

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.