

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. ¡Abrazemos 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 queremos 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 comérmolos?; ¿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.**