

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 del 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 nosot@s 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 cambiante, 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.