos ha dado.

de que lo más maravilloso sí les fue entregado: la VIDA en sí misma. **La experiencia vital, la conciencia como oportunidad de autoconocimiento.**

¿Por qué hay que agradecer las situaciones difíciles y dolorosas?

Aunque nos cueste aceptarlo*, cualquier situación difícil y dolorosa es una ayuda. Y, como cualquier ayuda, debe agradecerse porque nos aporta un aprendizaje.

Ante la muerte de un ser querido, por ejemplo, no agradecemos su ausencia física, sino lo mucho que hemos compartido con esa persona, así como los momentos vividos. Cuando nos detectan una enfermedad, no agradecemos los síntomas y el dolor, sino el servicio que hasta ahora nos había proporcionado el cuerpo. Y, en ese momento, a veces, se produce un cambio de percepción (de valores, de prioridades) que nos permite centrarnos en lo importante. De esta manera, una situación difícil y dolorosa ha sido una ayuda para transformarnos, para ayudarnos* a crecer, para aprender.

Así pues, cuando nos enfrentamos a una situación difícil o dolorosa, se nos está ayudando a ver cuáles son nuestras autolimitaciones. Se nos está haciendo ver que todavía no conocemos ni respetamos el funcionamiento del Universo, porque le exigimos que se pliegue a nuestros deseos.

Las dificultades son, sin lugar a duda, una invitación para aprender y crecer y, por eso, afirmamos que son una ayuda.

Si nos focalizamos en el aprender, nuestra comprensión se multiplica y nuestra vida se llena de felicidad*, paz y amor*.

El agradecimiento facilita que todo esto se haga al instante, aquí y ahora, sin luchas, sin debates mentales, sin resistencia. Si vemos las dificultades como oportunidades de aprendizaje, disfrutaremos en lugar de sufrir. En lugar de ver la muerte como el final, entenderemos que es un hecho inevitable que nos permite agradecer todo lo vivido con esa persona; abrazaremos la enfermedad como la ocasión para agradecer todo lo que nos ha dado el cuerpo durante estos años.

Si no fuera por las dificultades, nadie podría desarrollar las tres virtudes internas: **la felicidad, la paz y el amor**.

El agradecimiento, pues, **nos permite superar los rencores y los resentimientos**, porque en lugar de sentirnos mal con las personas con las que tuvimos dificultades, agradeceremos lo que nos permitieron aprender. Sin esas personas, sin esas circunstancias, no hubieras podido fortalecerte.

Por lo tanto, el perdón es una herramienta de menor profundidad¹⁸. No exigimos a la otra persona que nos pida perdón, sino que le agradecemos mentalmente lo mucho que hemos podido aprender gracias a ella.

En este sentido, el agradecimiento nos abre a una nueva perspectiva vital, totalmente opuesta a la visión social. Nada

¹⁸ Entendido tal y como socialmente se entiende: la superioridad que nos autootorgamos para no tener en consideración los errores de los demás, que deberían ser castigados desde nuestra perspectiva.

de lo que ocurre puede dañarnos*, puesto que todo nos sirve para darnos cuenta de quién somos y expresarnos. Por eso, el agradecimiento da un vuelco total a nuestras vidas y a nuestra sociedad, cuando comprendemos su verdadero significado.

¿Qué es el desarrollo espiritual?

Entendemos el desarrollo espiritual como todo aquello que te lleva a tu esencia*, lo que te hace descubrir el amor que eres. Por lo tanto, el desarrollo espiritual se puede llevar a cabo al margen del punto de partida de cada persona: puedes ser agnóstico, ateo, budista cada paso que des hacia tu esencia, será un avance en tu camino espiritual.

La espiritualidad no es algo que pueda ser creído, sino algo para ser experimentado en primera persona. Mientras crea una cosa que no soy capaz de vivir, se tratará simplemente de una creencia, de un pensamiento, de algo mental. En cambio, cuando experimentamos en primera persona nuestra creencia, crecemos espiritualmente, descubrimos la esencia que somos.

Nadie puede crecer espiritualmente en solitario; necesitamos a los demás para hacer este camino. Pero, por otro lado, solo yo puedo llegar a descubrir mi esencia. Solo yo puedo hacer este camino.

¿Por qué el agradecer aumenta nuestro desarrollo espiritual?

Al agradecer todo lo que nos ocurre en la vida, nos damos cuenta, paulatinamente, de que esta vida es mucho mayor que nuestro cuerpo físico. Entonces, empezamos a dejar de identificarnos con nuestras conductas, con nuestros pensamientos, con nuestras emociones* y acciones, y nos situamos en lo más profundo de nosotr@s, en nuestra esencia, en aquello que nos constituye. Entonces, nos damos cuenta de ser uno con la vida, de ser la vida que se expresa a través de esta forma y no únicamente la forma. Por lo tanto, empezamos a descubrir la posibilidad real de vivir nuestra esencia al margen de la forma.

No nos quedamos atrapad@s en lo pequeño del día a día, sino que vemos la grandeza inmensa del Universo en nosotr@s. Y, cuando nos damos cuenta de eso, cuando entendemos que nosotr@s somos la vida o que es la vida la que fluye a través de nosotr@s, eso aumenta nuestra sabiduría* y nos transforma.

La renuncia que implica la herramienta del amor

Renuncia a sufrir ante las dificultades, comprendiendo que tienen un profundo propósito de amor, para poder reconocer las leyes universales y liberarte de las limitaciones, las dependencias y el sufrimiento*.

Profundizando en la renuncia

¿Cómo renuncio a sufrir ante las dificultades?

Dándote cuenta de que siempre tienes lo que necesitas para ser feliz. Aceptando que, cuando crees que te estás enfrentando a una dificultad, en realidad, solo estás haciendo frente a una idea que se niega a aceptar la realidad y al sentimiento doloroso que nace de esa misma negación.

Renuncias a sufrir cuando te das cuenta de que **solo es un pensamiento o una emoción** y no te identificas con ellos. Al dejarlos pasar, te liberas. Y, de la liberación, surge un gran agradecimiento. Mientras creas que lo que existe puede dañarte, seguirás sufriendo. Mientras creas que la dificultad es externa, seguirás sufriendo.

Así pues, ¡toma el timón de tu vida!, ¡deja de identificarte con tus pensamientos!, ¡renuncia a sufrir!

¿Qué significa propósito de amor?

Cuando nos hacemos una herida, ¿quién nos cura?

Cuando comemos algo, ¿quién hace la digestión?

Cuando nace un bebé, ¿quién le hace crecer?

La vida nos ofrece la oportunidad de expresar lo que ya llevamos dentro como potencial. A esa intencionalidad le llamamos propósito de amor, pues busca que el potencial se exprese. No decimos que sea una intencionalidad o un propósito personal, pero sí es una dirección que lleva la vida a un mayor nivel de expresión.

Eso también ocurre en ti. Y, de hecho, está ahora mismo ocurriendo en ti. ¿Puedes verlo?, ¿puedes darte cuenta?

¿Qué significa reconocer las leyes universales?

Cuando hablamos de reconocer las leyes universales, no estamos hablando de bondad ni de normas morales, sino de descubrir cómo funciona el Universo y fluir con él, sin luchar con lo que ocurre.

Si los resultados que obtenemos en la vida no son suficientemente buenos en alguna área, es porque nosotr@s tenemos un aprendizaje pendiente por hacer. Por ejemplo, sabemos que todo lo que hacemos a los demás nos lo hacemos a nosotr@s mism@s. Por lo tanto, si agredimos a alguien, quien se llena de odio somos nosotr@s mism@s. Pero, mientras sigamos ignorando esa ley, nada en nuestra vida va a cambiar y seguiremos

pensando que es la realidad, el mundo, quien está equivocado.

Así pues, reconocer las leyes universales significa modificar aquellos mecanismos de nuestra conducta que no están en sintonía con el mundo, para poder encauzarlos a su favor y, como consecuencia, obtener unos resultados excelentes. Cuando eso ocurra, habremos reconocido las leyes universales.

¿Qué significa liberarte de las limitaciones, las dependencias y el sufrimiento? ¿Es posible?

Significa aprender a disfrutar de todas las situaciones, con un profundo agradecimiento. Seguramente no podemos decidir cómo son las circunstancias que nos rodean, pero sí podemos decidir aprovecharlas para conocernos y expresarlas: eso es liberarnos de las limitaciones.

Las limitaciones son mentales; en realidad, son autolimitaciones. Y en tanto que "auto" sí depende de ti liberarte de ellas. De hecho, todas las filosofías y religiones nos dicen que éste es el camino que podemos recorrer y que, efectivamente, sí es posible.

Si dependes de las circunstancias para dar lo mejor de ti, nunca será buen momento, pues siempre habrá alguna dificultad a superar. Pero si al margen de lo que ocurra, deseas dar tu máximo, todo instante será de entrenamiento y comprensión.

Sufrir o dejar de sufrir depende de ti, es una elección. El hecho está ahí y tú decides qué pensar o hacer con ese hecho "neutro".

¿Qué decides? Vivir las experiencias que nos ofrece la vida, es obligatorio; sufrirlas o gozarlas, es opcional.

¿Qué eliges tú?

¿Por qué afirmamos que esta herramienta es una herramienta del amor?

Cuando nos relacionamos con personas que agradecen lo que estamos compartiendo con ellas, al margen de que puedan ser o no mejorables, nos sentimos amad@s y aceptad@s. Cuando ese agradecimiento lo dirijo hacia mí, entonces, mi autoestima crece. Por eso decimos que son herramientas del amor.

Queremos recordarte que agradecer lo que ocurre, intentando incrementar tu sabiduría, es una actitud absolutamente práctica, no se trata de algo teórico. Ante cualquier dificultad, verás que puedes optar por una forma de actuar* u otra. Ahora, cuentas con la información necesaria y tendrás la posibilidad de actuar con sabiduría, aplicando lo aprendido.

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Para verificar que **renunciar a sufrir te liberará de las limitaciones y las dependencias**

- En más de una ocasión, nos hemos sentido tristes al comprobar que una persona había dejado de hablarnos; no contaba con nosotr@s para según qué actividades; quizás no nos llamaba tanto como antes, etc.

Todo eso ocurre porque en nuestras relaciones creamos sentimientos* de dependencia. No entendemos que, en la libertad* de cada uno, está el decidir cómo actuar.

En situaciones de este tipo, pregúntate: que esa persona haya decidido no hablarme, ¿es mi realidad, o la suya?; que esa persona ya no me telefonee, ¿es mi realidad o la suya?

- Verifica que cuando aceptas la libertad de los demás, así como el hecho de que estén o no en tu vida, el sufrimiento desaparece.
- Verifica que, a lo largo de tu vida, muchas personas y circunstancias que, en su momento, pensabas imprescindibles ya no están y que, sin embargo, puedes seguir viviendo plenamente. Pues tú siempre estás en tu vida y, por lo tanto, tienes lo que necesitas para ser feliz: a ti.
- **Puedes darte cuenta de que según como pienses, el sufrimiento es inevitable?**

- **¿Puedes renunciar a aquellos pensamientos que solo te hacen sufrir?**

Para verificar que **siempre tienes lo que necesitas:**
¡la vida!

- Los objetos, como tal, tienen fecha de caducidad. Cuando compramos algo se puede romper, perder, nos lo pueden robar, etc. Obsesionarnos con eso, solo nos hace perder de vista la realidad que nos rodea; la vida, en sí misma, nos está hablando.
- Verifica que, si solo te fijas en aquello que tienes, continuamente te estarás comparando con los demás, y eso te genera sufrimiento.
- Comprueba que, muchas veces, tus actos intentan llenar un vacío interior a través de estímulos externos.
- Por ello, verifica que detrás de esos objetos se esconde un mundo de posibilidades llamado vida: un escenario donde expresarnos y llegar a ser al margen de nuestras pertenencias.
- ¿Puedes verificar que, ocurra lo que ocurra, tú siempre estás ahí?
- ¿Puedes verificar que las circunstancias cambian, pero que tú siempre estás en el centro de tu vida?

- ¿Puedes verificar que, mientras sepas mantener tu paz interna, siempre tienes lo que necesitas para ser feliz?
- ¿Puedes verificar que, a veces, utilizas los objetos y las emociones como si fueran ellos los que te dan identidad?
- ¿Puedes darte cuenta que tu identidad está al margen de la opinión de los demás?
- ¿Puedes verificar que lo importante es saber quién eres?
- Si es así, verifica que tú siempre estás contigo@ y que, mientras mantengas una relación amorosa contigo@ mism@, siempre vivirás la vida con satisfacción.
- **¿Sabes quién eres? ¿Has descubierto y habitas tu conciencia? ¿O sigues identificándote con los pensamientos, emociones y sentimientos?**
- **¿Cuándo dices "yo", ¿a quién te refieres? ¿Puedes intentar recuperar ese "yo" que está siempre y en todo momento?**
- **¿Puedes pensar algún momento en el que has prestado más atención a aquello que no tenías que a lo que sí tenías?**
- **¿Puedes darte cuenta de que, a pesar de ello, la oportunidad de la vida siempre está presente?**

Para verificar que *sí podemos aprovechar las circunstancias que nos rodean*

- Uno no escoge la ciudad donde ha nacido; la situación económica de su familia; el hecho de que haya una crisis financiera o no; los problemas medioambientales, etc.
- Una cosa son las circunstancias que no escogemos y otra, bien distinta, es resignarse a ellas. Hay personas que, por ejemplo, se escudan en estas circunstancias externas para justificar sus actuaciones: como hay polución, no importa si mi coche contamina más o menos; como hay corrupción, no importa si yo cobro una parte de mi sueldo sin declarar, etc.
- Si, en cambio, nos liberásemos de este pensamiento negativo, podríamos ver la polución como una oportunidad para mejorar nuestro estilo de vida, por ejemplo, como una alternativa para ir en bicicleta y, así, hacer más ejercicio.
- Como se suele decir, todo depende de los ojos con los que se mire. Así que, no seas como aquellos que, con la excusa de que no pueden cambiar nada, se dejan llevar por la corriente.
- Aprovecha cada circunstancia para extraer un aprendizaje útil en tu vida. ¡Piensa en positivo y acertarás!

- **¿Puedes pensar alguna vez en que te hayas autolimitado o excusado por una circunstancia externa?**
- **¿Qué podrías haber hecho que sí estuviese en tu mano?**

Para verificar que **las dificultades conllevan un aprendizaje necesario**

- Igual que de pequeños nos costaba aprender matemáticas, lengua o alguna asignatura, y a los procesos de aprendizaje los llamábamos problemas; de adultos seguimos llamando problemas a lo que realmente es un reto, una oportunidad de aprendizaje.
- Verifica, mirando a tu pasado, que algunas circunstancias que te parecieron difíciles, te permitieron aprender cosas que, de otro modo, ahora ignorarías.
- **¿Puedes encontrar una situación difícil en tu vida que, con el tiempo, hayas sido capaz de agradecer por los beneficios que ha traído a tu vida?**
- **¿Cómo te has sentido cuando has superado una dificultad? ¿Puedes ver el aprendizaje que ha supuesto en tu vida superar la dificultad?**

Propuestas de entrenamiento

Siempre tienes todo lo que necesitas para ser feliz

- ¿Puedes darte cuenta de ser la conciencia que percibe?
- ¿Puedes vivir reposando en esa conciencia y dándote cuenta de que nunca te abandona?
- Cuando nos damos cuenta de eso, el exterior pierde un poco de valor. Pues, por mucho que nos rodeemos de objetos materiales, nosotr@s somos lo único que necesitamos en nuestra vida. Y, consecuentemente, siempre tenemos lo que necesitamos para ser felices: un@ mism@.

¿Qué conseguirás?:

Descubrir quién eres y expresarte. No necesitarás pedir al exterior que te complete, pues ya vivirás en plenitud.

Detrás de una dificultad, se abre una puerta hacia el aprendizaje

- Ante una situación difícil, busca el aprendizaje de amor que conlleva y date la oportunidad de ver más allá de la dificultad.
- Para hacerlo, existen diversas formas. Te animamos a seguir los siguientes pasos:
 1. Observa la dificultad, no la niegues.

2. Observa tu cuerpo y lo que percibes corporalmente: tensión, sudor no te reprimas ni lo niegues, déjalo que se exprese.
 3. Observa los sentimientos que estás viviendo: impaciencia, ira, tristeza, abandono
 4. Observa tus pensamientos, ¿qué te dices sobre lo que ocurre?: *es una injusticia, no podré resistirlo, solo me pasa a mí*, etc.
 5. Acoge todo lo anterior con dulzura y cambia lo que te estás diciendo: *estoy dispuesto a aprender, sea lo que sea; aprovecharé la oportunidad, ocurra lo que ocurra será lo mejor para mí, pues lo voy a aprovechar*, etc.
 6. Observa cómo tus sentimientos y las percepciones de tu cuerpo han variado y ahora puedes agradecer las dificultades, para realizar el aprendizaje que estás integrando.
- No dudes en volver a empezar si no lo consigues. Todo es cuestión de práctica. Agradece la oportunidad.

¿Qué conseguirás?:

Aprovechar cada situación como una oportunidad para aprender. Liderar y controlar tus pensamientos, sin dejarte llevar ni excusarte por las circunstancias externas.

Solo tienes una vida para no sufrir

- Cuando estés sufriendo, pregúntate: ¿quién está sufriendo? Intenta ir más allá del ego que no acepta lo que ocurre y sitúate en la aceptación total, en la conciencia del propósito de amor del Universo, que busca tu máxima expresión, incluso, cuando parece que todo va mal.
- En realidad, es una invitación a preguntarte, ¿quién soy? Para dejar caer todo lo que no eres: ideas, dependencias, limitaciones, sueños, obligaciones ¿Te atreves?

¿Qué conseguirás?:

Despojarte del sufrimiento que conlleva el hecho de no aceptar lo que nos pasa. Convertirte en el protagonista de tu propia vida, al asumir cuál es el origen de dicho sufrimiento.

Libérate de las limitaciones y dependencias

- Cuando no obtengas los resultados que esperas, date cuenta que ignoras las leyes de la realidad.
- ¿Puedes proponerte renunciar a tener razón y abrirte a la oportunidad de aprendizaje que ahora se plantea delante de ti? ¿Puedes comprobar que, al hacerlo, te liberas de las limitaciones mentales que decían que el mundo debe ser como tú quieres?

- Comprueba que solo lo que desconoces es un problema para ti y, por lo tanto, tienes la oportunidad de conocerlo y aprender de ello, para que, si se presenta de nuevo, deje de ser un problema.
- Agradece infinitamente esta oportunidad.

¿Qué conseguirás?:

Al entrenarte en esto sistemáticamente, podrás ir ganando en sabiduría, obtendrás mejores resultados y acabarás liberándote de las limitaciones mentales que tenías.

Recuerda:

**Agradece tu experiencia de
vida, incluso las dificultades.**

Renuncia a sufrir.

7ª Herramienta del amor

Aceptar

*“No hay mal que por bien no venga”*¹⁹

Refrán

¹⁹ Aunque, desde nuestro punto de vista, el mal no existe, hemos escogido esta frase porque puede ser inspiradora para comprender la séptima herramienta con mayor facilidad.

La herramienta

Acepta que el propósito del Universo es perfecto y que todo lo que ocurre es neutro y necesario.

Profundizando en la herramienta

¿Qué significa realmente aceptar*²⁰?

Aceptar es un sinónimo de comprender, porque no podemos aceptar algo que no hemos comprendido y, para comprenderlo, necesitamos acceder a la información de sabiduría* y verificarla. Por eso, podemos tomar como sinónimos la aceptación y la comprensión.

Para comprender es conveniente ver la globalidad de lo que ocurre, no focalizarnos solo en un aspecto o en algo concreto, ya que todo está interrelacionado y tiene su función* dentro del proceso del Universo. El conocer el profundo propósito de la experiencia humana, (que es aprender a ser felices, a tener paz y aprender a amar*), nos ayuda a salir de nuestro problema particular (o desidentificarnos del problema) y encontrar soluciones que, de otro modo, no veríamos.

20 Todas las palabras que encuentres señaladas con un asterisco, están definidas en la parte final del libro, en el glosario. Te animamos a consultarlas, puesto que, a veces, utilizamos términos con un significado diferente al comúnmente aceptado.

Sin embargo, aceptar **no significa estar de acuerdo con todo**. Por ejemplo, aceptas que la violencia* existe, pero no la apoyas. Aceptas que puede existir la corrupción, pero no estás a favor de ella. Comprendes que existe, su origen, pero no la justificas ni la niegas. La aceptas y, desde la aceptación, procuras actuar* con la máxima sabiduría.

Hay también una gran diferencia entre **la resignación*** y **la aceptación**. La resignación es un autoengaño. Cuando nos resignamos, nos estamos autoengañando, haciéndonos creer que comprendemos algo que todavía no vemos. Se trata, sin lugar a duda, de una limitación de la personalidad que, además, nos produce mucho malestar interno.

La aceptación, en cambio, es una comprensión profunda de la personalidad. Porque, incluso cuando no tenemos la posibilidad de actuar, comprendemos que no nos corresponde hacerlo. Y, en consecuencia, el malestar desaparece.

Sin comprensión, la aceptación no será posible. Por ejemplo, imagina que vas a preparar una cena para unos amig@s. Te han cortado el gas porque están de obras y no puedes usar ni los fogones ni el horno. Hay dos opciones: bien te resignas y haces comida fría o encargada, pero pensando que debería ser diferente y que esto es un desastre; o bien aceptas que la cocina no tiene gas y, tomes la opción que tomes, disfrutas de la situación y llegas contento y feliz a la hora de la cena.

Como ves, delante de una situación de cualquier tipo, la comprensión de que existen otras posibilidades para superarla, te posibilita aceptar la situación. La resignación, inversamente, te hace estancarte en una única opción, la de no puedo, la de las cosas deberían ser diferentes.

Aceptar lo desagradable nos hace crecer; el reto y el aprendizaje están en aceptar aquello que nos confronte. Cuando podemos aceptar algo difícil para nosotros porque hemos llegado a comprenderlo, conseguimos crecer mucho interiormente.

Aceptar la realidad, intentar dejar de luchar contra ella, **te libera del sufrimiento.** Y te preguntarás: ¿por qué tienes que aceptar la realidad? Porque la realidad no es cambiable, no va a gusto del consumidor. Lo único que puedes cambiar es tu interior. Si cambias tu interior, esa realidad que te desagrada se transforma, puesto que desaparece la lucha interior y, por lo tanto, el sufrimiento que conlleva deja de corresponderte.

No aceptar la realidad o no aceptar tus errores, es condenarte a cometer muchos más, porque no puedes descubrir qué aprendizaje está implícito en ellos. No estamos diciendo que te conviertas en una persona acrítica o inmovilista ni que aceptes las cosas como si fueran parte de un destino* incambiable.

Te animamos a que aceptes la realidad que existe en este momento y construyas a partir de ella. Observa cuál es el estadio actual, en el que has desarrollado tus virtudes, pero

dejando de luchar contra lo que consideres tus defectos y tus limitaciones. Define en qué aspectos quieres crecer y concéntrate en potenciar tus virtudes y conocimientos, aceptando que crecerán gradualmente, porque aún no han alcanzado su pleno potencial.

No te resignes, potencia todos los valores* que tienes en ti. Para ello, es imprescindible que aceptes tu punto de partida, porque imaginar que partimos de un lugar distinto al real es engañarnos.

Por ejemplo, no podemos pretender correr una media maratón, si nunca antes hemos salido a correr. Intentarlo solo nos agotaría y, muy posiblemente, acarrearía lesiones. Pero, si en lugar de eso, aceptamos que debemos prepararnos con perseverancia y constancia, es muy posible que nos acerquemos a nuestra meta.

Siempre tienes que ver cuál es tu punto de partida y, en función de eso, enfocar tus actuaciones hacia una dirección u otra. Hacer lo contrario es, simplemente, autoengañarse.

Recuerda: acéptate con todas tus virtudes y limitaciones actuales porque, si las aceptas, podrás aprender de ellas. Justo cuando te aceptas tal como eres, puedes permitirte cambiar, sin luchar, desde aquello que ya tienes y no desde lo que careces o no eres.

¿A qué nos referimos cuando hablamos del Universo?

En este libro no hablamos de Dios, porque es una palabra que tiene muchas connotaciones implícitas y muchas veces puede producir rechazo.

Sin embargo, hablamos del Universo como la totalidad de lo que existe, un absoluto. Algo que es innegable, porque todos tenemos experiencia de su existencia. Cuando hablamos de absoluto, nos referimos al hecho de que todo lo que existe y sucede forma parte de la totalidad.

No nos referimos solo a lo que vemos, hemos medido o conocemos; sino que hablamos del Universo en mayúsculas: la totalidad de lo que existe. En este sentido, habrá que ser humildes y reconocer que muchas cosas no las vemos, oímos, captamos... y, sin embargo, existen. Un ejemplo clarísimo son los pensamientos y sentimientos*: no pueden verse, pero sí existen.

Hablar de Universo nos lleva a vivir como partes de una totalidad mayor, nos invita a pensarnos más allá de un humanocentrismo. Si yo no soy el centro, puedo entender que el centro es otra cosa: ahí situamos el Universo como totalidad. El Universo es el centro de la vida. Eso nos ayuda a abrir, humildemente, nuestra mente, dispuesta a aprender.

¿Qué significa “el propósito del Universo” y por qué es perfecto?

El Universo es un espacio en el que la realidad se concreta. Es un espacio donde lo potencial, lo que podría ser posible, toma forma. En este sentido, el propósito del Universo es generar un espacio donde sus partes correspondientes lleven sus potencialidades a la realidad.

Por poner un símil, aunque limitado, del planeta Tierra: es el lugar donde lo mineral, lo vegetal, lo animal y humano puede llegar a ser. De alguna forma, se convierte en un contenedor de algo que sin la Tierra no tendría donde ser. Ese es el propósito del planeta, pero a nivel superior (y sabiendo que estas palabras son limitadas e inexactas) el Universo cumple la misma función: un espacio donde la vida pueda ser, donde la conciencia* se expresa en todas sus versiones y potencialidades.

Y remarcamos este último aspecto: en todas sus versiones. No solamente las que nos gustan, sino en todas las que son necesarias.

Por ejemplo, puede que no nos guste la violencia. Pero algunas personas la usan como forma de relación. Naturalmente, la violencia generará dolor y eso les permitirá aprender a dejar de usarla.

Por lo tanto, el propósito del Universo no puede sino ser perfecto: ofrecer un espacio de descubrimiento para crecer, para aprender, para ser.

No importa que nos equivoquemos, no importa que no nos guste lo que ocurra. **El Universo es perfecto como lugar para aprender** y ese es su propósito.

¿Y qué es lo que las personas debemos aprender? En nuestra opinión, estamos en un proceso de aprendizaje interior; básicamente, estamos aprendiendo tres cosas clave: **aprender a amar, aprender a ser felices y a mantener la paz al margen de lo que suceda a nuestro alrededor.**

¿Por qué todo lo que ocurre es neutro y necesario?

Por lo tanto, si hemos comprendido lo anterior, veremos que los errores son inevitables. Todo ser que quiere aprender, se equivocará en algún momento y ahí tendrá la oportunidad de crecer.

Si nos damos cuenta, siempre aprendemos gracias a las situaciones que nos confrontan. ¿Cómo podemos aprender a ser pacíficos? Pues enfrentándonos a situaciones de violencia, errando y llegando, finalmente, a mantener la paz. ¿Cómo podemos aprender a ser flexibles? Pues cediendo después de habernos enfrentado a situaciones rígidas. No podemos aprender a ser flexibles si no hay rigidez a nuestro alrededor.

Y de ahí se deduce que **todo lo que ocurre puede sernos útil para aprender.** Por lo tanto, nada es malo, todo es necesario. Debemos abrazar cada instante como una oportunidad para aprender y, sobre todo, en aquellas ocasiones que creemos que se escapan de nuestro entendimiento.

Las cosas no nos ocurren a nosotr@s porque seamos nosotr@s. Las cosas suceden porque en el Universo todo tiene su lugar y su propósito. **Que seamos capaces de aprender o no, depende de nosotr@s.** Pero si no nos tomamos las dificultades como algo personal, sino como un aprendizaje, todo cambia. Por ello, decimos que **lo que ocurre es neutro**: si lo aprovechamos nos será útil; si no lo aprovechamos, seguiremos sufriendo. No es nada personal. Solo es neutro y necesario.

La renuncia que implica la herramienta del amor

Renuncia a intentar cambiar a los demás y, en su lugar, trabajarás sobre ti mismo. Renuncia a luchar y a tratar de modificar el orden perfecto del Universo y sus procesos necesarios y, sobre todo, a tratar de interferir con las experiencias de vida de las demás personas.

Profundizando en la renuncia

¿Por qué es inútil intentar cambiar a los demás?

Por un motivo muy simple: cambiar a otra persona es imposible. Solo ella puede cambiarse a sí misma, si así lo desea; en caso contrario, no es posible.

Así que, si deseamos evitar conflictos innecesarios, dejemos de intentar imponer algo que es imposible.

No forcemos a alguien a ser la persona que nosotr@s queremos que sea.

¿Por qué debemos trabajar sobre nosotr@s cuando son los demás quiénes nos molestan?

Porque tenemos un error de concepto. No son los demás quiénes nos molestan, sino que somos nosotr@s los que nos molestamos con lo que los demás hacen, dicen o dejan de hacer o decir.

Por lo tanto, si el problema es mío, soy yo quien puede encontrar la solución. Intentar situar el problema en la otra persona, simplemente, genera sufrimiento*, porque volvemos a poner nuestra felicidad* en manos de otro. Y nuestra felicidad es de cada uno, y de nadie más. Lo que produce la transformación y el fin del sufrimiento es nuestro cambio interno.

¿Por qué debemos renunciar a luchar? ¿No debemos cambiar lo que podemos cambiar?

Cuando estés delante de cualquier situación, en la que te veas en la necesidad de cambiar algo o a alguien, pregúntate: ¿está a mi alcance hacer esto?, ¿tengo las herramientas necesarias para hacerlo, porque es parte de mi realidad?, ¿me corresponde?

Por supuesto que, desde aquí, te animamos a que cambies todo aquello que esté a tu alcance. Te animamos a mejorar, a crear, a compartir. No te estamos diciendo que no actúes,

sino que tu forma de actuar no se convierta en una lucha. Luchar por la paz es incongruente; luchar por el bien, también lo es, porque la lucha no te llevará a la paz. Solo te hará sufrir y te restará energía vital.

Por otra parte, merece la pena recordar que si no puedes cambiar algo, si careces de las herramientas para poder cambiar algo, eso indica que no forma parte de tu realidad, que no puedes hacerlo, que no te corresponde. Y, entonces, ¿para qué vas a desgastarte haciendo algo que no puedes hacer?, ¿para qué vas a sufrir con algo que no te corresponde? Pero reiteramos: si puedes actuar, ¡actúa! Siempre que eso esté dentro de tu realidad.

En este punto de la lucha podemos diferenciar tres tipos de personas:

- Las personas que luchan continuamente contra la vida, sin ningún tipo de éxito.
- Las personas que luchan, pero, aunque obtienen el éxito, pagan un precio muy elevado.
- Las personas que en lugar de luchar actúan, cuando tienen herramientas para transformar la realidad, pero que cuando no las tienen, deciden gozar adaptándose y aceptando la realidad.

Te animamos a formar parte de este tercer tipo de personas aplicando esta herramienta de la aceptación.

¿Qué quiere decir no interferir con las experiencias de las demás personas?

Quiere decir no intentar tomar decisiones en ámbitos donde son los demás quienes tienen que decidir. Quiere decir aplicar la herramienta de amor del respeto de la cual hablábamos unas páginas atrás. Como se dice popularmente: *no te metas donde no te llamen*.

Sin embargo, la herramienta de la aceptación, aunque implica el respeto y la no interferencia, va más allá. Se trata de una aceptación que nace de la profunda comprensión de que todo lo que ocurre es perfecto y necesario.

La no aceptación es la única causa del sufrimiento. Deja de luchar contra la realidad y empieza a comprender que no existe el culpable; solo cometemos errores y necesitamos aprender de ellos; que no existe la maldad, solo la ignorancia*. El mal, no existe²¹. Desde esa comprensión, solo podemos respetar y aceptar.

21 En nuestro libro anterior “21 creencias que nos amargan la vida... y cómo superarlas para vivir más felices” dedicamos un capítulo a la no existencia del mal. Si se trata de una idea que te rechina, te invitamos a profundizar en ella.

¿Por qué afirmamos que esta herramienta es una herramienta del amor?

Porque, si la aplicas, tus relaciones mejorarán de forma espectacular. Las personas de tu entorno no te despertarán sufrimiento; pero, además, ellas podrán percibir que las aceptas plenamente y eso mejorará vuestro vínculo.

¿Qué método utilizas para relacionarte con el mundo: el método de la ignorancia y la resistencia o el método de la aceptación? Tú eliges el camino.

Si eliges **el camino de la ignorancia**: te quejas*; luchas contra la vida (con o sin éxito), no aceptas la realidad, sufres, consumes mucha energía vital y los resultados que obtienes son confusión, depresión, crisis, malestar... lo que significa que estás lleno de falsedades en tu pensamiento, que necesitas desechar y cambiar.

Si eliges **el camino de la comprensión**: aceptas, fluyes con la vida (con éxito), aprovechas la realidad, disfrutas, aumenta tu energía vital y los resultados que obtienes son felicidad, paz y amor*, lo que significa que estás lleno de virtudes y verdades, que gozas fomentando en ti.

La actitud que tomes ante la vida, es la misma que la vida tomará ante ti. Si sonríes, el “espejo” te devolverá la sonrisa. Ahí vivirás el amor.

Esta herramienta es muy poderosa si se practica. En cambio, es inútil si la consideras teórica. Queremos

remarcar que no es teórica, en absoluto, es totalmente práctica. Te darás cuenta que será necesario aplicarla en la vida cotidiana de forma totalmente práctica, cuando percibas la vida como una lucha: intentando cambiar a los demás, luchando contra la injusticia, enfrentándote a lo que no te gusta, combatiendo contra los errores de los demás...

Recuerda: lo que no aplicas, no lo integras. Esta herramienta puede transformar tu vida, ¿te atreves a aplicarla?

¿Cómo puedes verificar lo anterior?

Para verificar que **todo cumple con un propósito en el Universo**

- Date cuenta que todo cumple una función y todo tiene una causa. Que tú, en un cierto momento, no sepas o no puedas verlo, no significa que no exista.
- Luchar contra ello solo te traerá conflictos. Si no tienes las herramientas para hacerlo, te invitamos a comprobar, a que veas cómo la misma actitud de lucha genera malestar y que, si encima no tienes las herramientas, quedarás anclado en el sufrimiento durante mucho tiempo.
- **¿Puedes encontrar algo que ocurra sin causa?**
¿Algo que no esté interrelacionado con el resto?

Para verificar que **todo es neutro**

- Date cuenta que las cosas no te ocurren a ti porque seas tú, sino que también le ocurrirían a cualquier persona que tuviese tus mismas características e hiciese las mismas acciones. Por ejemplo, la muerte nos atañe a tod@s en un momento u otro; la enfermedad también nos visita a tod@s en algún momento de nuestra vida; a casi todo el mundo le han roto el corazón alguna vez, etc.

No es algo personal. Simplemente, mientras no aprendamos, seguiremos sufriendo.

- **¿Puedes buscar ejemplos de sucesos que sean comunes con el resto de las personas que hay a tu alrededor (nacimientos, muertes...)?**

Para verificar que **no podemos cambiar a los demás**

- Comprueba que intentar cambiar a alguien, según tu opinión y tus juicios de valor, es imposible. Al hacerlo, estarías queriendo someter a alguien a tu voluntad, por tu propia incapacidad de comprenderlo.

Normalmente, este tipo de actitudes acaban por desgastar la relación. Por ejemplo, nadie dejará de fumar si no quiere, por más que tú lo desees o lo intentes.

- **¿Puedes darte cuenta de que si alguien no quiere cambiar, no lo hará?**
- **¿Puedes darte cuenta que cada persona defiende su visión del mundo, mientras la ve cierta, al margen de que los demás quieran que cambien?**

Para verificar que **solo tú puedes cambiar tus pensamientos**

- Si deseas cambiar la manera en cómo ves el mundo, cambia tu interior.
- Intenta darte cuenta de dónde pones el foco de tu atención; ¿qué te dices a ti mism@?; ¿de qué temas estás más pendiente?; ¿qué temas resuenan más en tu interior?, etc.
- Lo cierto es que no puedes cambiar a los demás, pero sí puedes cambiarte a ti mismo. ¡Y eso es una gran oportunidad!
- ¿Puedes pensar otras formas para transformar diariamente tus pensamientos?
- **¿Puedes verificar que nadie puede cambiar tus ideas si tú no quieres? ¿Puedes verificar que no puedes cambiar tus ideas si no comprendes la vida de una forma distinta?**

Propuestas de entrenamiento

Ponerse en el lugar del otro

- Ante la conducta que no compartas de otras personas, intenta comprender sus motivos. Imagina que estás dentro de su cabeza, mirándote, e intenta imaginar qué está pensando, por qué dice lo que dice, etc.

Empieza por lo sencillo y podrás ir abordando otros puntos más complejos. Así, tu nivel de aceptación subirá y, con él, tu felicidad.

Por ejemplo: acepta la ropa que no te gusta de otras personas, acepta las ideas políticas de otras personas, acepta otras formas de hacer los trabajos...

¿Qué conseguirás?:

Tras hacerlo, podrás aceptar su realidad y tu lucha interior desaparecerá.

Una verdadera comprensión

- Si tu malestar interior perdura tras haber comprendido y aceptado algo, deja de mentirte: todavía no lo has comprendido.
- No confundas la comprensión meramente intelectual con la verdadera comprensión. No tengas prisa, simplemente, date la oportunidad

de comprenderlo más adelante. La paz será el indicativo de que has comprendido.

¿Qué conseguirás?:

Cuando comprendes, aceptas; y cuando aceptas, amas, eres amor.

Actúa, pero solo si es tu realidad

- Antes de actuar, comprueba que tienes las herramientas necesarias para transformar la realidad correspondiente y que actúas desde el amor y no desde el odio.

¿Qué conseguirás?:

Este entrenamiento te ayudará* mucho a seguir comprendiendo y aceptando tu lugar en el mundo y el de los demás. Transformarás positivamente tu mundo desde el amor.

Nada es personal

- Cuando algo te perturbe, recuérdate que no es algo personal. Observa si eres la única persona del mundo que lo vive o no. Comprobarás que hay muchas personas que lo han vivido antes. Ahí se te abre la oportunidad de vivirlo diferente: ¿puedes intentarlo?

¿Qué conseguirás?:

Entender que eres parte de algo mucho mayor. Dejar de identificarte con tu forma para empezar a hacerlo con la esencia* que te da vida.

Recuerda:

**Acepta que todo es perfecto y
necesario.**

**Renuncia a luchar y a
intentar cambiar lo que no te
corresponda.**

Síntesis

**Las 7 herramientas del amor:
7 valores nuevos y 7 renunciias al ego**

VALORES	RENUNCIAS
ACTUAR	SIN AGREDIR
ADAPTARTE	SIN HUIR
VALORAR	SIN QUEJARTE
RESPETAR	SIN JUZGAR
ASUMIR	SIN CULPAR
AGRADECER	SIN SUFRIR
ACEPTAR	SIN LUCHAR

**Si decido expresar
de forma constante el amor,
creo en mí el hábito de
AMAR y de SER FELIZ.**

**A QUIEN SABE AMAR Y SER
FELIZ, TODO LO DEMÁS LE SERÁ
DADO POR AÑADIDURA.**

Gimnasium del alma

A continuación, vas a encontrar seis situaciones distintas, brevemente descritas, con dos posibles respuestas muy diferentes. Una está motivada desde el ego; es decir, desde la falta de amor. La otra, en cambio, se inspira en la aplicación de las siete herramientas del amor. Verás que la hemos llamado "posible opción de amor" porque, como cada situación es diferente, no existe una única forma de actuar amorosamente.

Sin embargo, estamos convencidos de que estas respuestas pueden orientarte e inspirarte a la hora de aplicar las 7 herramientas del amor en tu vida cotidiana. Queremos reiterar que nada de lo que decimos debe ser creído a pies juntillas. Tú debes actuar y descubrir tus propias respuestas. Pero este pequeño *gimnasium* puede ayudarte a dar esos primeros pasos; es decir, a abrir tu mente a nuevas opciones que no se limiten al ego. Así, cuando estés preparad@, podrás actuar con firmeza y comprensión en una situación que te cause malestar.

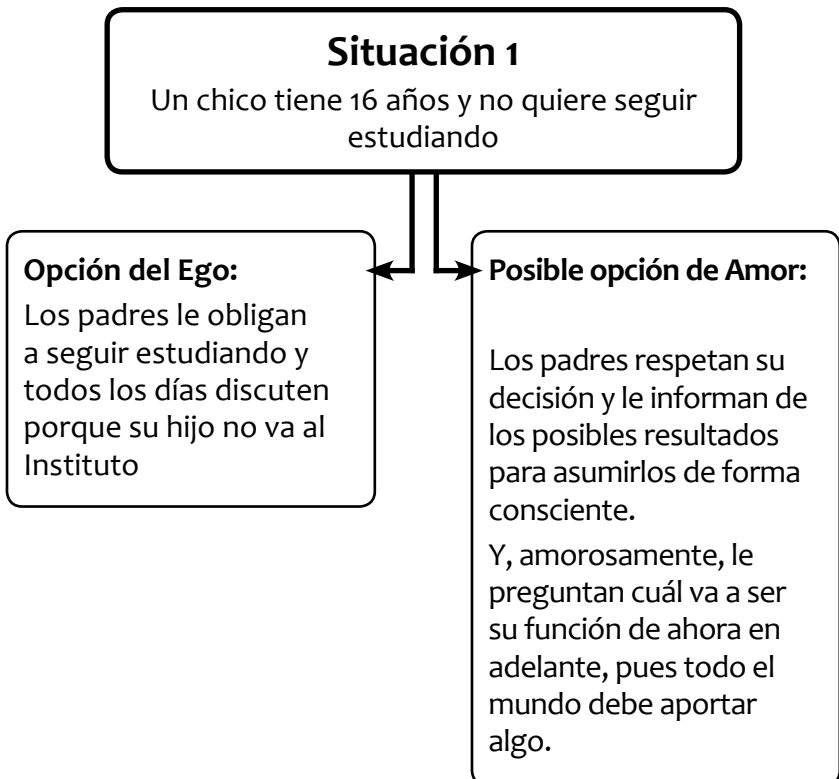
Al final de este apartado, hemos dejado unos espacios en blanco para que practiques situaciones que te hagan sufrir. Puedes escribir la situación, las opciones del ego o del "no

amor" y también las posibles y diferentes opciones de amor que, tras haberlo meditado, se te ocurran.

El hecho de escribir te va a servir como gimnasio y también te evitará actuar desde las emociones y los sentimientos.

Recuerda: tenemos que utilizar los sentimientos desagradables solo para conocernos, no para actuar.

Tu vida puede mejorar hoy, así que, **¿a qué esperas para empezar el entrenamiento?**



Situación 2

Tu hija tiene 18 años, no trabaja y quiere irse de casa

Opción del Ego:

No permites que se vaya de casa, se lo prohíbes y caes en el riesgo de que un día no vuelva a casa

Posible opción de Amor:

Respetas su decisión y le informas de que ahora es ella la que tiene que buscar sus recursos para “mantenerse”

Situación 3

Una compañera de trabajo no te saluda al llegar

Opción del Ego:

Tú tampoco la saludas

Posible opción de Amor:

La saludas de forma agradable todos los días y sigues deseando que ella sea feliz

Situación 4

Tu pareja quiere ir al cine a ver una película que no es de tu “estilo”

Opción del Ego:

Le obligas a ver lo que a ti te gusta o le haces chantaje: “si no vienes...”

Posible opción de Amor:

Vas a ver la película con él o ella sin quejarte. Si luego, él/ella decide venir contigo al cine otro día a ver una película de tu "estilo", te alegras.

Situación 5

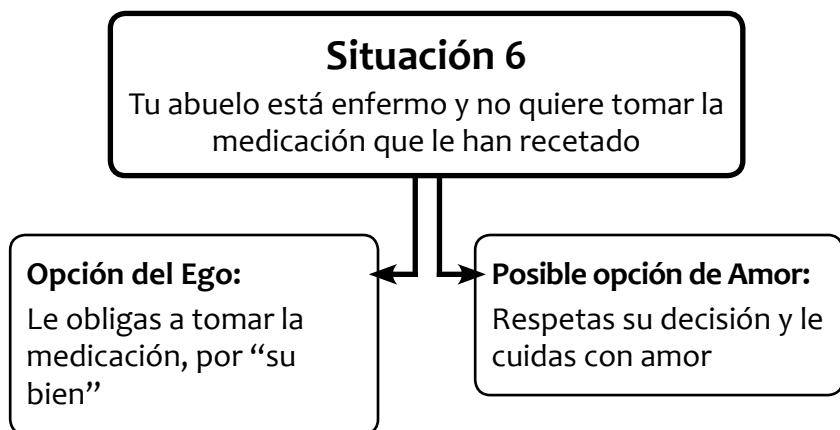
Tu pareja se ha enamorado de otra persona y replantea vuestra relación

Opción del Ego:

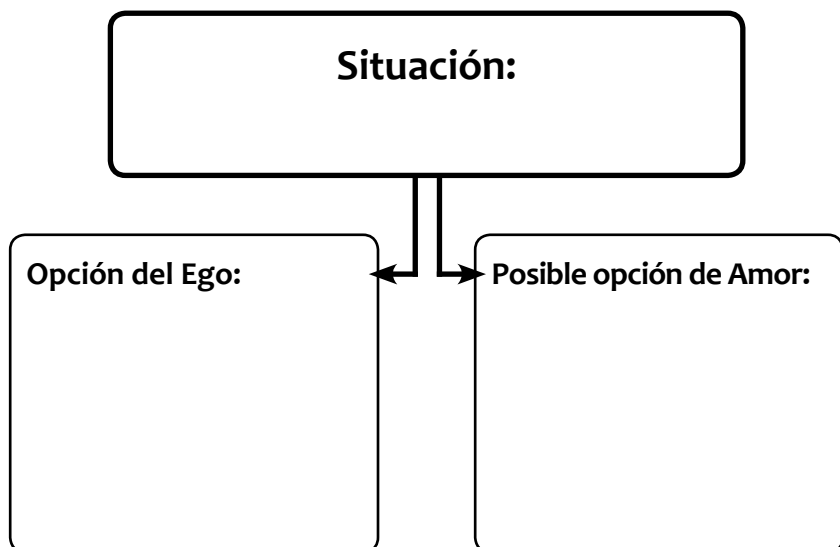
Le odias y le mandas a la “mierda”

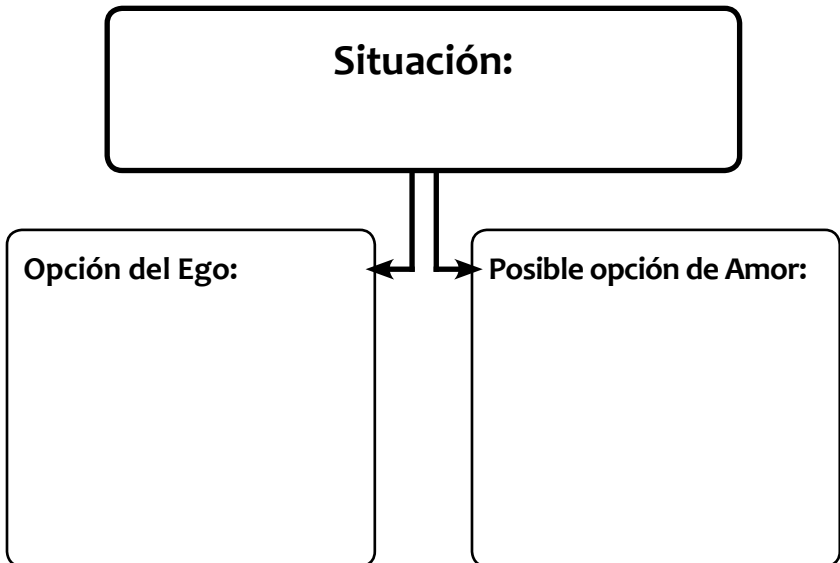
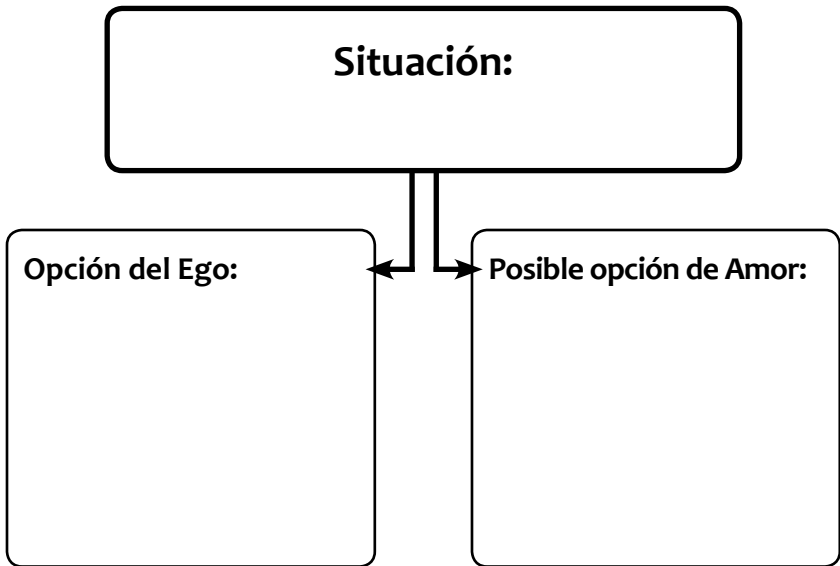
Posible opción de Amor:

Preguntas si hay algo que podáis hacer para recuperar la relación y si no hay nada que hacer, le deseas lo mejor, dejándola partir y siendo feliz con su felicidad



Utiliza los siguientes diagramas para buscar soluciones de amor cuando vivas una dificultad. Verás cómo tus esquemas mentales caen por sí solos.





Epílogo: vivir socialmente en el amor

“El amor es fuente inagotable de vida”

BodhiNanda

No estamos viviendo ninguna crisis económica.

No estamos viviendo una crisis de valores.

No estamos inmersos en una crisis política.

Ni territorial.

Ni democrática.

Ni...

Estamos viviendo intensos tiempos de mudanza. Nuestra sociedad está mudando. Mientras, antes, el dinero y la obtención de los máximos beneficios guió nuestra conducta social, ahora **está empezando una nueva era**. Como todo nuevo nacimiento, el parto es doloroso.

La nueva sociedad que se aproxima desea **poner en el centro el amor** y el bienestar de las personas.

No sabemos si será fácil. Pero no tiene que ser difícil si cada uno de nosotr@s busca el cambio en su interior y las herramientas del amor de este libro se utilizan como brújula.

El viaje ha empezado.

La transformación es inevitable.

¿Puedes apoyarla y vivirla gozosamente?

Esa es una opción individual que influirá socialmente. Tú, ¿qué decides?

GLOSARIO DE TÉRMINOS

En este apartado incluimos algunas palabras clave que aparecen en el libro y que usamos con un significado distinto al habitual. Por ese motivo, proponemos aquí una definición aproximada para evitar malentendidos.

ACEPTAR: comprensión profunda de la importancia de no ofrecer resistencia a los eventos que se suceden en la manifestación externa. Esta comprensión conlleva el conocimiento de que todo cuanto ocurre es perfecto y tiene un propósito de amor. Cuando uno acepta está contribuyendo a su propio desarrollo espiritual. Aceptar es diferente a estar de acuerdo y también a resignarse.

ACTUAR: acciones que transforman la realidad interna o externa. Remarcamos que una acción que transforme la realidad interna es una acción igual que una que transforme la realidad externa. Por ejemplo, cuando he decidido callar, aunque parezca que no estoy haciendo nada, sí estoy cumpliendo con una decisión. Y, por lo tanto, es una acción tanto como haber decidido hablar.

AGREDIR: invadir la libertad de otra persona, interferir, relacionarnos rompiendo las herramientas del amor. Las agresiones pueden ser tanto físicas como verbales (incluido el chantaje emocional), como mentales (pensar mal de alguien).

AMAR: ser feliz con la felicidad del otro, buscar lo mejor para uno mismo y para el otro; expresar la paz y la armonía con libertad total. Amar universalmente es comprender, valorar, aceptar, respetar, agradecer...

AMOR: comprensión total del Universo, donde no tienen cabida la resistencia ni el miedo. Es capacidad de servicio y compromiso al cien por cien. No se trata de un sentimiento, sino de una decisión. El amor libera del sufrimiento. Es la esencia del ser, el objetivo de la vida.

AUTOVALORACIÓN: valoración de uno mismo que permite encontrar los recursos internos necesarios para servir y valorar a otros. Cuando se merece y se tiene lo mejor, se dispone de mucho para servir a los demás.

AYUDAR: acción que permite a una persona obtener algo que no podría hacer por sí misma. Para darse sabiamente una ayuda deben cumplirse cuatro criterios: haber sido pedida por quien la necesita; que dicha persona no pueda ayudarse a sí misma;

que podamos darla, y, por último, que nos corresponda ofrecerla; es decir, que al darla, no estemos usurpando el rol de ayuda a alguien que sí le corresponde darla.

CARIDAD: es dar a las personas la información y las herramientas necesarias para superar sus dificultades, en lugar de sufrir con ellas.

CASTIGO: venganza del ego ante lo que cree que le hicieron. No es nada educativo y genera siempre mentira, evasión y violencia. Dificilmente se aprenden cosas útiles con el castigo.

COMENTARIO: un comentario es una opinión que no hiere a ninguna de las partes implicadas. Si el comentario hiere a alguien, ya no es un comentario, sino, posiblemente, una crítica.

COMPASIÓN: es comprender la razón por la cual sufren las personas y acompañarlas amorosamente, sin sufrir.

CONCIENCIA: cantidad de información de sabiduría a la que podemos acceder de forma voluntaria y que hemos verificado.

CRÍTICA: opinión que tiene como resultado que alguien se sienta herido, al margen de que haya sido realizada con esa intención o no.

DAÑAR: solo se puede dañar algo o a alguien físicamente. Dañar psicológicamente a alguien, al menos cuando ya es una persona adulta, resulta totalmente imposible, sin la cooperación de la persona que se siente dañada. Yo me daño a mí mism@ si no soy capaz de comprender lo que sucede, si creo en la existencia del mal, si juzgo como malo o injusto lo que ocurre.

DESCALIFICAR: decir algo o actuar de alguna forma, con la intención de degradar a alguien a sus propios ojos o a ojos de los demás.

DESTINO: diseño pedagógico orientado a aprender lo que no se sabe. Necesidad específica de cada cual, de afrontar ciertas dificultades/oportunidades para crecer espiritualmente. El destino comprendido se convierte en misión.

EFICACIA: sabiduría aplicada en la acción que nos lleva a obtener lo que se busca, sin desgaste interior por nuestra parte; los resultados hablan sobre si nuestra acción es o no eficaz.

EMOCIONES: reacciones psicofisiológicas automáticas, básicamente instintivas, fruto de la presencia o ausencia de personas o cosas; pueden ser de atracción o de rechazo, agradables o desagradables.

ENSEÑANZA: informaciones útiles que se transmiten para ser aprendidas por ambas personas, tanto el que enseña como a quien enseñan, aprenden algo. Es una forma muy útil de conseguir que no se repitan errores cometidos. Interacción de aprendizaje que implica permitir una experiencia valiosa. Para proporcionar una enseñanza hay que dar información suficiente, eficiente y oportuna. Y solamente cuando se nos pide; en caso contrario, estamos interfiriendo en la evolución de la otra persona.

ESENCIA: aquella realidad última que me permite ser. La Vida expresándose a través de la forma. Aquello que no cambia, al margen de que cambien las circunstancias, el tiempo, el cuerpo. Aquello que soy y no puedo dejar de ser, aunque a menudo lo he olvidado y tiendo a identificarme erróneamente con lo que ocurre, con lo que pienso o con lo que siento.

FALSO: opuesto a la verdad. Todo aquello que pensamos o sentimos y que trae consigo sufrimiento, angustia, miedo o frustración.

FELICIDAD: es el resultado de abrazar la vida que tenemos, de no querer vivir una vida diferente; es una elección consciente. Es el fruto de vivir el amor que somos.

FUNCIÓN: actividad social de servicio que uno lleva a cabo en la vida para ganarse el sustento. Es la actividad que uno realiza y que le da derecho a utilizar lo que necesita para cumplirla.

HUIR: salir de una situación o relación sin amor, sin haberla comprendido.

IGNORANCIA: situación en la que la persona cree que sabe, a pesar de que su mente contiene información falsa, normalmente basada en creencias. Los resultados nos demuestran, indefectiblemente, si sabemos o no.

INDIFERENTE: incapacidad de entender lo que siente otra persona. Persona a la que no le importan los demás por su incapacidad de comprender lo que viven y ponerse en su lugar.

INMUTABLE: persona suficientemente sabia como para no reaccionar a lo externo. Capacidad de mantener la paz interior al margen de lo que ocurra fuera, de que lo exterior no marque nuestra conducta, no rompa nuestra libertad interior.

INTENCIÓN: pensamiento profundo que existe dentro de un@ mism@; la razón por la cual una persona hace algo. No existe la mala intención, solo la ignorancia y la falta de información.

INVARIABLE: que no cambia, que no varía, que mantiene la misma esencia, al margen de que las formas de expresión puedan parecer diferentes.

INVULNERABLE: que lo que ocurre no le afecta, libre de la influencia externa, cuando así lo desea.

JUZGAR: dividir el mundo en buen@s y mal@s, decidir lo que conviene a los

demás. Se trata de una acción llena de soberbia -pues no acepta nuestro conocimiento limitado- que llena de sufrimiento nuestra vida y deteriora las relaciones.

LIBERTAD: capacidad interior de tomar nuestras propias decisiones y asumir los resultados; estado interno en el que no dependemos de lo que suceda en el exterior para ser felices.

MARCHAR: salir de una situación o relación amorosamente, tras haber aprendido lo que podía aprenderse de la misma, deseando lo mejor para todas las partes implicadas, nosotr@s incluid@s.

MISIÓN: todo aquello que podemos enseñar, lo que nos resulta fácil y, habitualmente, gozoso de realizar. No implica ningún aprendizaje nuevo, pues ya lo conocemos, pero sí sube nuestro nivel de energía.

QUEJA: expresión de nuestro descontento con la realidad, creyendo que debería ser diferente, una invitación a la vida a que nos quite lo que tenemos, pues no lo valoramos. .

RESIGNACIÓN: estado en el que la persona es incapaz de entrar en conflicto, porque ve que no tiene posibilidades de éxito, pero no comprende que el proceso es perfecto. Una persona no lleva a cabo su desarrollo espiritual si solo tiene resignación.

RESILIENCIA: capacidad de adaptación y superación que tenemos delante de cualquier circunstancia.

SABIDURÍA: resultado de aprender de los errores y de haber adquirido una profunda comprensión de amor; contiene todas las demás herramientas del amor —actuar, adaptarse, agradecer, asumir, respetar, valorar y aceptar—. Consiste en saber aprovechar lo que la vida concede para vivir feliz, próspero y en paz y expresar el amor, viendo todas las dificultades que llegan como oportunidades de aprendizaje.

SENTIMIENTO: estado de ánimo. Herramienta que nos permite conocernos a nosotr@s mism@s, porque es una interpretación propia y personal acerca de un hecho; su característica principal es la dualidad -cambia rápidamente de positivo a negativo- y, habitualmente, sufrimos por su causa.

SERENIDAD: capacidad de vivir sin perder la paz interior, de actuar manteniendo una distancia entre lo que ocurre y la respuesta voluntaria y medida que damos.

SUFRIMIENTO: El sufrimiento es mental y se basa en no aceptar algo que ya ha ocurrido en nuestras vidas.

VALOR: es todo aquello que, al usarlo, genera resultados de agradecimiento y satisfacción. Si los propios resultados son negativos, es porque uno no está usando valores, sino conceptos o creencias.

VALORAR: focalizarnos en lo que cada realidad nos aporta de positivo.

VIOLENCIA FÍSICA: agresión dirigida contra el cuerpo de alguien o contra algún objeto material. Toda agresión tiene la intención de obligar a alguien a modificar su conducta; se trata de una falta de amor, de una interferencia en su libertad.

VIOLENCIA MENTAL: agresión dirigida contra alguien o algo en nuestra mente; pensar mal de algo o alguien es violencia mental. Se busca obligar a alguien a modificar su conducta, se trata de una falta de amor, de una interferencia en su libertad.

VIOLENCIA VERBAL: agresión hacia alguien o algo, expresada verbalmente, incluido el chantaje emocional. Igual que en las dos agresiones anteriores, también tiene la intención de obligar a alguien a modificar su conducta y refleja una falta de amor, una interferencia en la libertad ajena.

VOCACIÓN: sinónimo de misión; es decir, aquello que podemos enseñar, lo que nos resulta fácil y, normalmente, placentero. Sirve para subir nuestra energía.

7 herramientas del amor

Cómo aprender a amar

Muchas relaciones están llenas de conflictos porque no sabemos amar sabiamente.

Confundimos, erróneamente, el amor con un sentimiento. Y no. El amor no es un sentimiento, sino la decisión de apoyar nuestro máximo bien y de ser felices con la felicidad ajena, al margen de lo que sintamos.

Si apoyas mi felicidad, me amas. Si no apoyas mi felicidad, no me amas.

Por tanto, amar no es un sentimiento, sino una decisión que se demuestra en la práctica.

Mantener esa decisión y actuar sabiamente en toda circunstancia no es fácil. Pero es imprescindible para amar y hacer que nuestras relaciones sean armoniosas. Porque toda relación, ya sea de pareja, laboral, familiar, de amistad..., puede ser una relación de amor.

Este libro te enseña a amar sabiamente. Sus 7 herramientas del amor son concretas, prácticas y útiles. En cada una de las 7 herramientas te invitaremos a comprobar por ti mism@ los excelentes resultados que puedes obtener; no te pedimos que nos creas, sino que verifiques. También encontrarás propuestas prácticas para que las integres en tu día a día y transformes tu vida positivamente.

El libro 7 herramientas del amor enseña a amarte a ti y a los demás. Si deseas una vida de relaciones gozosas, este será tu libro de consulta.

VALE-DESCUENTO

50%

campusdanielgabarro.com

Introduce el código

CAMP50%

en campusdanielgabarro.com y recibirás un 50 % de descuento en todos los vídeo-cursos. ¡Aprovéchalo!

Sígueme en:

danielgabarro.com

campusdanielgabarro.com



boiraeditorial.com

ISBN: 978-84-16680-34-4



9 788416 680344

Tienes **más información** sobre este libro en:

<http://boiraeditorial.com/catalogo/7-herramientas-del-amor>

Además, puedes **comprarlo** en:

<http://tienda.boiraonline.es/p2636969-7-herramientas-del-amor.html>

CUPÓN DESCUENTO:

Introduce el código (al final del proceso de compra):

DTO30%BOIRA

y obtén un **30 %** de descuento en este y otros libros
en ediciones especiales para nuestra tienda online.



BOIRA EDITORIAL



7 herramientas del amor

Daniel Gabarró

ISBN: 978-84-16680-34-4

<http://boiraeditorial.com/catalogo/7-herramientas-del-amor>



21 creencias que nos amargan la vida

Daniel Gabarró

ISBN: 978-84-16680-11-5

<http://boiraeditorial.com/catalogo/21-creencias-que-nos-amargan-la-vida>



Descubrimiento interior

Daniel Gabarró

ISBN: 978-84-15218-23-4

<http://boiraeditorial.com/catalogo/descubrimiento-interior>



Empresa y espiritualidad

Daniel Gabarró

ISBN: 978-84-15218-89-0

<http://boiraeditorial.com/catalogo/empresa-y-espiritualidad>



Revolución sin enemigos

Daniel Gabarró

ISBN: 978-84-15218-51-7

<http://boiraeditorial.com/catalogo/revolucion-sin-enemigos>



Transformar a los hombres

Daniel Gabarró

<http://boiraeditorial.com/catalogo/transformar-los-hombres>