

ACEPTAR PARA VIVIR SIN SUFRIR

ÍNDICE

- ✓ Contexto. ¿Cuál es el propósito de la experiencia humana?
- ✓ Capítulo 1. Diferencia entre la resignación, la fe y la aceptación
- ✓ Capítulo 2. ¿Por qué la aceptación es una ciencia?
- ✓ Capítulo 3. ¿Por qué sufrimos?
- ✓ Capítulo 4. Formas de enfrentamiento con la vida
- ✓ Capítulo 5. El poder mágico de la renuncia
- ✓ Capítulo 6. ¿Por qué nos resistimos a la aceptación?
- ✓ Conclusiones
- ✓ Ejercicios de entrenamiento

Contexto. ¿Cuál es el propósito de la experiencia humana?

Antes de entrar en el siguiente tema es conveniente situarnos dentro de un contexto que plantea una nueva forma de ver la vida, un nuevo paradigma; éste nos permite ser más felices y comprender al ser humano. No es necesario estar de acuerdo con todo lo que se expondrá a continuación, ni creerse nada, pues no hablamos de creencias; tan sólo es necesario verificar en la propia vida los resultados de aplicar esta información, para comprobar si son válidos para uno mismo.

Si tales resultados internos son de felicidad, paz y armonía, entonces sabremos que esta información es verdadera; si las vivencias externas en cuanto a relaciones, salud, recursos y adaptación al medio mejoran, entonces verificaremos que esta información es de sabiduría.

El propósito de la experiencia humana es evolucionar, desarrollar nuestra consciencia para llenarnos de sabiduría y amor. Todos los seres humanos, sin excepción, hemos venido al mundo para trabajar en nuestro desarrollo espiritual, compartiendo y participando en experiencias con otros seres humanos. La vida es un formidable proceso pedagógico del Universo; el planeta Tierra es un "colegio espiritual" y cada experiencia vivida se puede comparar con un curso académico.

El desarrollo espiritual es un trabajo interno, absolutamente individual y personal. Nadie puede hacerlo por otro, pero tampoco puede hacerse "sin otro"; es decir, necesitamos de la interacción y de la experiencia con otras personas para poder elaborar nuestro propio desarrollo —para conocernos a nosotros mismos—. A veces, en lugar de asumir el propio desarrollo, pretendemos interferir en el de los demás; en esos casos, en vez de aprender de los otros, deseamos cambiarlos. Lo que se consigue con esto es distorsionar el proceso pedagógico, o intentar distorsionarlo, y con ello se complica la propia vida.

Sólo comprendiendo esto es posible ser eficientes al hacerse la pregunta: ¿qué nos quiere enseñar la vida en cada situación?, ya que toda situación es un aprendizaje. Se trata, en definitiva, de aprender a transmutar la ignorancia en sabiduría.

Cuando notamos que el sufrimiento está desapareciendo, que la paz interior se vuelve invulnerable y que la propia capacidad de crear, hacer, amar y servir

se expresa sin condición ni restricción alguna, significa que hemos alcanzado la sabiduría.

Con el fin de sentar las bases de una nueva civilización que produzca un mayor nivel de satisfacción para todas las personas es necesario comenzar por armonizarnos nosotros mismos. Para ello resulta indispensable estudiar las Leyes Universales y aplicar los principios que conducen a la sabiduría. Hay que tomar en cuenta que sólo por medio de la práctica constante y desechando las teorías y conceptos que demuestren ser equivocados es como llegaremos realmente a la sabiduría. Así será posible desarrollar la paz y la armonía directamente sobre el terreno, con la enseñanza de la vida diaria, puesto que la vida es la mejor escuela y la naturaleza la mejor maestra.

Para alcanzar la eficiencia únicamente hay que dejar de enfrentarse al orden perfecto del Universo; la ineficiencia mental es necesaria para descubrir, a través de la saturación, que existen las Leyes del Universo. Cuando ya hemos sufrido lo suficiente estamos preparados para comprender las Leyes. Para cesar el enfrentamiento externo primero tiene que cesar el interno, y para ello es necesario haber aceptado que todo lo que existe y todo lo que sucede es perfecto y necesario, porque tiene un propósito de amor.

El estudio y comprensión del porqué de las cosas que existen y suceden nos puede conducir al reconocimiento de las Leyes, que a su vez permiten crear un futuro mejor para la Humanidad.

Existen siete Leyes del Universo que rigen la totalidad de sus procesos de creación, administración y evolución. De esas siete, cuatro son fundamentales, puesto que controlan el desarrollo y la evolución de la consciencia de la especie humana en cualquier lugar del Universo. Esas cuatro Leyes conforman el triángulo inferior de las mismas, mientras que la Ley de Evolución es la superior, la que rige sobre el triángulo inferior —también llamado *triángulo del infierno*, por ser la parte más baja de las Leyes Universales—.

Estaremos dentro de la Ley cuando amemos, disfrutemos y valoremos lo que tenemos. Todo lo que está dentro de la Ley funciona y fluye por sí solo.

Todo lo que trae sufrimiento, angustia, dolor, enfermedad, es porque vamos en contra de las Leyes y a través de eso las voy a reconocer. Los resultados que tenemos cuando nos salimos de las Leyes nos permiten reconocer su existencia. Es necesario cometer errores para poder descubrir la Ley. Los errores no son el problema, el problema es no aprender de ellos.

La Ley está diseñada para que nosotros mismos hagamos un cambio, no para que intentemos cambiar a los demás.

Como se puede ver en los cuadros siguientes, la experiencia humana está regida por cuatro Leyes específicas.

LEY	POSTULADOS	EFFECTOS DE VIOLAR LA LEY
NATURALEZA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Todo lo que es complementario se atrae. 2. Todo ser vivo requiere del alimento específico para su especie. 3. Toda manifestación natural requiere de las condiciones propicias. 4. Todo ser vivo tiene por instinto el sentido de la Ley. 5. Todos los ciclos de la naturaleza tienen funciones específicas. 6. Toda violación de la Ley produce graves consecuencias. 7. Todo ser vivo tiene su función. 	<p>Malestares físicos: desnutrición, enfermedades, vicios, degeneración, miseria, hambre, taras físicas y mentales, malformaciones físicas, desequilibrio ecológico, erosión, plagas, acortamiento de la longevidad...</p>

LEY	POSTULADOS	EFECTOS DE VIOLAR LA LEY
ARMONÍA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Todo lo que se emite, acciona, reacciona y vuelve. 2. Todo lo que se ataca se defiende. 3. Todo lo que agrada se acepta. 4. Sólo el amor puede transformar a las bestias en personas. 5. Sólo la comprensión evita la destrucción. 6. Debemos manejar las situaciones, y no ser manejados por ellas. 7. El ejemplo es el mejor maestro. 	<p>Malestares psicológicos y problemas de relaciones: desconfianza, temor, distanciamiento, aislamiento, individualismo, soledad, tristeza, depresión, peleas, timidez, incomunicación, desunión, fronteras, traumas, complejos...</p>

LEY	POSTULADOS	EFFECTOS DE VIOLAR LA LEY
CORRESPONDENCIA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Toda situación es un aprendizaje. 2. Toda circunstancia es generada por uno mismo. 3. No hay ningún evento que no corresponda a quien lo vive. 4. Las personas estamos ubicadas en el lugar que exactamente nos corresponde. 5. Venimos a la vida con lo necesario para vivirla. 6. Sólo sucede lo que tiene que suceder. 7. Sólo damos o tenemos lo necesario. 	<p>Malestares en el medio de vida individual: bloqueos, insatisfacción, dificultad para tener éxito en lo que se hace, disputas desgastantes contra las circunstancias de la vida, incapacidad de asumir la propia vida, miedos, angustias, frustraciones constantes...</p>

LEY	POSTULADOS	EFECTOS DE VIOLAR LA LEY
EVOLUCIÓN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sólo la experiencia permite comprender la verdad. 2. Sólo los opuestos inducen el desarrollo de la consciencia. 3. Sólo se asciende de nivel mediante la transformación correspondiente. 4. Sólo se es el resultado de uno mismo. 5. Sólo nos enfrentamos a las situaciones que no hemos comprendido. 6. Sólo la necesidad de comprensión es la razón de la existencia física. 7. Sólo desde el desequilibrio se puede reconocer el equilibrio. 	<p>Malestares sociales: rebeldía, anarquía o autodestrucción, cuando se limitan las experiencias por vivir; guerras, huelgas, violencia, revoluciones, delincuencia, odio, conflictos, cuando se imponen los conceptos humanos.</p>

En los cuadros anteriores vemos en la parte derecha los efectos de violar la Ley. En el tema sobre las Leyes del Universo encontraremos además una explicación de los beneficios de no violar la Ley.

Es importante no confundir las Leyes Universales con las leyes humanas ni con las normas; las primeras son inmutables y no derogables, se originan en la sabiduría del Absoluto o la Divinidad y por ello son absolutas; no se pueden modificar ni negociar, y su desobediencia implica un resultado negativo —en el sentido de desagradable—, y también uno positivo —en el sentido del aprendizaje que supone—. Por eso se dice que en realidad los seres humanos no construimos leyes, sino que dictamos normas; las llamamos *leyes humanas*, pero son normas, porque son derogables, transitorias y útiles para un momento dado.

Hemos venido al planeta Tierra a desarrollar las tres virtudes internas: Felicidad, Paz interior y Amor o Servicio a los demás. Este desarrollo conlleva excelentes resultados en los cuatro ámbitos: Relaciones, Recursos, Salud y Adaptación al medio:



La idea es utilizar estas virtudes para relacionarse con lo externo. Aprender a ser felices, a tener paz y a amar es el verdadero propósito que nos trajo a los seres humanos al mundo físico de la materia.

VIRTUDES	CARACTERÍSTICAS	CIENCIA DONDE SE ESTUDIA	REPRESENTA O SE DESARROLLA EN
Felicidad	0% sufrimiento 100% comprensión 100% autovaloración	Aceptación	La función
Paz	0% conflictos 0% reactividad 0% enfrentamientos 100% respeto	Asumiendo la vida con sabiduría	El destino
Amor	100% capacidad de servicio 0% resistencia 0% miedo 100% adaptación 100% compromiso	Incondicionalidad	La misión

La felicidad, la paz y el amor son principios de la esencia divina; no tienen polaridad, sino que son inmutables.

Aprender a **ser felices**:

- ✓ Para aprender a ser feliz sólo hay que afrontar todo lo que se crea que le arrebatara a uno la felicidad.
- ✓ Para ser feliz no se necesita nada externo, sólo comprensión y una actitud mental determinada.
- ✓ La no aceptación es la única causa del sufrimiento; hay que dejar de enfrentarse a la realidad.
- ✓ Es fundamental dejar de trabajar sobre los demás, y hacerlo única y exclusivamente sobre uno mismo, modificar dentro de sí lo que molesta (el ego) para que deje de hacerlo.
- ✓ Si hay sufrimiento, se debe hacer una sola pregunta: ¿qué es lo que no estoy aceptando?; ahí residirá la respuesta.
- ✓ Todas las personas, sin excepción, tienen lo necesario para ser felices; no obstante, muy pocas saben ser felices con lo que tienen.

Aprender a **tener paz**:

- ✓ Ninguna cosa o persona proporciona paz.
- ✓ La paz interior es el resultado del propio desarrollo espiritual, no un don.
- ✓ El manejo de la paz requiere varios elementos: una información clara y precisa para comprender que la vida es un proceso de amor y que el mal no existe, la habilidad para manejar la propia energía vital, y entrenamiento.
- ✓ Si se pierde paz hay que preguntarse: «¿A qué me estoy resistiendo?; ¿qué quiero cambiar?; ¿a quién estoy culpando?».

Aprender a **amar al prójimo como a uno mismo**:

- ✓ Para ello sólo hay que participar o compartir el tiempo con personas que tengan comportamientos muy diferentes a los propios, para aprender a amarlos y a respetarlos tal cual son.
- ✓ El amor es inofendible, invulnerable, inmutable, universal y neutro.
- ✓ El amor supone una comprensión total del Universo; es una forma de ser y no necesita "objeto" sobre el que proyectarse.
- ✓ El amor no es una fuerza, sino una herramienta.
- ✓ El amor no es un sentimiento.
- ✓ Amar es dar siempre lo mejor de uno mismo.
- ✓ Si existe desmotivación lo mejor es pensar por qué estoy permitiendo que la situación concreta limite mi capacidad de servicio, que en realidad no debe depender de los eventos externos.

Al desarrollar las tres virtudes internas se obtienen excelentes resultados externos en los cuatro ámbitos:

- ✓ En las relaciones.
- ✓ En los recursos.
- ✓ En la salud.
- ✓ En la adaptación al medio.

En la experiencia de vida de cualquier ser humano están presentes cinco elementos: el propósito, el destino, la misión, la función y la intención.

1. El propósito

Existe un propósito de amor que nos trajo al mundo de la materia; es el objetivo perfecto de aprender dos cosas:

- a) Ser feliz por uno mismo, es decir, no depender de nada ni nadie para gozar de paz interior y felicidad.
- b) Amar al prójimo como a uno mismo, esto es, respetar los derechos de todos los seres del Universo.

Y esto, ¿cómo se aprende? Aquí se puede ver la perfección del diseño pedagógico del Absoluto. Para llevar a cabo el ejercicio de aprender a ser feliz por uno mismo se necesita vivir en un lugar, con unas personas determinadas y en unas circunstancias en las que todo lo que suceda alrededor sea más o menos agresivo. De este modo nos daremos cuenta de que nuestro problema no se debe a lo que ocurre alrededor, sino a la forma en que nos relacionamos con ello, y al rechazo y la resistencia que pongamos en marcha.

En cuanto a la segunda parte, amar al prójimo como a uno mismo, significa respetarlo tal cual es, no pretender cambiarlo, no ejercer resistencia ante los demás. Es necesario vivir en un lugar donde las personas que lo rodean a uno piensen diferente, tengan costumbres variadas, crean cosas distintas. De este modo aprenderemos a amarlas como son, sin juzgarlas ni condenarlas. Así se cumple el propósito de amor; es la auténtica razón por la cual los seres humanos estamos en el planeta Tierra.

Hace más de 2.000 años, el Maestro Jesús nos enseñó esto cuando dijo: «Ama a tus enemigos»; que no son nuestros enemigos, sino que son personas que piensan de manera diferente.

Ser feliz significa experimentar cero sufrimiento ante lo que pasa; y amar significa ofrecer cero resistencia a los demás. La sabiduría es igual al amor, no al sentimiento. A quien tiene amor le importan mucho los demás, pero no sufre; en cambio, a la persona que no posee sabiduría pero sí bondad le importan mucho los demás, pero sufre enormemente. Al que no le importa, el indolente, el indiferente, ése no posee sabiduría ni bondad.

2. El destino

Es lo que venimos a aprender del mundo de la materia —aprender a manejar las siete herramientas de amor para tener paz invulnerable—; es una gran oportunidad para aprender lo que nos falta.

Todos traemos al mundo un destino inevitable, sumamente valioso. La cultura nos enseña a tratar de evadir el destino en lugar de mostrarnos cómo aprovecharlo. La clave para aprovechar el destino es: «Tú tienes la capacidad para disfrutar cualquier cosa que hagas, porque esa capacidad está en ti». Sin embargo, si alguien dice a su hijo: «Tienes que hacer siempre lo que te gusta», le generará un bloqueo enorme.

El destino es un diseño pedagógico cuyo propósito es permitir a los seres humanos verificar y descubrir una información que rige el Universo y su orden perfecto. Por lo tanto, es la mejor oportunidad para trascender la totalidad de las limitaciones humanas. En lugar de quejarnos de las dificultades que la vida presenta, debemos aprovecharlas como una gran oportunidad para trascenderlas; entonces desaparecerán para siempre. Si no aprendemos de las dificultades, lejos de desaparecer, se complicarán, se mantendrán y se volverán permanentes.

3. La misión

Consiste en aquello que podemos enseñar en el mundo de la materia. La misión hay que disfrutarla intensamente, ya sea parte de la propia función o no.

La misión permite recuperar una gran cantidad de energía vital invertida en el ejercicio de aprender a ser feliz. Misión es lo que ya se ha comprendido, lo que ya se sabe; por lo tanto, se puede emplear para servir a los demás y mientras tanto disfrutar intensamente.

Tanto la misión como el destino están representados en la personalidad: éste último a través del sistema de creencias, y aquélla mediante la comprensión. A medida que transmutemos nuestra ignorancia en comprensión y sabiduría, cada vez poseeremos más misión y, por tanto, más satisfacción.

4. La función

Es lo que cada cual hace para ganarse el sustento; consiste en poner todo el entusiasmo, alegría y amor posibles en lo que se hace, aunque no sea parte de la misión.

Sabemos que todos los seres vivos tienen una función dentro del orden del Universo. Se necesita sabiduría para asumirla con alegría, con entusiasmo, con total capacidad de acción y servicio. La función no consiste en "ganarse la vida"; la vida no "se gana" porque es un don divino. Lo que uno se gana es el sustento de esta entidad biológica, de este cuerpo.

Así, el sustento lo tenemos garantizado como resultado de la función. Quien es feliz y disfruta de lo que hace, siempre tendrá abundancia de recursos.

5. La intención

Es lo que queremos para nosotros mismos o para los demás. La intención se ha de orientar de forma tal que no interfiera con los destinos de los demás ni trate de evadir el destino propio.

La intención es el elemento más complejo para los seres humanos actuales, porque el sentimiento, la idea de bondad y las demás ideas que nos transmitió erróneamente la cultura nos conducen de manera constante a tratar de interferir en los destinos del resto. Si aceptásemos que el destino es algo extraordinario y no "malo", que es la mejor oportunidad de la que disponemos para que se cumpla lo que vinimos a hacer en el mundo, dejaríamos de intentar cambiar el destino de los demás.

Cuando un hijo quiere emanciparse y los padres se oponen a ello, ¿cómo actuaremos para no interferir? Uno siempre quiere que las cosas funcionen a su manera. En este caso, los padres consideran que no es el momento adecuado porque su hijo no tiene un trabajo estable, por ejemplo, y no quieren que se vaya de casa. Los "quieros" son la causa del sufrimiento. El "quiero" también se llama egoísmo inconsciente porque nosotros queremos que los demás sean felices haciendo lo que nosotros queremos que hagan.

¿Qué sería lo sabio y amoroso en este caso? Decirle al hijo: «Para nosotros, lo más importante es que tú seas feliz y que encuentres tu camino, por lo tanto, respetamos tu decisión. Que sepas que, si quieres volver, la puerta siempre estará abierta».

En definitiva, la sabiduría implica tener claro el propósito, aprovechar el destino, disfrutar de la misión, asumir la función y manejar la intención de no interferir en el destino ajeno, y requiere que todo esto se practique en pensamiento, palabra y obra.

Capítulo 1. Diferencia entre la resignación, la fe y la aceptación

1.1 Aceptar vs. resignarse

ACEPTAR ≠ RESIGNARSE



Figura 1. Aceptar vs. resignarse

Cuando uno se encuentra inmerso en la resignación se dice a sí mismo: «Yo no puedo, no merezco, no valgo, soy infeliz, esto es imposible...». Por lo tanto, no encuentra la paz; al contrario, tiene sensación de falta de fuerzas o de competencias, se siente incapaz; es una situación similar al “conformismo”.

*La resignación surge al creer
que no somos capaces de cambiar las circunstancias.*

Resignarse o no aceptar significa ejercer resistencia hasta que uno se dice: «No tengo suficiente fuerza, voluntad o capacidad para manejar esto», y queda frustrado. Aceptar supone decirse: «Comprendo que no es necesario entrar en conflicto, que es más valiosa una relación que un concepto, que la felicidad no consiste en ofrecer resistencia a las cosas, sino en dejarlas fluir». La aceptación requiere comprensión; la resignación solamente requiere debilidad.

En la *renuncia*, uno se repite: «Esto no es lo que me corresponde; desisto de esto, no insisto más en ello». Entonces queda libre de sufrimiento, culpa y rencor; comprendes que cada cual, en su experiencia de vida, tiene exactamente lo necesario para él desde el orden del Universo. A cada persona sólo le corresponde su experiencia, no la de los demás.

Pero si la renuncia no se combina con la aceptación, es decir, con la comprensión, entonces se convierte en resignación en el interior del individuo.

La *aceptación* permite seguir el orden del Universo, por comprender que todo es perfecto y necesario. Es el complemento de la sabiduría, porque ésta, previamente, facilita el reconocimiento de ese orden. Es decir, vamos descubriendo que hay un orden universal de necesario cumplimiento.

*La aceptación surge al comprender
que las circunstancias cumplen un propósito de amor.*

La aceptación jamás podrá ser resignación, pues quien realmente ha comprendido conoce el poder de la aceptación.

La fe y la aceptación manejan el mismo archivo, pero la primera lo hace desde una creencia absoluta, la segunda desde el reconocimiento de la Ley.

La aceptación profunda de la realidad de la vida implica comprender:

- a) Que la experiencia de vida tiene como propósito fundamental el desarrollo de la consciencia a través del reconocimiento de las Leyes que rigen el Universo.
- b) Y que la enseñanza de las circunstancias de la experiencia humana arroja como consecuencia liberarnos del sufrimiento.

Esta aceptación profunda de la realidad de la vida proporcionará a la persona las siguientes cualidades del amor:

- ✓ Convivir en paz absoluta con todos los seres del Universo.
- ✓ Expresar el amor constantemente.
- ✓ Valorar todas las circunstancias de la vida.

La resignación deja frustración constante en la mente.

La resignación es el refugio de la ignorancia, la cueva oscura de la mente, cansada de disputar inútilmente para acomodar la vida a sus propias creencias.

La persona que ha caído en la resignación experimenta una gran impotencia ante las circunstancias de la vida y se siente incapaz de pelear

más. Sin embargo, cuando deja de hacerlo, aunque sea por resignación, tiene la posibilidad —pese a la frustración que mantiene en su interior— de recuperar en parte su energía vital. Esta recuperación podría, eventualmente, llevarla a comprender que más importante que entrar en conflicto es tener paz interior. En consecuencia, en algún momento la luz de la comprensión llegará a su mente y se dará cuenta de que el camino para la liberación del sufrimiento no consiste en enfrentarse a la vida para intentar cambiar la realidad, sino en cambiar la concepción interna de la vida. Llegada a este punto, la persona habrá trascendido la limitación de la resignación y podrá entrar en el camino de la comprensión y de la aceptación, como la ciencia que libera del sufrimiento.

La aceptación trae la liberación total a la mente.

La cultura ancestral contiene información de poco más de 12.500 años de antigüedad que se transmite de una generación a otra. Los principios aprendidos a través de la cultura se verifican en nuestro interior como sentimientos, y nos permiten conocernos a nosotros mismos de dos maneras:

- ✓ Mediante los sentimientos que producen sensación de sufrimiento, angustia, miedo, resistencia o cualquier aspecto desagradable; éstos se originan en principios aprendidos que son falsos.
- ✓ Mediante los sentimientos totalmente positivos o amorosos; éstos son los únicos que se originan en informaciones verdaderas.

El sentimiento es una herramienta que nos ayuda a la comprensión y al autoconocimiento.

Si se siente algo desagradable, se necesita modificar lo que se grabó de forma automática en la mente desde el nacimiento hasta los doce años aproximadamente.

La ignorancia se mantiene —para mantener, a su vez, los programas aprendidos de la cultura—, con las justificaciones del bien y el mal. El bien es el fin de todo, pero lo usamos junto con el mal para etiquetar equivocadamente las cosas que nos pasan. Por ello, una persona justifica su sufrimiento diciendo: «Si no sufro es que no soy bueno; si no sufro es que los demás no me importan. Tengo que interferir en los procesos de los demás,

porque los quiero». Éste es el tipo de justificaciones que mantienen el proceso de la ignorancia en nuestro interior.

Así pues, las justificaciones mantienen los sufrimientos, éstos consumen la energía vital y mantienen una situación de oscuridad mental; y en la oscuridad mental, la ignorancia permanece.

La secuencia a seguir en nuestro interior para desmontar la ignorancia es:

1. La sabiduría de la comprensión.
2. El poder de la aceptación.
3. La fuerza de la renuncia.
4. Las técnicas de maestría.

Esto es lo que se llama *reprogramación del "CD mental" (disco duro)*. Hasta los doce años aproximadamente solamente grabamos; de los doce a los dieciocho escuchamos lo que hemos grabado; y a partir de los dieciocho años ya podemos reprogramar lo que no nos gusta de la grabación previa.

La *sabiduría* es información verificada a través de resultados. Pero esa información que se va a verificar no es aceptada por la mente de la persona hasta que ésta no se disponga a buscar nueva información o a dejar de sufrir; es decir, hasta que no se hace correspondiente con dicha información. Una vez que se han verificado los resultados, ya es posible comprender profundamente el significado de los sucesos de alrededor. Cuando se ha comprendido el verdadero significado y propósito de amor, esa comprensión otorga el poder de la aceptación.

La aceptación de que todo lo que sucede en el Universo tiene un propósito perfecto, de que no hay nada equivocado o fruto del azar sino que responde a una Ley matemáticamente exacta significa que lo único que hace falta cambiar está dentro de cada uno, no afuera.

*La fuerza de la renuncia sirve para neutralizar
la ignorancia que procede del interior.*

Una vez que se cuenta con el poder de la aceptación, es necesario usar la fuerza de la renuncia: renunciamos total y definitivamente a interferir en

cualquier proceso de las demás personas; renunciamos a sufrir por ninguna situación, y a evadir lo que nos corresponde hacer. Porque existen, en relación con esto, dos posibles errores: el del *exceso* y el de la *omisión* (hacer lo que no se ha de hacer, o dejar de hacer lo que sí se ha de hacer). El del exceso implica llevar a cabo acciones que no corresponden, y el de omisión implica dejar de hacer lo que sí corresponde.

La renuncia sirve (para eso), precisamente para situar a la persona en un punto de equilibrio.

*Las técnicas de maestría sirven para neutralizar
la ignorancia que procede del exterior.*

Las técnicas de maestría sirven para acomodar nuestra información a la de aquellas personas que aún no la conocen parcial o totalmente, evitando así entrar en conflicto.

Antes de llegar a la verdad, nos apoyamos en las creencias, un sistema previo a la verificación, y por eso hablaremos ahora de ese poder de la fe.

1.2 El poder de la fe

La *fe* está sustentada en una creencia, en una certeza absoluta completamente exenta de razonamientos y de duda alguna. La mente acepta esa creencia haciéndola realidad, es decir, produciendo el milagro. El pensamiento se vuelve inocente al no permitir que actúe la ignorancia de la personalidad. La fe nos proporciona una fuerza interior para enfrentarnos a la vida, nos da confianza en ella. Se puede reemplazar por la aceptación una vez que se ha comprendido de qué trata el Universo.

Si observamos con cuidado el procedimiento mediante el cual se producen los milagros, a través de la fe, nos daremos cuenta de algo maravilloso: cuando la mente acepta una idea, se libera el potencial de las facultades psíquicas que permanecen dormidas en la consciencia; entonces es posible realizar lo que pensamos. Sin embargo, no podrá llevarse a cabo nada que no permitan las Leyes del Universo, puesto que éstas son superiores a todas las facultades y creencias humanas.

Por estar la fe originada en una creencia y no en una comprensión, cuanto más inocente sea una persona y menos conocimientos tenga, menos dudará y

más fácilmente podrá sugestionarse para aceptar cualquier idea como realidad. Esto significa que la fe puede usarse de manera positiva o negativa y, por ello, muchas de nuestras dificultades pueden originarse en la fe. Afortunadamente, también en estos casos las Leyes del Universo evitan que sucedan hechos con los cuales no somos correspondientes, aunque los temamos. Pero, poniendo la fe en ellos, lo que sí puede ocurrir fácilmente es que desperdiciemos nuestra energía vital, oscureciendo la mente.

Al contrario que la fe, la *aceptación* se origina en una profunda comprensión del amor y de las Leyes que rigen el Universo y la vida de los seres humanos. Mediante la aceptación, la persona comprende que no existe nada imposible, sino estados mentales o experiencias correspondientes. Por ello, si alguien aprende a hacerse correspondiente con determinadas situaciones, y comprende cómo funcionan las Leyes que gobiernan el Universo, podrá de manera voluntaria generar diferentes realidades a su alrededor.

Por otro lado, la aceptación, al igual que la fe, está regida por la Ley y maneja los mismos poderes. La diferencia estriba en que la aceptación, por surgir directamente de la comprensión, no puede ser utilizada negativamente, puesto que ésta, como el amor, solamente trae paz y armonía a la mente. Por el contrario, la fe originada en una creencia ciega puede hacernos creer en la existencia del mal, produciendo en nuestra mente sufrimiento y angustia.

*Quando se acepta completamente la regencia universal del amor
se está a salvo de todo sufrimiento.*

La persona ilustrada o científica difícilmente podrá regresar al uso del poder de la fe, porque sus conocimientos aprendidos ya no aceptan creencias sin una lógica razonable o empíricamente demostrada. Por esta razón, es fácil para este tipo de personas el poder de la aceptación que surge de la comprensión y de la verificación de la existencia de las Leyes del Universo.

La fe es una fuerza tan poderosa que puede mover montañas, pero a veces la persona encuentra que las cosas no funcionan con su fe. ¿Qué está pasando?

Que esa persona ignora que existen Leyes que rigen el Universo y, por supuesto, si no es correspondiente con el milagro, por mucha fe que tenga éste no va a suceder.

Y ¿cómo se hace uno correspondiente con el milagro?

Es necesario todo un trabajo interior. La fe se basa en una creencia capaz de anular la mente consciente para permitir que la Consciencia superior se manifieste produciendo el milagro.

Como ejemplo de esto, si van 100 enfermos a un lugar de sanación y sólo dos se curan, ¿quiere esto decir que los otros 98 no tenían fe?

Sí, puede que la tuvieran, pero simplemente no eran correspondientes con el milagro.

1.3 El poder de la aceptación

Otra forma posible de conectar con las facultades superiores del Universo se da a través de una *fuerza* llamada *de la comprensión*, que no tiene que ver con la creencia. En la comprensión no cabe lo negativo, mientras que sí puede existir una creencia negativa.

La comprensión es liberadora, es la verdad.

La herramienta de la fe puede ser usada por una persona ignorante o inocente, porque éstas aún no han alcanzado la comprensión de que el Universo es perfecto. La fe proporciona seguridad a las personas. Así, por ejemplo, si uno va caminando en la oscuridad, donde no ve nada, no sabe si delante de él hay un precipicio; si no tiene fe, ese camino resulta espantosamente difícil, de modo que necesita fe para moverse en la oscuridad sin saber lo que hay delante. Así es la vida cuando no hay sabiduría; pero cuando ya se posee claridad mental y es posible ver la vida tal cual es —es decir, como la diseñó la Divinidad—, no como nos enseñaron que era, en ese momento ya no se necesita la fe. Entonces, otra fuerza reemplaza a la anterior y permite caminar con mayor seguridad que con la fe: es la fuerza de la comprensión.

Cuando se reemplaza la fe con una comprensión de la sabiduría que dirige la vida, se empieza a comprender que ésta es perfecta, que tiene un propósito de amor, que viene protegida desde su origen y que el objetivo que cada ser humano trae consigo ha sido diseñado para cumplirse. Entonces el miedo desaparece.

Sólo tememos aquello que necesitamos aprender, y no porque sea peligroso, sino porque no lo comprendemos, no podemos controlarlo ni manejarlo. El miedo nos enfrenta directamente con la necesidad de desarrollo

espiritual. Cuando se aprende a aceptar, el miedo ya no existe; y es que la aceptación significa que ya se ha comprendido.

La comprensión no tiene polaridad, es neutra, porque está hecha de la misma esencia que el amor. Sin embargo, por fe hasta se puede matar.

¿Qué hay en nosotros que nos lleva a dudar de algo? La respuesta es *ignorancia o conocimientos sin verificar*. La inocencia no duda, porque no tiene información y la sabiduría tampoco duda porque ya tiene comprensión.

Si alguien nos pregunta: «¿Qué les parecen estas flores?», diremos, por ejemplo, que son preciosas. Pero si añade que esas flores son un alimento delicioso y muy nutritivo, desde la inocencia de un niño lo aceptaremos, pero desde nuestros conocimientos no lo haremos. Dudamos de lo que alguien nos dice porque poseemos conocimientos. Desde la sabiduría se respondería algo así: «He verificado que lo que me dices es algo maravilloso», o bien: «He verificado que éste no es el alimento adecuado para el ser humano». De alguna manera lo habría verificado. La inocencia, por tanto, no duda, mientras que la ignorancia, como no ha verificado, duda.

El razonamiento anula la fe, puesto que consiste en la comparación de conceptos. Si todos dejáramos de razonar, inmediatamente nos conectaríamos con la información absoluta del Universo. La respuesta está en uno mismo. La única forma de que la ignorancia no anule la fe es dejando de razonar.

Por ejemplo, imaginemos que estamos en casa, esperando a alguien para las siete de la tarde; pero son las doce y aún no ha llegado, y no tenemos ninguna posibilidad de comunicarnos con esa persona ni tenemos idea de dónde está. En una situación así es tan fácil pensar en negativo como en positivo, sufrir como llenarse de paz. Sin embargo, la mente “piensa y piensa” para que suframos, y sólo hay una forma de acabar con ese sufrimiento, y es dejando de razonar.

¡Paremos de razonar, o bien pensemos solamente lo mejor!

Mientras no lo hagamos, seguiremos sufriendo.

Dejemos de razonar para que la fe se manifieste.

Renunciemos a pensar cosas que nos resulten desagradables.

Cada cosa es útil en una etapa y momento, pero es importante no quedarse anclado en un momento concreto, porque todos ellos son temporales. Cuando llegamos a la comprensión profunda ya no necesitamos

conocimiento, sino sabiduría, y sólo existe una forma de usar ésta: renunciar al conocimiento, porque de lo contrario se continúa razonando.

Pero ¿cuándo debemos renunciar al conocimiento? Cuando sea el momento oportuno.

Por eso dicen los Maestros: cuando ya se ha sufrido lo suficiente no se necesita sufrir más. Y ¿cuándo es “suficiente”? Cuando se cumple la Ley de Saturación.

Cada persona es capaz de reconocer su “punto de saturación”. Es comparable a una esponja totalmente empapada de agua, que ya no puede absorber más; es decir, ya no resulta útil para ese fin. Mientras la esponja no está impregnada del todo, todavía es útil para recoger agua; del mismo modo, mientras una persona no está saturada de sufrimiento, aún puede recibirlo y, por supuesto, es correspondiente con él.

La *creencia* es lo que permite sintonizar la mente con una información. Cuando se piensa en una creencia, en cualquiera, se está sintonizando la propia mente. Eso mismo sucede con el razonamiento: sintonizamos, pero después, si no paramos de razonar, no recibiremos la información que nos permite comprender.

Una cosa es *sintonizar* y otra muy distinta *recibir*. En el primer caso, uno se mueve hasta que encuentra lo que busca; pero una vez que lo hace ha de parar de “mover el dial”, o no le servirá la nueva información. Mientras que cuando recibe información lo hace de forma directa, no es uno mismo el que se está moviendo o buscando, sino que le llega.

Tanto la fe como la aceptación inhiben el ego. Las cosas no son como uno quiere. La fe hace que lo dejemos todo a la voluntad de Dios, y la aceptación hace que comprendamos que está en el orden del Universo.

La fe no es razonable; si lo fuera, no sería fe.

La aceptación y la comprensión jamás nos llevarán al conformismo, a la desilusión o a la resignación, porque una vez que comprendemos que después de hacer lo mejor —en pensamiento, palabra y obra—, lo que nos corresponde es siempre perfecto, lo disfrutaremos intensamente.

Si valoramos todo lo que tenemos, lo disfrutamos y entramos *en acción positiva*, cada vez requeriremos más y mejores cosas. En cambio, si nos

quejamos de lo que tenemos, que es lo que les sucede al conformista y al resignado, cada vez tendremos menos; porque aquél que se queja de lo que tiene está en camino de perder lo que necesita y también lo que tiene. Por eso el conformismo y la resignación son totalmente limitantes, y la valoración de lo que se posee es completamente liberadora.

Es imprescindible, no obstante, tener en cuenta que intentar la aceptación sin haber alcanzado la comprensión es un trabajo inútil, porque se caerá en la resignación y no en la aceptación.

Una vez que la persona está situada en la aceptación comprende la inutilidad de la disputa y que el proceso es perfecto, por lo que no intenta cambiar algo externo a sí misma. Estando en la *aceptación* hay desarrollo espiritual; sin embargo, en la *resignación* la persona se siente incapaz de pelear, porque cree que no tiene posibilidades de éxito y no comprende el aprendizaje que le está ofreciendo la vida; por tanto, no se produce ningún desarrollo espiritual.

El amor no "aguanta" nada, simplemente lo "acepta" todo; la que aguanta es la resignación. Amar significa: «Te acepto como eres, con tus virtudes y tus limitaciones, y estoy dispuesto a dar lo mejor de mí, independientemente de que los demás cometan errores o no».

Capítulo 2. ¿Por qué la aceptación es una ciencia?

2.1 La aceptación de la realidad

*La aceptación es una ciencia
que nos da la felicidad y nos libera del sufrimiento.*

Ciencia es saber, tener un conocimiento cierto, fundado, exacto y razonado de determinados hechos. La ciencia se basa en la observación y la experimentación de los fenómenos materiales, con objeto de descubrir las leyes inmediatas y próximas por las que se rigen. Emplea también hipótesis y teorías, fundadas siempre en hechos reales e incontrovertibles, que pueden engañar en cuanto a su apreciación, pero nunca en lo que respecta a su realidad o resultado.

*Una interpretación puede ser engañosa,
mas nunca puede serlo la realidad de un resultado.*

La *aceptación* cumple exactamente con los parámetros propuestos por la ciencia, puesto que la observación de lo que sucede en la persona cuando no puede aceptar algo muestra que siempre se da el mismo resultado de conflicto interior y sufrimiento. No es, por tanto, una creencia, sino una sabiduría: es saber exactamente lo que hacemos, por qué y para qué lo hacemos, y cómo obtener un resultado.

*Aceptar la realidad nos libera del sufrimiento;
aparece la paz permanente, aumenta y se acumula la energía vital,
que a su vez activa las facultades superiores.*

El propósito de ser feliz se cumple aceptando la realidad.

La experimentación ha demostrado que cuando esto sucede se produce un cambio interno que libera a la persona del sufrimiento, lo cual permite evidenciar la existencia de las leyes que rigen el proceso mental del sufrimiento humano. Por otro lado, los conflictos y padecimientos internos son

hechos reales e incontrovertibles que, aunque puedan apreciarse desde diferentes puntos de vista, nunca resultan engañosos en cuanto a la realidad de su existencia ni de sus resultados.

Aceptar la realidad, por tanto, rompe el hechizo del sufrimiento y libera la energía de la acción, la cual genera una nueva realidad. Y no es que la anterior desaparezca, sigue existiendo para aquéllos que aún no la han comprendido.

Es necesario entender que la existencia de la realidad externa obedece a la correspondencia con el interior del individuo que la vive. Sólo cuando éste cambia su interior genera una nueva realidad para él, en el momento en que comprende y acepta que lo externo es el resultado de su experiencia interior, y cuando decide, por sí mismo, cambiarla. Aunque muchas personas aseguran haber *modificado la realidad*, lo que realmente ha sucedido es que, desde su interior, han generado una nueva realidad para ellos.

Veamos unos cuantos ejemplos sobre esto:

En primer lugar, la realidad de un preso dentro de la cárcel se modifica cuando sale de ella; pero la cárcel sigue existiendo para los demás presos que aún no han completado su pena.

Por otro lado, la realidad del niño que afronta un complicado problema de "regla de tres compuesta" es permanente para todos los niños que aún no han comprendido este ejercicio; pero es algo totalmente inexistente, como problema, para un matemático avanzado.

También resulta ilustrativo el siguiente caso: cuando atravesamos una gran ciudad, encontramos muchas realidades diferentes: la del mendigo, la del enfermo, el rico, el pobre, el desempleado, el opulento, el miserable, etc. Todas ellas están presentes simultáneamente, pero cada persona vive solamente aquélla que corresponde con su experiencia interna.

Por último, pensemos en alguien que está en su casa y sale al jardín; al hacerlo ha cambiado de realidad, pero su casa sigue siendo una realidad. Lo que es modificable, pues, es la correspondencia interior con otra realidad.

Así, cuando dejamos de intentar cambiar la realidad —lo que supone uno de los mayores desgastes energéticos del ser humano—, y la aceptamos tal cual es, ya estamos listos para vivir una nueva, porque la anterior nada más puede enseñarnos. En ese momento se produce lo que la ciencia llama un *fenómeno comprobado* —igual que cuando, al mezclar dos gases, hidrógeno y oxígeno, se genera agua—. Se trata de una realidad científica, como lo es

también una nueva vida para aquél que acepta totalmente su realidad presente como algo que ya no necesita más.

Frente a la realidad de la vida, existen tres clases de individuos:

- 1. Primera clase:** son los que se enfrentan a la vida, tratando de encontrar satisfacción personal modificando la realidad presente para acomodarla a sus ideales. Son los más atrasados espiritualmente, a causa de lo cual aún no pueden abandonar el sufrimiento.
- 2. Segunda clase:** son los que tienen como misión cambiar el entorno natural, social, económico, político, científico, religioso, etc., porque ya no corresponde con las personas que viven allí. Se trata de personas con diferentes niveles de evolución, pero su acción siempre corresponde con las necesidades de los individuos de primera y de tercera clase.
- 3. Tercera clase:** son los que aceptan la realidad presente como una maravillosa oportunidad para trascender sus limitaciones internas, por lo cual solamente se ocupan de modificar su interior. Saben que de ese modo les corresponderá vivir en las nuevas realidades creadas por los individuos de la segunda clase. Las personas de la tercera clase son las más adelantadas, las más evolucionadas, y por lo tanto, no les corresponde hacer la labor de las de primera clase.

El lector puede preguntarse ahora a cuál de estos tres grupos pertenece, ¿al que sufre, al que entra en conflicto o al que está en paz?Cuál es, en definitiva, su actitud frente a la realidad: sufrir y pelear contra la vida, sin éxito para crear otra realidad; sufrir y pelear contra la vida, con éxito para crear nuevas realidades; o aprovechar la realidad presente para trascender las propias limitaciones y tener paz interior.

Vamos a tratar de trabajar **como individuos de la tercera clase**, sin intentar cambiar la realidad.

Pero ¿cómo es posible saber que se ha aceptado totalmente la realidad que ya no se quiere seguir viviendo? La respuesta es: renunciando definitivamente a tratar de cambiar la realidad externa presente, a menos que uno reconozca que ésa es su misión, y aunque esto traiga consigo sufrimiento.

Del mismo modo, ¿cómo se puede saber si se tiene la misión de cambiar algo? Sencillamente porque se dispone de las herramientas y los medios necesarios, y porque además se verifica que se está logrando.

Por otro lado, *idealizar* supone no aceptar la realidad, porque siempre se idealiza algo que no está presente en la propia realidad. Sólo se trata de cambiar algo cuando se considera inadecuado, imperfecto o inservible, pero si uno reconoce que todo lo que sucede es perfecto y necesario, no tratará de cambiar nada.

Los ideales sirven para reconocer la propia ignorancia; una vez que se ha hecho esto es posible desechar totalmente los ideales de la mente, porque se convierten en un obstáculo para la paz. Para no tenerlos es necesario reconocer la realidad como tal y aprender a moverse en ella, aceptándola como una herramienta maravillosa.

El sufrimiento siempre es directamente proporcional a aquello que no se puede aceptar; no modifica nada externamente, sólo el estado interior. Y únicamente hay una forma de liberarse: mediante la aceptación. Obviamente la mente empieza a pelear, a resistirse, a defenderse. Por eso la ciencia de la aceptación es liberadora; pero, como cualquier otra ciencia, si no se aplica no se obtienen resultados; se queda en la mente y no se vuelve acción, por lo que se convierte en una parte más de la ilustración del ego. Para que tenga una aplicación práctica es necesario entrenarse, de modo que sea factible verificar el resultado.

La realidad, por tanto, no depende de los sentidos, sino que es absolutamente independiente del individuo. No importa lo que uno haga, vea, piense o comprenda; ninguno de esos elementos modifica la realidad. Por ejemplo, si en una sala de conferencias hay una persona ciega, esto no cambia el hecho de que el conferenciante esté hablando; sí cambia, obviamente, la percepción que la persona ciega tiene de ese hecho, pero no el hecho en sí. Para cada uno, la realidad es lo que sucede en el lugar donde está consciente.

*No hemos de sufrir con la realidad,
sino aprovecharla para un cambio interior.*

La realidad sirve, entre otras cosas, para:

- ✓ Actuar con firmeza, eficacia y serenidad.
- ✓ Transformarse interiormente. Si se acepta, se desarrollan la serenidad y la paz interior.

- ✓ Verificar el propio proceso interior. La realidad es un espejo donde mirarse.
- ✓ Mostrarnos quiénes somos, lo que necesitamos aprender o lo que ya hemos aprendido.

2.2 El conocimiento de las Leyes del Universo

Detrás de todo fenómeno hay una Ley. Si conocemos a fondo la existencia de las Leyes del Universo, comprenderemos los procesos de nuestra civilización, dando así sentido al pasado, explicación al presente y una dirección al porvenir, con la seguridad de que avanzamos hacia una nueva forma de civilización de mayor armonía, sabiduría, amor y satisfacción para todos los seres humanos.

Nos queda la tarea de *verificar*, a través de nuestra experiencia, *la existencia de las Leyes del Universo*, que afecta y controla de una manera directa y contundente la vida cotidiana de las personas. A partir del momento en que conocemos la existencia de las Leyes que mantienen el orden del Universo y nos disponemos a obedecerlas, entramos a formar parte de los "constructores" de un nuevo momento evolutivo en la civilización actual, entendiendo la razón de nuestra existencia en este planeta. Esto nos ayuda a liberarnos de la creencia del culpable y de la idea de la injusticia, al comprender que todo suceso responde simplemente a un propósito pedagógico perfecto para llegar a descubrir la Ley que lo rige; de esta manera es posible transcender el conflicto, la enfermedad, el dolor y la muerte.

Si aceptamos que *todo lo que sucede está dentro de la Ley*, entendemos que realmente nada puede hacerse fuera de ella, sólo lo que está diseñado y programado en el Universo. Detrás de todo suceso de violencia, odio o intolerancia, por desagradable o difícil de aceptar que parezca, hay un propósito de amor. Nuestras dificultades mentales aprendidas son las que dificultan la comprensión de todo esto; en cambio, desde las Leyes siempre hay una explicación para cualquier situación humana.

Cuando alguien no consigue lo que quiere, aprende a reconocer la Ley. Y si no lo consigue es porque no le corresponde tenerlo, porque, sea lo que sea lo deseado, está regido por una Ley del Universo que, inicialmente, esa persona no conoce. En la medida en que descubre esa ley, aprenderá, como consecuencia, a librarse de sus limitaciones.

No podemos aceptar algo que no comprendemos, y tampoco podemos conseguir esto último a menos que hayamos vivido una experiencia o conozcamos el funcionamiento de las Leyes del Universo. La ignorancia de la ley no nos eximirá de su resultado, con lo cual es mejor estar informados. El

“quiero” lleva a la persona a descubrir la existencia de la Ley, y el “necesito” conduce al descubrimiento de la necesidad de obedecerla.

Obedecer la ley tras reconocer su existencia es lo que se llama *comprensión*, y representa la evolución del ser humano, liberándolo del sufrimiento y de los conflictos.

Cuando uno no es capaz de cambiar sus conceptos aprendidos ni de aceptar nuevas ideas, pierde la posibilidad de obtener otras conclusiones y encontrar nuevas verdades y, por tanto, deja de evolucionar.

Capítulo 3. ¿Por qué sufrimos?

3.1 Las funciones del sufrimiento

Sufrimos porque no aceptamos la realidad. El miedo es no aceptar la posibilidad de algo que aún no ha sucedido, mientras que el sufrimiento supone no aceptar un hecho que ha sucedido, es decir, la realidad. Aun así, el sufrimiento es una herramienta para la evolución de la consciencia y cumple tres importantes funciones:

1. *Evitar que la evolución de la consciencia se detenga.* Si no existiera el dolor, el cuerpo podría lesionarse y destruirse sin que la persona se diera cuenta de ello. Por tanto, el dolor es una herramienta para proteger al cuerpo, y también admite que la persona aprenda a cuidarlo para evitar padecer dolor. Del mismo modo, el sufrimiento es una herramienta para evitar que el desarrollo de la consciencia se detenga o que el aprendizaje se prolongue más de lo necesario. En otras palabras, el sufrimiento tiene un límite, llamado Ley de Saturación, que impide que la mente lo reciba en mayor medida. Esto facilita que la persona tome la decisión de dejar de sufrir y comience a buscar la información necesaria para lograr su cambio interno, a través de la comprensión, y se aleje para siempre del sufrimiento, logrando así la paz interior.

*Quando nuestra mente se satura de sufrimiento
ya podemos emprender el camino de la liberación.*

2. *Medir el nivel de la ignorancia individual.* Al igual que en un proceso cualquiera de desarrollo social, económico o técnico, es muy importante evaluar cada fase de crecimiento para tener certeza de que el proceso está siendo adecuadamente guiado, también para los Maestros de la Ley es muy importante evaluar de forma periódica el proceso de desarrollo de la consciencia individual, ya sea para introducir los correctivos necesarios en el momento oportuno (Ley de Evolución), o para actualizar el proceso en la fase adecuada (Ley de Correspondencia).

Quando se ha sufrido lo suficiente ya no se necesita sufrir más.

El nivel de sufrimiento y de conflictos personales da una medida exacta del estado de ignorancia individual: cuanto menor es el nivel de sufrimiento y de conflictos, menor es también el nivel de ignorancia y, por consiguiente, menos procesos de confrontación le faltan por vivir a la persona. Esto permite a los Maestros de Ley determinar con claridad las correspondencias de mayor satisfacción para la persona en cuestión. Es decir, cuando una persona renuncia al sufrimiento, se hace correspondiente con situaciones externas de mucha mayor satisfacción y paz.

3. *Facilitar el reconocimiento de la verdad.* Para ello es necesario establecer un contraste con lo que no es verdad; es decir, resulta indispensable comparar “lo que es” con “lo que no es”, y así diferenciar claramente la verdad de la falsedad. Este procedimiento es mental, porque la verdad y la falsedad están en la mente de la persona, no en el mundo externo de la materia física. Así, podemos reconocer fácilmente una y otra en los sentimientos que experimentamos frente a las diferentes situaciones de la vida, sólo observando si sufrimos o nos encontramos en un estado de paz, aceptación y valoración —según la Ley del Amor—.

Cuando uno ha reconocido la falsedad en su mente, puede desecharla; y una vez que ha reconocido la verdad, puede comprenderla.

3.2 Alternativas al sufrimiento

El sufrimiento como actitud mental o herramienta para afrontar las situaciones de la vida que representan una dificultad es totalmente inútil. Resulta fácil verificar que jamás persona alguna ha logrado solucionar ningún problema sufriendo ante lo que sucede.

El sufrimiento no modifica lo que está sucediendo.

La única forma de encontrar soluciones a las dificultades que se presentan en la vida es, primero, permitir que la mente busque opciones mediante el uso adecuado del pensamiento, el análisis, la meditación y la oración; y segundo, no admitir que el pensamiento se detenga en la causa que genera el sufrimiento, sino más bien en aquello que trae paz a la mente por ofrecer posibilidades de solución.

Si los problemas tienen solución, ¿para qué preocuparse?

Además, para aplicar las soluciones encontradas son necesarias las acciones, no los sufrimientos. Solamente aquéllas, adecuadamente razonadas, tienen la posibilidad de influir positivamente sobre las situaciones externas; en cambio, el sufrimiento actúa únicamente sobre los estados mentales, generando confusión y profundas depresiones.

*El sufrimiento no ejerce ninguna influencia sobre lo externo,
pero sí modifica negativamente el estado mental del sufriente.*

Por otro lado, cuando el problema no tiene ninguna posibilidad de solución, lo mejor es apartarlo definitivamente de la mente, aceptar la situación y renunciar a pensar en ello. De lo contrario, la mente se obsesiona y entra en un círculo vicioso, manteniendo pensamientos de sufrimiento y no aceptación que consumen inútilmente la energía vital y llevan a la persona a caer en la zona de oscuridad mental y en las crisis depresivas.

Si los problemas no tienen solución, ¿para qué preocuparse?

«¿Qué es lo que no estoy aceptando?». Ésta es la pregunta que uno necesita hacerse siempre que se encuentre sufriendo. Y se dará cuenta de que la aceptación sólo puede aplicarse cuando hay comprensión, porque ni es fe ni está sustentada en una creencia. Por lo tanto, si se tiene suficiente comprensión se está en condiciones de liberarse definitivamente del sufrimiento a través de la aceptación.

La aceptación acaba con el sufrimiento.

La *comprensión* es el trabajo de poner nuestra mente en funcionamiento en la búsqueda de respuestas para tener herramientas de verificación. Para aceptar, primero es necesario comprender profundamente las Leyes que rigen el Universo y los principios que regulan las relaciones, así como saber que todo lo que sucede en el Universo es perfecto y necesario y tiene un propósito de amor, dirigido específicamente a la experiencia que cada persona vive o necesita vivir.

Conocimiento de la Ley »» comprensión »» aceptación

No existe ningún hecho o situación inaceptable, sólo mentes incapaces de aceptar. Mientras que algo sea inaceptable para la persona, su sufrimiento no tendrá solución. Pero a causa de la Ley de Saturación, cuando la mente se satura de sufrimiento ya está lista para trascenderlo, y ya no necesita sufrir más.

La única causa del sufrimiento es la incapacidad de aceptar lo que sucede.

Nuestra energía vital es muy valiosa, pero generalmente no la valoramos porque no sabemos cómo se usa; es un tesoro tan grande que no merece la pena desperdiciarlo en preocuparnos por lo que no es modificable, es decir, lo externo, la realidad.

*Sufrimos, luego consumimos energía vital;
la mente entra en zonas bajas, y no hay claridad mental.
Tenemos paz interior, luego acumulamos energía vital;
la mente entra en zona de luz y
se produce el despertar profundo del ser humano.
Si aceptamos, logramos la paz interior.*

La necesidad de aprender la aceptación como parte fundamental de las Leyes del Universo nos enfrenta con situaciones cada vez más difíciles. Su nivel de intensidad es proporcional a la terquedad, la rebeldía o la desobediencia a las Leyes de la Vida. Por eso, cuando previamente logramos aceptar en nuestra mente las situaciones que nos parecen más difíciles, éstas ya no suceden, y es así porque la vida, a través de esa situación, ya no podrá enseñar nada a esa persona, que ya lo ha comprendido.

*Sólo afrontamos situaciones que no hemos comprendido
ni aceptado previamente.*

Con lo único que necesitamos enfrentarnos es con nuestra propia mente, con nuestro "yo", con nuestra ignorancia. Esto significa que las dificultades de la vida se reducen exclusivamente al trabajo de transmutación de la ignorancia en sabiduría que cada cual hace en su mente. Si hacemos un buen trabajo y

logramos aceptar previamente todo aquello que nos causaría sufrimiento, ya nada desagradable podrá sucedernos.

En el siguiente cuadro se presentan algunas de las formas que adopta la no aceptación; dicho de otra manera, los síntomas que uno puede reconocer ante lo que no está aceptando.

Cuadro 1. Síntomas de la no aceptación

Reconocimiento	Lo que no aceptamos
Rechazo a la vida (<i>"de algo hay que morirse"</i>)	La oportunidad de aprendizaje que ofrecen las dificultades
Sobreprotección	La experiencia de misión y destino que cada persona trae consigo
Perfeccionismo	Que existen diferentes formas de organización y gestión
Preocupación	Que podemos perder algo que ya no necesitamos o que no podemos conseguir algo que no nos hace falta
Fanatismo	Otras formas, caminos, creencias, opciones diferentes a las propias
Mal genio	Lo que otros hacen o dicen, o lo que está sucediendo
Condena	Comportamientos y actitudes diferentes a los propios
Rebeldía	La necesidad de adaptarnos al medio que nos corresponde
Angustia	Que perdiendo lo que tenemos podemos vivir de otra manera
Tristeza	La experiencia o los comportamientos de otros
Crítica	Las costumbres, ideas y decisiones de los demás
Rencor	Que los demás no tienen la culpa de nuestras propias experiencias
Juzgar	Que cada quien hace lo correspondiente, con lo mejor que sabe
Apegos	Que nada ni nadie nos pertenece y que siempre tenemos lo necesario
Estrés	Que las cosas pueden salir de otra manera y sólo damos lo que podemos
Miedo	La posibilidad de perder lo que tenemos o de no lograr lo que queremos
Celos	Que no somos dueños de nadie y que sólo el amor puede unirnos
Culpa	Que no tenemos la culpa de las experiencias de los demás

Ninguno de estos síntomas, puesto que son cuestiones internas, modifica lo externo; sólo lo complica.

El problema de la no aceptación por parte del ser humano es exclusivamente interno. Externamente, todo ha sido diseñado por los Maestros con un propósito específico para el desarrollo de nuestra comprensión.

Aunque es cierto que la aceptación nos libera del sufrimiento, para aceptar previamente hay que comprender; y asimilar la información de sabiduría no es fácil ni rápido para muchos de nosotros.

3.3 El proceso de aceptación

Todos nosotros nos hallamos inmersos en un proceso de crecimiento personal que nos conduce al propósito de la aceptación. Por tanto, como no se trata de un objetivo, no hemos de estresarnos si no comprendemos o aceptamos según qué situación y, por consiguiente, sentimos tristeza, preocupación o miedo. Al contrario, hemos de ser respetuosos con nuestro ritmo de aprendizaje. Si no somos capaces de aceptar y comprender una situación, no pasa nada, tendremos tiempo de hacerlo, y es normal experimentar tristeza u otras emociones negativas. Estamos en el camino de conseguir aceptar, pero aún no sabemos cómo hacerlo por falta de entrenamiento. Con paciencia y confianza avanzaremos mejor en este proceso de desarrollo de la consciencia.

Nuestra propuesta para aquellos momentos en los que se sienta tristeza o preocupación es que la persona utilice herramientas para liberarse de tales emociones negativas, para limpiarlas, puesto que aún no es capaz de aceptar la situación porque no ha alcanzado un nivel suficiente de consciencia. Lo logrará en un futuro próximo si sigue trabajando con la información y entrenándose en ella.

Pero ¿cuáles son esas herramientas adecuadas para eliminar las emociones negativas? Depende de las preferencias de cada persona, porque cada cual sabe qué le hace "cambiar el chip": ver una película cómica, practicar algún deporte, estar en contacto con la naturaleza, etc.; siempre procurando tener en la mente pensamientos que no alimenten más las emociones negativas. Es decir, hay que dejar pasar los pensamientos que alimentan la tristeza y focalizarse en los que liberan de ella, viendo siempre el lado positivo de todo lo que ocurre.

Sabemos que la tristeza y, en general, los sentimientos negativos, hacen disminuir la preciada energía vital de las personas. Sabemos también que si disminuye la energía vital, la persona cae en zona de oscuridad mental (pensamientos negativos) y decrece su paz interior. Es necesario, por tanto, salir de ese círculo vicioso cuanto antes, recuperando la energía vital con las herramientas que proponemos a lo largo del tema y en los ejercicios de entrenamiento.

Hay que respetar los tiempos de cada uno para asimilar esta información, para que vaya germinando en la mente. Llegará un momento en el que finalmente se comprenda; no hay prisa, no es una competición, sino un camino de aprendizaje en el que es posible disfrutar de cada pequeño avance. En definitiva, es una decisión personal: se puede elegir sufrir o disfrutar de la vida. Una vez que se ha tomado la decisión, empieza el entrenamiento con la nueva información de sabiduría. Nadie puede tomar esta decisión ni llevar a cabo el entrenamiento por nosotros.

Finalmente, ¿cómo saber si ya se comprendió algo? Porque la persona lo puede aceptar con facilidad y porque se siente en paz.

Y ¿cómo saber que ya se aceptó algo? Porque ya no sucede, o desaparece de la vida de esa persona; porque no genera ningún conflicto y la persona experimenta paz, armonía y satisfacción interior.

Las decisiones tomadas desde la sabiduría se basan en el reconocimiento de la realidad externa y en la necesidad de adaptarse y fluir con esa realidad, en vez de enfrentarse a ella. Todo ser humano tiene una función que no consiste en modificar la realidad, sino en adaptarse a ella, como el agua.

Necesitamos llenarnos de paz interior. Para este propósito, como hemos visto, la herramienta fundamental es la aceptación, es decir, dejar de enfrentarse al mundo, las situaciones, las personas o las circunstancias, y centrarse en uno mismo y en nadie más, porque cada cual es el único que puede cambiar su vida, nadie más puede hacerlo por él. Si uno cambia su realidad interna, inmediatamente (mágicamente, automáticamente) aparecerá una realidad externa correspondiente con ese cambio interior.

La aceptación, pues, nos libera del sufrimiento, del conflicto, de la agresión... de la esclavitud, que es una situación mental que a su vez puede generar una esclavitud externa. Dejamos de ser esclavos porque nos volvemos seres independientes de lo que digan o hagan los demás, para así mantener el

propio equilibrio interno. Pasamos a ser libres para tomar decisiones y asumir el resultado, así como para respetar.

En el momento en el que uno acepta que la vida siempre dispone lo necesario para él, se acaban sus problemas de relaciones, sufrimiento y angustia. Si la mente llega a aceptar, el ego desaparece instantáneamente, puesto que de forma habitual se nutre de estos elementos negativos.

La aceptación también nos ayuda a soltar la mala costumbre del reproche. Al reprochar no transmitimos sabiduría ni somos "de servicio", sino que expresamos orgullo e ira y contribuimos a que otros pierdan su paz después de haber perdido nosotros la nuestra.

Podemos ilustrar mejor esto con un ejemplo:

Hemos hecho un pedido grande al supermercado y, en vez de comida, nos han servido productos de limpieza por error. Además es viernes por la tarde y no se puede solucionar hasta el lunes siguiente. Ante ese hecho hay dos posibilidades básicas:

La primera consiste en aprovechar la ocasión para usar nuestra aceptación de los errores de los demás: disfrutamos de los productos de limpieza que nos han servido para limpiar la casa a fondo; llamamos, con calma y cierta dosis de humor, el lunes, y les informamos de que hubo un error; y lo ponemos en su conocimiento para que se aseguren de no cometerlos con otros clientes que quizás se lo tomen peor. Pero no perdemos nuestra paz, no contribuimos a que la pierdan los demás y ofrecemos información neutra que les pueda ayudar en el futuro. Si más adelante continúan los errores, delimitamos en paz y encargamos las cosas a otro establecimiento que gestione mejor los pedidos, pero sin reprochar. El caso es que, como hemos aceptado y no perdemos la paz, como por arte de magia no sufriremos estos errores en el futuro, al no necesitar la lección.

La segunda posibilidad sería diferente: agarramos un gran enfado por la incompetencia del supermercado; perdemos la paz e inmediatamente levantamos el teléfono y de malas maneras echamos bronca a la persona que lo coge, que quizás no ha tenido nada que ver en el asunto. Contribuimos, consecuentemente, a que esa persona pierda su paz, descargando en ella nuestra negatividad para sentirnos mejor. No hay en ello ninguna intención de servicio, sino más bien de

soltar la propia limitación interna para que "se enteren de lo que vale un peine". Al no haber aprovechado la ocasión para practicar la aceptación, el Universo hará que los errores se mantengan en nuestras vidas hasta que aprendamos.

3.4 Consecuencias de la no aceptación

A cada uno de nosotros la vida le da exactamente la experiencia que necesita; ni más, ni menos. Es fundamental aprovechar esto, no buscar las experiencias que la vida no da, porque éstas no son necesarias.

¿Qué necesitamos aprender de las situaciones difíciles? Las siete herramientas de amor, pero fundamentalmente la aceptación, es decir, no intentar cambiar a los demás ni culparles y la capacidad de asumir la propia vida. Necesitamos aprender a desarrollar la paz interior, junto con las virtudes internas de la felicidad y la capacidad de servicio.

¿Cómo evitar situaciones difíciles? También mediante la aceptación. En el momento en que se ha aceptado algo, ya no habrá problema, porque no se necesita aprender nada de eso.

La aceptación es una herramienta muy profunda y está sustentada en un principio de Ley elemental: nadie podrá ser sometido a un examen que ya pasó o a una prueba que ya conoce; nadie repetirá un ejercicio que sabe hacer dos veces, porque eso es una pérdida de tiempo y el Universo es eficiente. Sólo se repite aquello que no se ha podido aceptar completamente, que no se ha comprendido previamente. Por eso se dice: «Nunca digas de este agua no beberé, porque el camino es largo y la sed aprieta». Precisamente cuando uno dice: «Lo único que no acepto es esto», eso será exactamente lo que sucederá en su vida. A esto precisamente se refiere la frase: «Aquello que más temáis caerá sobre vosotros».

Parece injusto, pero es exactamente la Ley, porque se teme lo que no se ha aceptado, comprendido ni manejado. Y para aprender a comprenderlo y a manejarlo sólo hay una forma: enfrentarse a ello. En cambio, la no aceptación nos hace correspondientes con situaciones muy difíciles.

En el ámbito de la pareja, por ejemplo, si una persona dice: «Yo de mi pareja aceptaría cualquier cosa menos una infidelidad», eso es exactamente lo que le sucederá, porque aquello que más se rechaza y se teme es lo que se necesita aprender.

3.5 Lo que ya se ha aprendido no se repetirá

Por la Ley de Correspondencia, en la medida en que uno acepta y comprende completamente cierta situación, ya no será necesario que viva de

nuevo ese tipo de experiencias que le provocan sufrimiento. Por ejemplo: una persona tiene, dentro de su destino, la necesidad de romperse una pierna para aprender a tener paciencia y también para que una circunstancia como ésta no le impida ser feliz. Pero resulta que antes de que suceda la persona comprende que puede tener paciencia ante muchas cosas, y que las situaciones que están a veces muy cercanas, aunque sean difíciles, no tienen por qué impedirle sentirse en paz y feliz; entonces ya no necesita romperse la pierna. Se modifica la necesidad de experiencia cuando se llega a comprender.

Donde estamos es donde necesitamos estar, y donde necesitamos estar sólo hay dos cosas por hacer: aceptar esa realidad y adaptarse a ella. En estas dos herramientas se pueden sustentar todas las decisiones personales, y entonces uno se hará correspondiente con un medio más satisfactorio.

Cuando se "suelta", se acepta, se pide perdón (aparentemente sin tener ni siquiera responsabilidad en ello) y se logra romper los bloqueos. Éstos son únicamente mentales, y para romperlos es necesario llevar a cabo ejercicios de desbloqueo. Cuando el Maestro nos dice: «Poned la otra mejilla» nos está hablando de esos ejercicios de desbloqueo.

Una situación difícil para cualquier ser humano en sí misma es una experiencia de aprendizaje, una prueba o examen que la vida pone al desarrollo espiritual. Es necesario respetar el destino de las personas, y si alguien, por destino, insiste en una situación agresiva que provoca sufrimiento, uno no puede evitarlo, pero sí puede apartarse.

En las situaciones repetitivas es muy importante reconocer esto: una vez que se pasa un examen con matrícula de honor, esa situación no se repetirá nunca más. Pero si no se logra superar el examen de esa forma, es evidente que la vida lo repetirá más adelante. Cuando se comprende que toda experiencia es perfecta para lo que necesitamos aprender de ella, es posible aprovechar de manera eficiente lo que las experiencias nos enseñan; entonces se pueden aceptar completamente y, al hacerlo, no volverán a producirse.

Algunas personas no pasan el examen, sino que huyen de la situación porque no pueden manejarla. ¿Qué ocurre entonces? Que la próxima relación en la que se vean inmersos, el próximo trabajo, la próxima situación, será muy parecida a la anterior, porque regresa la prueba. Pero si la persona superó la prueba suceden dos cosas: o la vida le muestra el camino para apartarse de la situación, o la vida genera ese camino y sus próximas experiencias serán diferentes.

La aceptación es "mágica", porque al dejar de disputar se desbloquea el camino y todo fluye. Cuando se tiene miedo a algo pero se acepta al cien por cien, ese algo ya no sucederá.

3.6 Aprender a soltar

La aceptación es aprender a soltar.

Soltemos a las personas, soltemos la vida, las cosas; fluyamos, no nos preocupemos... porque no pasará lo que no tenga que pasar, y lo que tenga que pasar, pasará, independientemente de lo que hagamos. La proyección y la planificación son buenas, siempre y cuando se acepte que pueden fallar o variar.

Las decisiones son algo indispensable; necesitamos aprender a decidir y a asumir nuestras decisiones. Pero, por favor, no decidamos cosas que traigan angustia, eso también depende de nosotros. Dejemos el control a la Divinidad y asumamos lo que somos capaces de hacer. Nuestra decisión solamente debe ser hacer lo mejor posible.

Soltemos el miedo a morir y a perder lo que tenemos, y el resto de los síntomas de la no aceptación se desvanecerán.

El miedo a perder es el fundamento de todas nuestras angustias, mal genio y conflictos. Los seres humanos tenemos menos miedo a perder la vida que a perder las cosas materiales. Pero una vez que alcanzamos a comprender que todo lo que necesitamos está con nosotros, nos liberamos del miedo a perder.

Una cuestión importante es que no hay que confundir *soltar* con *abandonar*. Cuando decimos a alguien: «Desestrésate y despreocúpate», no le estamos diciendo que no haga nada, sino que se ocupe de ser eficiente o excelente, pero sin preocuparse o angustiarse, porque eso resta eficiencia. Las personas que se llenan de ansiedad bloquean totalmente el acceso a las oportunidades, mientras que las que están tranquilas y se ocupan de hacer "abren las puertas".

Un ser humano excelente es aquél que es eficiente; y eficiente es el que hace todo lo que le corresponde disfrutando, sin preocuparse ni sufrir por nada, porque sabe que existen unas Leyes llamadas Correspondencia, Causa y Efecto y Afinidad, y que en la medida en que genere en su interior paz,

generará también afinidad con estados de paz, de armonía y de tranquilidad; en la medida en que produzca en su interior capacidad de servicio dará lugar, por la Ley de Correspondencia, a la abundancia de la vida; y en la medida en que posea en su interior felicidad, se hará confiable para los demás.

El vendedor que sale a realizar su trabajo estresado porque está agobiado con la cantinela: «Tengo que vender»; «tengo que esforzarme»; «tengo que...», de partida está demasiado angustiado como para lograr su meta. No obtendrá muy buenos resultados, pero sí tiene mucho que aprender. En cambio, el vendedor que sale a la calle a ser excelente, el que dice: «Le voy a ofrecer al cliente mi mejor imagen, no sólo un producto, sino una opción de vida; le voy a dar paz, confianza...», ése va a vender, no a preocuparse; a prestar un servicio, no a cumplir una meta. Las personas así obtienen un 100 o 150 por ciento más de resultados, porque son excelentes al aprovechar su energía.

Vale la pena reiterar que la propuesta que hacemos no es abandonarse, sino soltarse al fluir de la existencia con plena confianza. Si uno da a la vida y a las demás personas lo mejor que tiene dentro de sí, la vida le devolverá lo mejor que hay en cada persona.

La aceptación es “mágica”, porque al cesar el enfrentamiento se desbloquea el camino y todo fluye. Cuando se tiene miedo a algo pero se acepta, ese algo ya no sucederá.

3.7 La sabiduría de aceptar lo desagradable

Tal como dice uno de los postulados de la Ley de Armonía: «Todo lo que agrada se acepta». Es decir, no requiere ningún esfuerzo aceptar lo agradable; el reto estriba en aceptar lo que no nos agrada, y en eso consiste la sabiduría. Pero para lograrlo hay que disponer de una comprensión de amor. El amor necesita expresarse para aceptar lo que es difícil, para manejar situaciones que no son fáciles de comprender, para aceptar los errores que otras personas, o uno mismo, cometen.

Hemos de asumir los propios sentimientos, emociones y pensamientos de ignorancia, y no hay por qué culpar a nadie de eso. Si uno se siente mal, es inadecuado expresarlo a las demás personas. Cuando no se puede decir nada agradable es mucho mejor guardar silencio, porque eso no dañará al otro como lo pueden hacer las palabras. Necesitamos aceptar que cada quien hace

lo mejor que sabe hacer, aun cuando se equivoque, porque de ese modo se trabaja un principio de pureza de amor.

En publicidad, presentar de manera agradable cosas que no son saludables o respetuosas con la naturaleza hace que se vuelvan atractivas para nosotros y las aceptemos. Por el contrario, muchas veces valores importantes son presentados de forma agresiva o impositiva, y en consecuencia surge un mecanismo de defensa y son rechazados. Nuestra sugerencia es invertir la estrategia: sería mucho más apropiado presentar lo que es nocivo de una manera agresiva, y lo positivo de una manera totalmente agradable.

Otro ejemplo de lo anterior se produce en la educación que se da en la familia: habitualmente tratamos de imponer de una forma agresiva o mediante castigos principios que consideramos valiosos para los hijos. Y los medios de comunicación tampoco contribuyen en este sentido, puesto que, como ya hemos dicho, presentan lo negativo de forma agradable.

3.8 La aceptación como punto neutro de amor

Nuestra estructura mental tiene la tendencia a entrar en conflicto con las Leyes del Universo, la mente no acepta con facilidad que las cosas sucedan como lo hacen. A veces intentamos cambiar lo de afuera para acomodarlo a la creencia interna pero, afortunadamente, eso no se puede hacer. Lo que tenemos que aprender es a sustituir la creencia interna por una verdad para comprender lo que pasa fuera, en eso consiste el ejercicio del desarrollo espiritual. Cada vez que un concepto es desechado por falso o es aceptado como verdad, desaparece como concepto y se convierte en verdad; en ese momento crece la comprensión en la persona, disminuye su ignorancia y, mediante la evolución del amor, crece la consciencia.

En definitiva, se sufre porque no se acepta la realidad, y no se acepta porque estamos todos llenos de creencias falsas. La solución es cambiar éstas por verdades verificadas.

Cuando logramos salir de los opuestos y las creencias entramos en el punto de verificación de la verdad y hacemos el cambio de polaridad; en eso consiste la Ley de Evolución. El cambio de polaridad se produce cuando la persona invierte su proceso de relación con la realidad. Esto significa que:

- ✓ Renuncia total y definitivamente a modificar cualquier cosa externa, porque ha verificado que ése no es su problema.

- ✓ Al hacer esta renuncia, acepta al cien por cien la posibilidad de emprender un cambio interno para adaptarse a la realidad en la que se encuentra, independientemente de que esté o no de acuerdo con ella.

El *estado de aceptación* reconoce que lo externo es neutro, no “bueno” o “malo”. La neutralidad, y no la dualidad, caracteriza la comprensión y el amor. Necesitamos fervientemente poseer una estructura mental sana. Para ello es imprescindible empezar a pensar en amor, en herramientas positivas, en no formar parte de la crisis ni involucrarnos en lo que no nos corresponde; todo ello sin negar que eso pueda ser una realidad, pero no tiene por qué ser la propia realidad.

Si uno se acepta totalmente como un ser perfecto, empezará de hecho a manifestar perfección.

*Si de verdad aceptamos a las personas como son,
seremos felices con su felicidad.*

En lugar de agredir, hay que apoyar a los demás en su felicidad. Por ejemplo, si nuestro hijo de diecisiete años dice que es feliz yéndose a un concierto de rock, aunque nosotros detestemos el rock disfrutemos viendo a nuestro hijo feliz, porque eso es apoyarlo y aceptarlo.

Capítulo 4. Formas de enfrentamiento con la vida

4.1 La función de cada persona

La principal causa de los fracasos que muchas personas obtienen en sus experiencias de vida es su constante enfrentamiento con lo que la vida les ha dado.

Si la función de alguien fuera realizar lo que le gustaría, entonces siempre tendría el poder necesario para lograrlo. Cada uno de nosotros posee una o varias funciones específicas en la vida; tratar de poner en práctica la que le corresponde a otro es ir en contra de la Ley, y también lo es dejar de cumplir la función que a uno le corresponde.

Dejemos de intentar querer hacer lo que no nos corresponde hacer y lo que no podemos hacer.

Lo que uno está haciendo es su función; puede ser que después la vida lo lleve a hacer otra cosa. En realidad, nos enfrentamos a aquello que no aceptamos. Si nuestra función no nos gusta, el día que disfrutemos de ella —es decir, cuando la aceptemos y salgamos de la ignorancia— podrá cambiar.

Si no se acepta algo es porque no se comprende cómo está organizada la vida. En el Universo no hay nada que no sea perfecto; por lo tanto, enfrentarse a cualquier cosa es hacerlo contra la *perfección* para tratar de desorganizarla y convertirla en algo tan imperfecto como nuestro propio ego e ignorancia, y eso no lo permiten las Leyes.

4.2 ¿Por qué fracasamos en las cuatro áreas específicas de la vida?

Cabe preguntarse las razones del fracaso humano en las áreas más importantes de la existencia, a saber:

- 1. Salud.** Toda enfermedad comienza en el pensamiento. La falta de valoración, la baja autoestima y la frustración por no lograr satisfacer lo que las personas creen que son sus necesidades hacen que muchos rechacen la vida y tengan pensamientos originados en sus resentimientos, rencores y culpas. Estos pueden luego somatizarse en forma de diferentes enfermedades, puesto que todo pensamiento de

rechazo tiende a debilitar el sistema inmunológico, y además lleva a la persona a caer en diferentes tipos de vicios, a descuidar su salud y a que piense que la vida es muy dura y que mejor sería que terminase pronto. Cuando a estas personas se les pregunta por la razón de no tomar en cuenta ciertas recomendaciones sobre el cuidado de la salud, responden cosas parecidas a: «De algo tiene uno que morirse». Así, su constante liza contra la vida se convierte en parte de su comportamiento habitual, de modo que, naturalmente, su fracaso en el ámbito de la salud no se hace esperar: en cualquier momento estas personas padecerán alguna o muchas enfermedades.

- 2. Relaciones.** El conflicto constante que algunas personas mantienen con el modo en que los demás se comportan, así como su permanente crítica, agresión, mal genio e intentos de imposición o prohibición para tratar que otras personas se acomoden a lo que ellos suponen que es la forma correcta de vivir, determinan los más profundos fracasos de las relaciones humanas.
- 3. Recursos.** El fracaso económico de mucha gente es el resultado de enfrentarse a las oportunidades que la vida ofrece, así como a las experiencias de vida de otras personas. Es muy frecuente escuchar a alguien decir: «Esto no es lo mío»; «a mí no me gusta»; «a mí no me toca hacer eso». También es habitual protestar contra la injusticia y la corrupción, o tratar de asumir la experiencia de los pobres o de quienes se encuentran inmersos en diferentes tipos de aprendizajes, a los que llamamos “problemas”.
- 4. Adaptación (paz interior).** Los conflictos internos que la mayoría de las personas mantienen respecto a los diferentes eventos de la vida hacen que consuman una gran cantidad de su energía vital. Por ello, es fácil que caigan en estados de confusión mental y en crisis depresivas, y que, en consecuencia, fracasen rotundamente en sus vanos intentos por alcanzar la paz interior. Mientras no se deja de pelear contra la vida no es posible superar los conflictos de la mente.

*Fracasado es aquél que se pasa la vida
enfrentándose a todo lo que la vida le da.*

En el siguiente cuadro podemos observar algunas de las formas más usuales de entrar en conflicto con las experiencias que la vida nos ofrece.

Cuadro 2. El enfrentamiento con las experiencias de la vida

1. Contra lo que otros dicen, hacen o dejan de hacer
2. Contra algunas características del propio cuerpo
3. Contra las estructuras socioeconómicas
4. Contra las experiencias de vida, propias y/o ajenas
5. Contra la imposibilidad de ejercer la propia profesión
6. Contra el trabajo o profesión que nos corresponde
7. Contra las cosas que nos molestan
8. Contra el lugar donde vivimos
9. Contra la profesión que ejercemos
10. Contra la contaminación
11. Contra la inseguridad
12. Contra la corrupción
13. Contra las religiones
14. Contra la mendicidad
15. Contra los gobiernos
16. Contra el fanatismo
17. Contra la injusticia
18. Contra la política
19. Contra la maldad
20. Contra los pobres
21. Contra el dinero
22. Contra los ricos

Las diferentes formas de disputa con la vida generan dos extremos muy fáciles de reconocer, que llamamos, por un lado, la experiencia del "bueno" (no poder tener lo que uno quiere, y temer que otros pierdan lo que necesitan); por otro, la experiencia del "malo" (no poder estar en paz, y temer perder lo que él necesita); y, por otro, la experiencia del "justo" (el que nada teme, el que tiene paz, porque sabe que cada cual tiene lo necesario para su experiencia de vida).

Las **funciones del justo**, a las que todos aspiramos, son:

- ✓ *Dar ejemplo de paz interior*, de respeto absoluto hacia los demás, de vivir sin que le sucedan cosas desagradables, porque ya no le corresponden.
- ✓ *Dar información cuando se la pidan*. El justo no proporcionará información a quien no la solicite, porque en ese caso significa que no la necesita. Pero sí ayudará a las personas a interpretar la información y a asimilarla para que la verifiquen.
- ✓ *Enseñar*. Dar información es algo puntual, mientras que la enseñanza implica un proceso continuado. La capacidad de enseñanza corresponde con la propia capacidad de comprensión.
- ✓ *Realizar la función correspondiente*. El justo pone todo su amor, su fuerza, su entusiasmo y capacidades, en llevar a cabo su función. Es decir, trabaja siempre en lo que le corresponde.

De forma inconsciente, el ser humano se enfrenta con la vida en lugar de aprovecharla como una oportunidad de aprendizaje, y ese enfrentamiento no permite la comprensión. El ego se resiste a aceptar y, ante ciertas situaciones externas, la mente dice una cosa y el sentimiento otra.

La mente es un archivo con capacidad superior a la del sentimiento, aunque éste también tiene un origen mental. La capacidad humana para entender es superior a la capacidad para sentir, y además se encuentra en un nivel superior de evolución, de comprensión. El sentimiento no es fiable para guiarnos hacia la Ley; el sentimentalismo es una limitación, es parte del ego y nos conduce al sufrimiento. Se trata de aprender a dirigir de manera voluntaria, y no automática, los pensamientos, sentimientos y emociones.

El amor es la ausencia de sentimiento para una expresión profunda de la aceptación. El sentimiento no puede llevar a cabo algo que choque contra él; en cambio, el amor sí. El sentimiento no sirve para establecer relaciones ni para tener éxito en la vida o ser feliz, a causa de su dualidad; sirve para conocerse a uno mismo. Por el contrario, el amor supone la capacidad para aceptar todo aquello que no agrada a los sentimientos.

Amar no significa ni que una persona nos guste, ni que haya armonía o integración entre nosotros; quiere decir que uno acepta a la otra persona tal cual es, y respeta su experiencia. Si ésta es de sufrimiento y no se puede evitar, hay que respetarla, porque no es posible eludir el destino de otra persona ni sacrificar la propia vida por darle gusto a quien hace algo desde el ego, ya que eso no sería de amor. La persona que no cambia nada seguirá sufriendo, y los demás no podremos evitarlo; y sufrir con esa persona tampoco la ayudará.

Para lograr renunciar a la liza y buscar otra opción en la vida, tiene que ocurrir algo que sólo se da con el tiempo, la *saturación del conflicto*. Cuando la persona verifica que la disputa es inútil para conseguir un resultado satisfactorio, lleva a cabo un cambio maravilloso al renunciar a ella y trabajar para modificar lo que no acepta en su interior de la realidad externa. Mientras uno piense que puede ganar algo con esa disputa no renunciará a ella. La alternativa es dirigir la propia energía a cambiar lo que está en el interior; de este modo se pasa al estado de aceptación, se renuncia al enfrentamiento y se hace un trabajo interno para superar las limitaciones y desarrollar las virtudes.

4.3 El egoísmo

Egoísmo es lo que hacemos todos los días creyendo que son virtudes; consiste en pretender cambiar a los demás, fundamentalmente por dos razones:

1. Porque no los aceptamos como son.
2. Porque queremos dejar de sentirnos mal con ellos.

La persona egoísta, pues, es aquélla que quiere cambiar a los demás o sacrificarlos para poder sentirse ella bien, porque no desea hacer un trabajo interno. Esto es lo que hacemos a diario, y para ello nos ponemos la máscara del amor. Por ejemplo, decimos a nuestro hijo: «No salgas, porque me siento mal si sales. Y punto». O: «Cuida de tu salud, porque si enfermas me sentiré

mal». Ésta es la máscara falsa del amor: «Como te quiero tanto no deseo que te pase nada malo»; en realidad es lo más falso que existe, porque lo que no queremos es sufrir si pasa algo con los demás, y preferimos sacrificarlos a ellos.

«No puedo vivir sin ti» es una perfecta expresión de egoísmo, y la usamos de forma muy romántica y amorosa. Pero en realidad significa «te voy a amarrar, te voy a limitar, te voy a prohibir hacer tal o cual cosa; y si no estás voy a sufrir mucho». Todo esto es una tremenda muestra de egoísmo e ignorancia. «Es que como te quiero, no quiero que sufras...». ¡Falso!; lo que no queremos es sufrir nosotros si al otro le pasa algo, lo que no queremos es perder a la otra persona porque estamos apegados y somos dependientes, porque no somos libres. Y la máscara continúa ahí, diciendo: «¡Qué bueno soy!». Pero no tiene nada de bondad, es todo ignorancia. Diferente sería decir a la otra persona: «Me encanta vivir contigo»; ésta sí es una expresión de amor.

El egoísmo implica no ser capaz de aceptar a los demás ni de respetar sus experiencias y, por el contrario, pretender obligarlos a cambiar para poder sentirse uno en paz y no llevar a cabo ningún trabajo interno. Esto provoca unos resultados desastrosos en las relaciones humanas.

4.4 La aceptación como vía hacia la felicidad

Todo aquello que nos lleva al enfrentamiento es información falsa. En cambio, lo que nos conduce a aceptar y a entrenarnos para obtener paz, felicidad y servicio, es información de sabiduría. Nuestra mente está llena de información falsa. La disputa ineficiente es la que se produce contra lo externo, y el *ciclo de acción- recuperación* es el que rige todos los procesos eficientes del Universo. Es imprescindible manejar bien, no desperdiciar, el propio ciclo de acción y recuperación, así como los *ciclos de entrenamiento y oportunidad*. Huir no sirve, huyendo se desperdicia el entrenamiento y la oportunidad de aprender. Ante el entrenamiento tenemos dos opciones:

1. Aprovechar la oportunidad de aprender.
2. Quejarnos de la propia desgracia.

Si elegimos la segunda opción estaremos desperdiciando nuestra energía vital.

Así, la actitud interna ante la vida puede ser:

- ✓ *De queja, de rechazo.* Entonces la propia concepción mental es negativa, errónea, equivocada, falsa. La persona aún no lo sabe, pero esa actitud se lo mostrará claramente.
- ✓ *De aceptación y valoración de la vida,* de contemplarla como una oportunidad. De este modo la concepción que se tiene es verdadera y es posible usarla.

La actitud interna genera un comportamiento externo, que es el que cada cual usa para relacionarse con la vida. Así, si el comportamiento se origina en una actitud negativa, entonces la persona es agresiva, poco servicial, resentida, alguien orgulloso, que espera que las cosas se hagan siempre como dice, que no acepta órdenes ni jefes; es, en definitiva, el comportamiento externo del fracaso. Y esto daña las relaciones de esa persona, su trabajo, su vida en general, lo complica todo.

Como ya sabemos, todo lo que sucede es perfecto y ha sido diseñado para un propósito específico. Cada uno de nosotros es exactamente lo que es, y es perfecto; por lo tanto, no hay que compararse con nadie ni hacia arriba ni hacia abajo, solamente disfrutar lo que uno es y mejorarlo.

Tenemos todo lo necesario para ser felices, porque somos felices con lo que tenemos. No queremos nada diferente a lo que la vida nos da. Comprendemos y aceptamos que la vida siempre nos proporciona lo necesario de acuerdo a la función que cada uno cumple, y que lo único que depende de nosotros es dar lo mejor en la función que nos corresponda desarrollar, así como estar atentos y dispuesto para aceptar otras funciones cuando la vida así lo requiera; porque a través de ello es como se aprende a ser feliz. Y una vez que se es feliz es posible apoyar la felicidad del resto de las personas.

Éste es, pues, el secreto de la felicidad: hacer cada día lo mejor que se pueda y aceptar con amor el resultado que la vida ofrece. Porque no hay nada externo que se pueda cambiar; el resultado de hacer siempre lo mejor posible devolverá siempre lo mejor.

La *libertad mental* se mide en función de la serenidad, la paz y la capacidad de acción consciente que puede manejar una persona frente a cualquier situación; también por la habilidad para cambiar voluntariamente los propios pensamientos, comportamientos, conceptos y sentimientos, es decir, la

habilidad para modificar a voluntad la personalidad y aceptar con facilidad nuevas ideas que puedan mejorar la vida, la comprensión y las relaciones con todos los seres vivos.

Toda información sin verificar que la persona tome por cierta se transforma peligrosamente en una limitación mental o bloqueo que impide aceptar nueva información o comportamientos, y también en una dificultad para lograr la paz interior, el éxito en la vida y la satisfacción en las relaciones.

Las creencias bloquean la mente para aceptar nueva información.

Una mente que goza de sabiduría sólo acepta y maneja información verdadera. Aun así, las limitaciones son necesarias para el descubrimiento de la verdad y el desarrollo de la sabiduría. Pero posteriormente ese hace necesario limpiar las propias creencias, o de otro modo no podremos aceptar el orden del Universo. Y es que son las propias limitaciones mentales las que no permiten aceptar comportamientos o ideas diferentes.

Capítulo 5. El poder mágico de la renuncia

5.1 La renuncia

La *renuncia* se emplea en psicología como una técnica para ayudar a las personas a superar conflictos mentales como la angustia, el estrés y el estado de pánico, o en las crisis emocionales y sentimentales. Pero para lograrlo ya no es necesario recluírse en un monasterio ni escaparse del mundo; esta técnica de entrenamiento mental, sustentada en el conocimiento filosófico y en la comprensión de la realidad de la vida, bien puede practicarse en la cotidianidad.

*De la integración de la renuncia y la aceptación
resulta la paz absoluta del espíritu.*

La renuncia desbloquea la mente, y de este modo la vida fluye. Si no lo hace es porque no se ha renunciado ni se ha aceptado lo que la vida es y nos ofrece. Cuando se experimenta ese bloqueo es necesario preguntarse: «¿Qué es lo que no estoy aceptando?; ¿contra qué estoy enfrentándome?».

Dejar de insistir y renunciar permite ver otras opciones. A veces nos ocurre lo mismo que a una polilla que insiste en pasar a través de un cristal para llegar al jardín que hay al otro lado de la ventana, y no busca diferentes lugares por donde salir aunque haya otra ventana abierta.

La *aceptación* significa renuncia a cambiar cualquier cosa que sucede afuera. Si aceptamos que todo lo que sucede en el Universo es perfecto y, como complemento, renunciamos a intentar cambiarlo, entonces se produce la liberación y se alcanza la paz.

Renunciemos a cambiar la realidad de los demás.

Cambiemos nuestra propia realidad mediante la aceptación.

La secuencia del "milagro" de la renuncia consiste en dos pasos sencillos:

- ✓ **Primer paso:** renunciar a insistir en lo que no funciona para uno mismo, comprendiendo que no le sirve, no lo necesita o no le corresponde, ya sea un negocio, un medicamento, una relación o la mera acción de

criticar. Es importante renunciar a ello para que en la mente aparezcan nuevas opciones de amor.

- ✓ **Segundo paso:** aceptar que eso no puede hacerse porque la Ley no lo permite, o bien porque no se tiene la capacidad para hacerlo —porque si la tuviera esa persona ya lo habría logrado—. Éste es el camino para acabar con el orgullo. Si lo que ocurre es que no se tiene la capacidad, lo adecuado es dejar que lo haga alguien que sí la tiene. Y si se tiene la capacidad pero esa acción no corresponde, igualmente hay que dejar que lo haga otro a quien sí le corresponde.

Enseñemos a los demás a cambiar su realidad

después de verificar que son correspondientes con esta información.

Dentro de las herramientas disponibles para la limpieza mental, la aceptación es la más profunda, y la renuncia es su complemento perfecto.

Si se quiere dejar de sufrir hay que practicar las renunciaciones.

Algunas de las renunciaciones que es conveniente poner en práctica son las siguientes:

- ✓ Renunciar a vigilar con desconfianza a las personas.
- ✓ Renunciar a juzgar sus decisiones.
- ✓ Renunciar a prohibir que los demás hagan lo que necesitan para aprender.
- ✓ Renunciar a imponer las propias creencias, razones o verdades.
- ✓ Renunciar a condenar las actitudes o comportamientos de los demás.
- ✓ Renunciar a la protesta/queja cuando las cosas no salen como uno quiere.
- ✓ Renunciar a replicar ante aquello con lo que no se está de acuerdo.
- ✓ Renunciar a protestar ante lo que confronta los propios conceptos.
- ✓ Renunciar a suponer que pueden suceder cosas desagradables.
- ✓ Renunciar a cumplir funciones que a uno ya no le corresponden.
- ✓ Renunciar a hacer justicia por lo que le suceda a uno mismo o a otros.
- ✓ Renunciar a estorbar en la evolución o las actividades de otros.

- ✓ Renunciar a ofenderse por lo que los demás digan o hagan.
- ✓ Renunciar a todo aquello que pueda alterar la paz interior.
- ✓ Renunciar a forzar a las personas para que estén con uno.
- ✓ Renunciar a buscar culpables por las cosas que suceden.
- ✓ Renunciar a oponerse a la realidad que la vida presenta.
- ✓ Renunciar a impedir las experiencias de otras personas.
- ✓ Renunciar a contradecir la opinión de ninguna persona.
- ✓ Renunciar a sufrir ante aquello que no se puede cambiar.
- ✓ Renunciar a ser esclavo de las opiniones de los demás.
- ✓ Renunciar a interferir con las decisiones de los demás.
- ✓ Renunciar a angustiarse por lo que no se puede manejar.
- ✓ Renunciar a disputar por conseguir lo que no se necesita.
- ✓ Renunciar a sufrir por aquello que no se puede hacer.
- ✓ Renunciar a sostener las propias posiciones ideológicas.
- ✓ Renunciar a agredir a nadie, por ninguna razón.
- ✓ Renunciar a defender la razón que se crea tener.
- ✓ Renunciar a preocuparse por lo que no se sabe.
- ✓ Renunciar a sufrir por lo que pueda suceder.
- ✓ Renunciar a investigar quién le hizo daño a uno.
- ✓ Renunciar a que los demás decidan por uno.
- ✓ Renunciar a temer por los seres queridos.
- ✓ Renunciar a discutir sobre ninguna cosa.
- ✓ Renunciar a demostrar que uno tiene razón.
- ✓ Renunciar a retener lo que no se necesita.
- ✓ Renunciar a criticar a nadie ni a nada.
- ✓ Renunciar al ego y al orgullo.

Si una persona renuncia a todos los elementos de la lista precedente alcanzará una paz invulnerable y se convertirá en Maestro de Sabiduría, y a los

demás les resultará más fácil comportarse de manera adecuada, porque, ¿cómo se puede ofender a alguien que renunció a ofenderse?

5.1.1 La distinción entre indiferencia y renuncia

Ahora bien, no se deben interpretar las renunciaciones equivocadamente, no hay que renunciar a lo que sí corresponde: las funciones y actividades que la vida ofrece a cada persona.

Cuando uno actúa como el *justo*, su mente le dirá: «Te has vuelto malo», porque reacciona desde la ignorancia. Del mismo modo, la indiferencia es ignorancia sin sentimientos. En cambio, la renuncia desde la sabiduría se encuentra en un nivel de Maestría en Amor donde es posible reconocer que cada persona vive la experiencia que le corresponde, y no la que corresponde a otro, y que éste es un proceso perfecto para el desarrollo del amor en cada individuo.

Al *indiferente* no le importa la experiencia de los demás; al *justo* sí, pero no interfiere en ella sino que la apoya. ¿De qué manera? Proporcionando a las otras personas la información que necesitan para trascender sus dificultades. Pero nunca dará información a quien no la solicite.

5.1.2 ¿Por qué experimentamos el sufrimiento?

La respuesta es sencilla: porque no aceptamos, y no aceptamos porque no comprendemos.

Si habiendo comprendido seguimos sin renunciar a lo que no nos corresponde, entonces continuaremos sufriendo.

Las posibles secuencias son las siguientes:

No comprendemos »» no aceptamos »» no renunciamos »» sufrimos (sentimiento) »» baja nuestra energía vital »» conflicto mental »» vemos la vida "negra"

Comprendemos »» no renunciamos »» sufrimos (sentimiento)

Comprendemos »» aceptamos »» renunciamos »» no sufrimos (amor)

5.2 El orgullo y el ego, dos caras de una misma moneda

Al *orgullo* también se le puede llamar *ego*, *mente* o *sistema de creencias*. Las personas necesitamos aceptar y renunciar. Para el ego, aceptar "que no se puede" es muy fácil. Por ejemplo, que los seres humanos no pueden volar; pero aceptar "que yo no puedo" es más difícil. Por ejemplo, recomponer el cubo de Rubik; y esto es así porque nos enseñaron que "yo tengo que poder".

Al reconocer que uno "no puede" se rompe el orgullo. Consecuentemente, al desbloquearse la mente el milagro se manifiesta. Aceptamos que no podemos y renunciamos a insistir, al ego, e inmediatamente comenzamos a utilizar la comprensión y el amor. Si somos capaces de renunciar a nuestras limitaciones humanas podremos dar lugar a cualquier milagro. Obviamente, los milagros están regidos por las Leyes del Universo, no los controlamos nosotros. Sin embargo, para producir cualquier acto de magia, por pequeño que sea, en nuestra vida, necesitamos usar las mismas herramientas que generan el milagro: fundamentalmente la *renuncia* y la *aceptación*.

Sólo la mente tiene límites, y los resultados de esos límites mentales son el sufrimiento, la angustia, las enfermedades, los conflictos en las relaciones, la escasez de recursos, etc. En el momento en que una persona rompe sus límites mentales, ya no habrá nada que no pueda hacer. Poco a poco, y dentro de las escalas de su correspondencia, tendrá la capacidad de realizar milagros: alcanzar excelentes relaciones con todo el mundo o tener la certeza de que no puede ocurrirle nada que no sea satisfactorio, aun estando en medio del caos, porque está manejando sus propios valores.

Una vez que se renuncia a la expectativa mental de que el mundo, las personas y la vida tienen que comportarse como uno quiere, espera y desea, la vida puede convertirse en algo divertido, algo de lo que disfrutar. Pero en tanto en cuanto no se hayan utilizado las dos herramientas mencionadas, la aceptación y la renuncia, la vida permanecerá llena de estrés, sufrimiento, angustia y miedo constante.

*La aceptación y la renuncia son las dos herramientas
que transmutan la ignorancia en sabiduría.*

Para disolver el ego es necesario renunciar a todo lo que se quiere, aunque esto suene duro para el ego. Además, la persona puede preguntarse: «Si renuncio a todo lo que quiero, ¿con qué me quedo?». Con lo más

maravilloso: lo que uno ya tiene, que no es lo mismo que lo que quiere. Y ¿qué hay que hacer con lo que se tiene? Valorarlo. En relación con esto, los Maestros ofrecen una enseñanza muy sencilla: «En lugar de pasarte toda la vida sufriendo por lo que quieres, pásala valorando lo que tienes y te llegará todo lo que necesitas». En el fondo, la herramienta es muy sencilla; es verdad que su aplicación requiere de un entrenamiento, puesto que el ego “pataleará”, se revolverá, peleará y se defenderá, porque es habilidoso, sutil y traicionero.

Cuando se renuncia a la ignorancia, ésta se disuelve, no se organiza. Ocurre lo mismo que con el ejercicio del cubo de Rubik: es mucho más sencillo disolverlo que organizarlo.

Nuestra aspiración ha de ser usar cada vez menos el razonamiento y más la comprensión y la intuición, de manera que podamos elevarnos espiritualmente.

Todos disponemos de la *herramienta de la renuncia*, y su uso depende de cada uno, nadie puede usarla por otro ni evolucionar por los demás, tampoco desarrollar la consciencia ajena, se trata de un trabajo absolutamente individual. Por lo tanto, y como síntesis de lo anterior, es importante saber que hay que renunciar a todo lo que se quiere, también a aquello con lo cual uno se sienta mal; entonces se comenzará a tener paz absoluta.

También, en la misma línea, hay que disfrutar todo lo que suceda. El hecho de no sufrir ante cosa alguna significa que se está mirando la vida desde la comprensión, y el ego comienza a decir: «Te estás volviendo malo, insensible. ¿Dónde está tu solidaridad? ¿Qué pasó contigo? Te han lavado el cerebro». Si uno cree al ego en esa situación, volverá a caer en su trampa y continuará sufriendo.

El *ego* cuenta con un nutriente que lo mantiene vivo dentro de nosotros, el sufrimiento; el ego es en realidad *el archivo del sufrimiento y de la ignorancia*. Para mantenerse vivo necesita alimentarse de la energía que se deriva del sufrimiento. Cuanto más sufra una persona, cuanta más angustia tenga y mayores niveles de estrés maneje, cuanto menos acepte la vida, más fuerte será su ego, más robusto y más desarrollado.

Como fórmula para renunciar al sufrimiento, la angustia, la preocupación y las expectativas, se pueden repetir las siguientes frases tranquilizadoras:

«Doy lo mejor de mí; lo que es para mí me llegará siempre en el momento oportuno; si no es para mí no lo necesito, por lo tanto no me voy a

preocupar jamás del futuro, porque lo que existe es el presente y en él me propongo ser excelente, y lo demás vendrá solo. Siempre llegará lo que me corresponde, y lo que no me corresponde no lo necesito».

La mejor actitud, pues, es la renuncia. Una vez que se ha verificado la presencia de una Ley, si se renuncia a ir en su contra el individuo se colocará nuevamente dentro del orden del Universo. En cambio, recordemos que si se insiste menos de tres veces y/o más de siete en algo que no es para uno, ya sea un trabajo, una relación o cualquier otra cosa, el individuo se sitúa en contra de la Ley de Correspondencia. Insistir en esto no sólo es inútil, sino que además genera todo tipo de bloqueos imaginables. Es decir, si uno sabe, las cosas se dan; si no sabe, se bloquean.

La *aceptación*, en resumen, implica renunciar totalmente a interferir con ningún proceso externo a uno mismo, utilizando para ello el respeto total y absoluto hacia todo cuanto existe. Supone admitir que todo lo que existe y sucede tiene un propósito perfecto de amor, aunque uno no lo conozca. Conlleva la renuncia a entrar en conflicto y a tratar de modificar el orden perfecto del Universo.

Capítulo 6. ¿Por qué nos resistimos a la aceptación?

Las grabaciones conceptuales, culturales y traumáticas que existen en la mente humana tienen un sistema de autoprotección para evitar que la persona que las posee las elimine accidentalmente mientras que aún sean necesarias para sus experiencias de evolución y reconocimiento de la Ley. Por esta razón, el *sistema de ignorancia o de creencias* inventa, hábilmente, toda clase de justificaciones para mantener el sufrimiento y así rechazar con tenacidad cualquier información que pueda traer luz a la mente. Por lo tanto, la posibilidad de trascender el sufrimiento sólo se da en las personas con suficiente inteligencia y capacidad para comprender la información de amor y utilizar adecuadamente las herramientas que permiten desmontar el sistema de autoprotección de la ignorancia. Tales herramientas, como ya hemos dicho, son la *aceptación* y la *renuncia*; mediante su uso se alcanza la paz de la mente y la liberación total del sufrimiento.

*No hay que creer a los ignorantes
que ofrecen el cielo a través del sufrimiento.*

No aumentemos aún más nuestras limitaciones internas con lamentos, sufrimientos y justificaciones. La mente ignorante se resiste a aceptar que todo cuanto sucede en el Universo es perfecto y necesario, porque admitir esto terminaría inmediatamente con el ego y la oscuridad. Y el ego se defiende con unas armas específicas que necesitamos reconocer para dejar de utilizarlas: justificaciones mentales para seguir sufriendo.

La *aceptación* es una **ciencia profunda del desarrollo espiritual**. Aceptar significa que estamos dispuestos a renunciar totalmente:

- ✓ Al sufrimiento, ya que comenzamos a expresar el amor que está en nuestro interior.
- ✓ A cambiar a los demás o a interferir con ninguna circunstancia, situación, persona o evento que sucede en el mundo externo.

Aceptemos a las personas como son.

Tratar de cambiar a las personas es perder inútilmente el tiempo y la energía interna, puesto que la misión de amor consiste solamente en enseñar, dar información de sabiduría y ser un punto de referencia y orientación para los demás, y ya cada cual se modifica a sí mismo. Mientras que uno quiera cambiar a alguien no lo estará aceptando; esto se sabe porque se critica a esa persona, se la juzga, condena y agrede.

El cambio interno, pues, consiste en decidir no cambiar a los demás, sino aceptarlos como son. Cuando se logra esto se deja de disputar con ellos y, como consecuencia, desaparecen los conflictos. Ahora bien, la persona no efectuará este cambio interno hasta que no se encuentre saturada de conflictos, porque insistirá en cambiar a los demás. Cuando se empieza a trabajar sobre uno mismo se comprueban los resultados y es posible abrirse a la nueva información, porque tales resultados muestran el camino del desarrollo de la consciencia.

Todos los seres humanos somos perfectos, pero nunca iguales; tenemos personalidades, creencias y gustos diferentes, y esto es lo enriquecedor y lo que permite el desarrollo de la aceptación hacia los demás. El mayor reto del amor es el de la aceptación total, amar a los "enemigos"; aunque en realidad no tenemos "enemigos", sino simplemente personas con las que hay desacuerdos, y que tienen opiniones y comportamientos diferentes a los propios.

Las relaciones de amor se caracterizan por el reconocimiento de los valores esenciales de la vida, del valor del otro y de la relación. Esto se manifiesta con la aceptación de las diferencias conceptuales como oportunidades de aprendizaje mutuo, de excelente comunicación, de acuerdos autoasumidos, de apoyo incondicional y de satisfacción constante.

Sólo una persona que se encuentra en un estado de ignorancia intenta trabajar sobre el mundo externo. En cambio, una persona con sabiduría o un discípulo de amor se dedica exclusivamente a trabajar sobre su mundo interno para transformarlo en una experiencia de paz y amor. Esto significa que ha renunciado total y definitivamente a cambiar nada de lo que pase afuera, porque lo acepta como perfecto.

Si la persona no ha sufrido lo suficiente, necesita seguir sufriendo; pero si ya lo ha hecho tendrá acceso a las herramientas que permiten desmontar el sistema de sufrimiento.

La ignorancia se autoprotege contra el borrado accidental, como se dijo anteriormente. Es decir, mientras tenemos necesidad de ignorancia no podemos borrarla. En cambio, cuando nuestro nivel de paz interior y desarrollo espiritual ha alcanzado al menos el 50%, ya es posible borrar la ignorancia, puesto que no la necesitamos más.

6.1 ¿Cómo se hace para sufrir?

Las justificaciones mentales para sufrir son infinitas. La mente, el ego, siempre nos va a decir cosas como éstas: «Cuidado, te estás volviendo malo»; «¿Dónde está el amor del que haces gala?»; «¿Cómo expresas la solidaridad?»; «¿Cómo va a cambiar el mundo con personas como tú, que no hacen nada, que no sirven a nadie!»; «Eres un egoísta, sólo piensas en ti, no en los demás». Todas éstas serán las armas, en forma de justificaciones, que use el ego para mantener el sistema de sufrimiento. Si uno se deja engañar por ellas, no podrá dejar de sufrir.

Las justificaciones mentales son sutiles; necesitamos trabajarlas, observarlas, determinarlas y no permitir que nos engañen. La ignorancia siempre se disfrazará de bondad, diciendo cosas del tipo: «Yo soy muy bueno y por eso sufro por los demás». Pero ésa es una creencia falsa.

La renuncia consigue eliminar la justificación.

Renunciemos, pues, a sufrir y a interferir.

El día que comprendamos que *sufrir no es ser bueno, sino ser ignorante*, y que estar lleno de amor es igual a estar lleno de paz, dispondremos de una buena herramienta para no sufrir.

En realidad, a nadie le "toca" sufrir, quien sufre es porque no comprende ni acepta, porque pretende que se haga su voluntad. Pero cuando uno acepta la voluntad del orden del Universo deja de sufrir y empieza la verdadera paz. Por el contrario, si se resigna seguirá sufriendo calladito y mantendrá el nivel de ignorancia en su interior.

¿Cómo es posible reconocer a los "*ladrones*" de la mente? Muy fácil: porque generan insatisfacción. Estos "*ladrones*", también llamados "*traidores*" o "*mercaderes*", son la crítica, el miedo, la ira, las preocupaciones, el orgullo, el control, el sufrimiento y demás características de la ignorancia. Para sacar a todos los "*ladrones*" de la mente es necesario que ésta no maneje a la persona, sino al contrario, que sea la persona la que dirija a su mente.

Cualquier pensamiento que altere la paz, que conlleve el más mínimo sufrimiento y traiga desarmonía en el interior de la persona, será un mercader interno que se necesita sacar "a látigo" si hace falta.

6.2 ¿Cómo dejar de sufrir?

La clave reside en no aceptar en la propia mente ninguna cosa que produzca sufrimiento; hay que "cambiar de emisora" inmediatamente, y de esta forma se empieza a dejar de sufrir.

Lo fundamental para lograr el borrado del "programa cultural" de sufrimiento es dejar de alimentar al ego con sufrimientos o con la necesidad de defenderse de lo que sucede afuera para alcanzar la paz interior. Mientras que uno dependa del halago o sufra por la crítica, el ego no podrá desaparecer. Sólo aquél que es independiente espiritualmente puede eliminar del todo su ego. Cuando para uno mismo no significa nada lo que los demás piensen u opinen, cuando las acciones hacia lo externo sólo funcionen a través del respeto que cada quien merece, ya es posible eliminar el ego y dejar de sufrir.

Para dejar de tener problemas y conflictos es necesario comprender que el problema del ser humano no se encuentra fuera, sino dentro; de acuerdo a cómo manejamos nuestros pensamientos, actitudes y comportamientos, así mismo generamos nuestras circunstancias externas. Por lo tanto, si cambiamos la propia forma de pensar, de actuar y de comportarnos generaremos otras circunstancias totalmente diferentes.

Sólo aquél que es capaz de respetar tan profundamente a los demás como a sí mismo en sus conceptos, ideas, creencias, costumbres, actitudes, ignorancia, limitaciones o sabiduría, tiene la capacidad de expresar amor. Y sólo aquél que es capaz de llenarse de paz interior invulnerable, sin importar para nada lo que sucede fuera de él, sabrá que ya no necesita sufrir.

Existe una dualidad mental que necesitamos desmontar; nos vendieron la idea de que para ser bueno hay que sufrir, y que no sufrir (o estar en paz) significa ser malo. Necesitamos, pues, aclarar los conceptos y cambiar estas equivalencias, diciendo, en cambio, que no sufrir es bueno y que sufrir es malísimo.

6.3 Lo "bueno" y lo "malo"

La bondad y la maldad son características de la mente, que interpreta lo que sucede afuera, pero no constituyen la realidad de la vida. Las cosas no son buenas o malas, son necesarias, que es un término absolutamente neutro. Lo necesario no tiene por qué ser agradable, pero tampoco desagradable. Los conceptos de bien y mal ya no tienen cabida en nuestra forma de pensar, porque lo necesario siempre será importante y tendrá un propósito de amor. El mal, pues, sólo existe en la mente humana.

Por tanto, no mezclamos las sensaciones dolorosas o agradables con lo bueno y lo malo; de lo contrario, será imposible desmontar el programa mental del sufrimiento.

En nuestra evolución, primero utilizamos herramientas del instinto (somos "el insensible"), después herramientas del sentimiento (somos "el sensible") y por último herramientas de amor (seremos "el desensibilizado"). La armonía y la paz interior son herramientas de amor y entran en el terreno de la neutralidad, no de la dualidad. Todo lo que sucede afuera es neutro, los sucesos de la vida no son buenos ni malos, ni siquiera tienen carga positiva o negativa, simplemente son necesarios. La que tiene la carga positiva o negativa es la mente de quien observa el suceso, que, por supuesto, lo calificará como bueno o malo, y ahí reside el error. Un Maestro no califica las cosas de ninguna manera, simplemente las observa, comprende la razón por la cual suceden, sabe que son necesarias y, naturalmente, las respeta; entonces entra en un estado de paz. Para lograrlo necesita alcanzar el tercer nivel del desarrollo de los sentimientos, llegar a ser "el desensibilizado". Para trabajar como tal necesitamos no prestar atención a los mensajes que transmite la parte de nuestra mente en la que reina la ignorancia.

6.4 Hacia la paz invulnerable

Hay que hacer lo que se decida hacer, pero siempre en paz. El amor y la paz son acción consciente, no inacción.

Jamás hay que pensar en los problemas, solamente en las soluciones, que son las que traen paz a la mente, mientras que los problemas generan angustia. Si damos fuerza al problema, lo potenciamos, lo volvemos un drama y lo convertimos en algo inmanejable.

No existen los problemas, sólo las oportunidades de aprendizaje.

El agradecimiento y la valoración son unas magníficas herramientas para la liberación del sufrimiento, pero es necesario agradecer correctamente: a las personas que traen una dificultad a nuestra vida, porque nos dieron la oportunidad de fortalecer nuestra paz interior y nuestra capacidad de comprender, aceptar y amar. Si no hubiera sido por ellos, no habríamos podido aprender eso. En lugar de quejarnos de ellos, valoremos y agradezcamos.

Si aprendemos a manejar bien la vida, nada será un problema sino que todo será satisfactorio. Las dificultades son oportunidades de aprender, si las consideramos así ya no habrá problema. Tan pronto como uno sienta que llega a su mente un pensamiento negativo, ha de cambiarlo instantáneamente por otro.

La felicidad no depende de las características del cuerpo, sino del desarrollo de la comprensión. Pocas oportunidades tiene alguien para aprender a aceptarse cuando ha sido muy bien dotado por la naturaleza. Precisamente aquéllos que no lo han sido tienen mejores posibilidades de aprender a aceptarse a sí mismos. A veces decimos: «Pobrecito fulano...», y lo cierto es que no hay que compadecerlo, porque está viviendo situaciones correspondientes y necesarias para su desarrollo evolutivo. Son más bien oportunidades que tragedias que le sirven para aprender a ser feliz. No olvidemos que aquello que parece muy difícil, a veces es una gran oportunidad.

Nuestro propósito es tratar de alcanzar un estado mental denominado *yo soy*. *Yo soy* el dueño de mis pensamientos, *yo soy* el dueño de mis decisiones, *yo soy* el dueño de mi paz, *yo soy* el dueño de todo lo que hago, *yo soy* el dueño de amar y respetar a todos los demás. En ese estado, somos espiritualmente independientes, nuestra paz interior no depende del elogio ni de la crítica o las decisiones de otros, ni de lo que sucede o deja de suceder. Para alcanzar este propósito necesitamos primero comprender y luego entrenarnos.

En el exterior puede suceder todo lo que uno quiera, porque afuera los sucesos son constantes, permanentes, el exterior es una fuente inagotable de eventos de los que uno no se puede defender para alcanzar la paz interior. Todo suceso externo deberá ser neutro para la persona; si no lo es, uno lo

calificará como bueno o malo; pero si lo califica como necesario y lo reconoce como tal, no perderá su paz.

No importa lo que suceda ni lo que los demás hagan, en esto consiste el proceso de trabajo espiritual. Obviamente, es un entrenamiento que primero debe sustentarse en una comprensión de la Ley de Amor del Universo, puesto que nada sucede que no sea de amor.

Es muy recomendable repetir las siguientes frases como un proceso de autosugestión, hasta que la propia mente acepte el mensaje:

«Mi paz es invulnerable. No permitiré que ninguna situación externa afecte a mi felicidad, mi paz y mi amor. Todo lo que sucede en el Universo es perfecto y necesario».

Cuando la persona pierde su paz, cuando su armonía no existe y no es feliz, cuando limita su capacidad de servicio y de afrontar la vida, se convierte en un esclavo mental, porque permite que las situaciones externas a ella determinen sus estados internos. A esto se le llama el *estado de esclavitud*. En tal estado se llegan a generar unos niveles altísimos de sufrimiento interior que conducen finalmente a un *punto de saturación*, llegado al cual la persona dice: «No quiero sufrir más, no quiero más conflictos ni peleas». A partir de ese punto de saturación comienza el proceso de liberación.

Al alcanzar el punto de saturación, el individuo empieza a buscar nueva información, y el estado pasa a llamarse *punto de maduración*. Por eso, mientras que una persona no esté buscando por sí misma nueva información, resulta contraproducente tratar de obligarla, porque no es el momento oportuno para ella. La búsqueda de nueva información nos lleva a un proceso de apertura mental y de sustitución de la información interior por otra nueva de mayor sabiduría. En ese momento, cuando se ha alcanzado lo que llamamos *comprensión*, comienza realmente el conflicto con el ego. Es decir, uno puede haber llegado al punto en el que entiende que existen comportamientos e informaciones más eficientes, que hay una forma mejor de ver la vida y de relacionarse, que hay una versión mejor para todo... Pero cuando uno se dispone a trabajar esto en la realidad, su ego "salta". Llega entonces a comprender que nadie le hace daño sino él mismo, nadie tiene la culpa de la experiencia que vive porque se trata de sus propios resultados... Pero si repentinamente se encuentra en una esquina con alguien que le dice: «¡Eres un bruto, un animal!», saltará su "bestia", claro. En eso consiste la

evolución, en encontrar la manera de controlar a la bestia interior, de manejar al ego, la mente reactiva, el proceso traumático, para que no estorben. Si ante esas palabras uno contesta: «Disculpa, no quise ofenderte», significará que ha empezado a trabajar con la comprensión, que ha puesto la otra mejilla que va a acabar con el ego, aunque internamente aún esté en efervescencia.

El primer proceso se basa en controlar de forma voluntaria la expresión alterada del interior de uno; todos la tenemos, pero no se ha de notar. Aunque uno se sienta muy mal, con ganas de decir al otro cuatro verdades, no debe decir nada ofensivo; al contrario, en todo caso se debe devolver una frase de amor a la persona que acaba de agredir verbalmente a uno. Ésta será: «Perdona si hice algo con lo cual te sentiste mal; discúlpame, no fue mi intención, tienes toda la razón, la próxima vez tendré más cuidado». Es una frase de amor perfecta para acabar con el ego. Pero las agresiones continúan en el interior, la efervescencia no desaparecerá inmediatamente, sino de manera gradual, en la medida en que uno va reprogramando la mente con este ejercicio de repetición:

«Mi paz es invulnerable, mi armonía solamente depende de mí, mi felicidad es una virtud que desarrollo yo y no depende de nada externo».

Conforme se trabaja esto llega un momento en que ya no se siente nada ni se tiene necesidad de controlar nada, de hacer esfuerzos ni de pelear. Ante cualquier expresión ofensiva por parte de otro ya no se es capaz de sentir nada ni se tiene necesidad de controlarlo. En la mente simplemente aparece una frase de amor: «Esta persona tiene todo el derecho a sentirse mal aunque yo no le haya hecho nada. Hace lo mejor que sabe y lo mejor que siente, y voy a darle la oportunidad de servirle sin esfuerzo, pero no habrá nada que controlar». Eso viene después del conflicto, y es la conquista, lo que sucede cuando ya no hay reacción ni se siente nada porque se pasó al estado de amor, que es neutro.

La disputa cesa, pues, cuando se acepta la realidad, y esto tiene lugar cuando el "guerrero interno" ha hecho su trabajo de desmontar el ego.

*Aceptamos la realidad »» renunciamos a sufrir »» obedecemos las leyes
»» muere el ego »» entramos a la tierra de la paz invulnerable »» nos
hacemos correspondientes con una nueva civilización.*

Una vez que hemos reconocido la existencia de la Ley y hemos tomado la decisión de obedecerla, el ego ya no es necesario.

Si aceptáramos todo lo que sucede, si respetásemos todas las experiencias que ocurren alrededor, si hiciéramos todo lo que nos corresponde con lo mejor de nosotros y renunciásemos a todo lo que no nos corresponde, ¿cómo sería nuestra vida? Extraordinaria, con un altísimo nivel de satisfacción y de calidad, sería la vida de un Maestro humano de sabiduría. Y si nos parece formidable lograr esto: ¿Qué tendremos que hacer para llegar a ello? ¡Imaginemos cómo puede ser vivir sin miedo! ¡Qué liberación tan maravillosa! Vivimos llenos de temores, apegos, dependencias, culpas: de no conseguir, de perder lo que tenemos, a nuestros seres queridos... Difícilmente aceptamos lo que sucede y, por ello, nos llenamos de sufrimiento. Tampoco respetamos las experiencias de los demás, sino que necesitamos urgentemente cambiarlas, interferir en su vida, pretender que se comporten como nos parece; y ésta es otra causa de desgaste energético y de conflicto.

6.5 El proceso de aprendizaje

Muchas veces, por tratar de hacer lo que no nos corresponde, dejamos de hacer lo que sí nos corresponde. Ubicamos la mente en lo que queremos en lugar de trabajar con lo que tenemos. Lo que hay que hacer en realidad es renunciar a lo que no nos corresponde, dejar que cada cual haga lo que le corresponda y hacer lo propio, sin querer hacerlo todo y sin sufrir, puesto que es ineficiente.

Uno debe hacer lo suyo y dar a los demás herramientas para que hagan lo que les corresponde, pero sin sufrir por lo que hagan, porque eso no depende de uno. Ésas son las herramientas de la liberación, y para poder aplicarlas necesitamos poner en práctica ejercicios de *reprogramación mental* — repitiendo mental o verbalmente frases de sabiduría— y de *ayuno mental* — pensando siempre lo mejor—.

Generalmente, los errores de los seres humanos se originan en tres elementos:

- 1. Falta de información adecuada.** La mente del adulto acepta nuevas informaciones, sugerencias, ideas o cualquier tipo de influencia externa, siempre y cuando estén de acuerdo con su sistema de creencias inicialmente adquirido; de lo contrario, los rechazará y ejercerá una gran

resistencia a cualquier cambio. La información sólo puede ser aceptada por decisión voluntaria.

2. Falta de entrenamiento. Cuando ya ha aceptado información nueva, la persona puede iniciar su entrenamiento practicando el ejercicio de la imperturbabilidad frente a las circunstancias externas cotidianas; esto se consigue repitiendo constantemente una sencilla fórmula mental, como por ejemplo: «No permitiré que nada afecte a mi paz interior».

3. Falta de energía por no potencializar nuestras propias habilidades.

Si el problema se origina en una información, la solución también lo hace.

Si la información no es verdadera, sólo se puede hacer una cosa: desecharla y sustituirla por otra verdadera, porque lo falso no sirve para ser feliz, no se puede construir nada con ello, ser feliz ni tener éxito, con lo falso jamás se encuentra satisfacción en la vida.

En cambio, cualquier pensamiento que traiga consigo satisfacción, paz y armonía contribuye a construir un nuevo mundo para la persona; no importa de dónde proceda esa información: de los propios archivos mentales, de un Maestro o de un archivo del Universo. Ocurre lo mismo con las informaciones que tienen que ver con rencores, odios, venganzas o con falta de aceptación; no importa de qué archivo se tomen, ya sean propios, del pasado inmediato o lejano, o de otras personas, el resultado será indeseable.

Lo primero que necesitamos, por tanto, es que la mente acepte una información nueva que sea de amor. Ésta permitirá cambiar la concepción actual de la vida que cada uno tenga por una concepción de amor. A su vez, ésta propiciará un cambio en la actitud interna, que pasará a ser una actitud positiva de amor. Progresivamente, esta actitud llevará a la persona a poner en práctica un comportamiento externo de servicio, valoración, aceptación y comprensión, que generará pensamientos positivos. Esto permite, mediante la observación, detectar los pensamientos que no son positivos, y así rechazarlos.

Desde el pensamiento positivo se generan sentimientos positivos, que ayudan a incrementar la energía, la autovaloración, la autoestima y la alegría, y mejoran las relaciones. Para la vida, el resultado de esta actitud supone prosperidad, satisfacción y éxito en todos los ámbitos. Y se reafirma que ésta es la verdad de la vida, lo que nos lleva a crecer cada vez más en paz interior y satisfacción.

Por otro lado, en las relaciones con los demás podemos aprender:

- ✓ **Por contraste inverso.** A través del sufrimiento, porque queremos cambiar al otro, para que se comporte como nosotros deseamos.
- ✓ **Por contraste armónico.** A través de la comprensión y la aceptación de las experiencias que cada individuo requiere para lograr su propia comprensión. El contraste armónico consiste en adaptarse al otro. En lugar de intentar cambiarlo, uno mismo hace un cambio interno que le permita aceptar al otro como es. A consecuencia de ello se genera armonía, porque ya no hay choque.

El ser humano ignorante vive esclavo del miedo, el rencor, la culpa y los apegos. Al modificar su actitud ante la vida, se convierte en ser humano consciente, y vive libre porque ha logrado eliminar el miedo a base de comprensión de la vida —de lo que uno es, lo que tiene y lo que necesita—; eliminar el rencor y la culpa con aceptación de las experiencias de los demás y de las propias, y también de la vida, que le da lo que necesita; y eliminar los apegos a través del amor, al compartir la vida con las demás personas de forma armónica y al valorar las cosas por el servicio que a uno le prestan.

Si aceptamos a los demás como son, comprendiendo que están llenos de valores y virtudes, construiremos excelentes relaciones. Y las partes “negativas” las manejaremos con los principios *del espejo* y *de la fruta*, que describiremos a continuación:

El principio del espejo es muy sencillo. Tú te levantas por la mañana y te sitúas frente al espejo; ves una imagen ojerosa, desarreglada, que no está en unas condiciones agradables. Entonces dices: ¿cómo voy a ir así al trabajo? Necesito estar impecable; vamos a solucionar esta situación. Entonces sacas la máquina de afeitar, afeitas al espejo, le echas el champú, lo bañas, lo peinas y lo vistes. ¿Es eso es lo que hacemos? No, por supuesto que no, eso suena completamente ilógico, lo que has de hacer es arreglarte tú, porque el espejo no es sino un reflejo.

Pues esto que parece tan absurdo es lo que hacemos todos los días en las relaciones. Miramos a una persona y nos sentimos mal con ella; entonces suponemos que es esa persona la que tiene el problema y le decimos: «Tienes que cambiar, deja ese comportamiento, actúa de otra manera». Pretendemos

cambiar a la otra persona para poder sentirnos bien nosotros, en esto consiste el *principio del espejo*. Pero no son los demás los que han de cambiar, sino uno mismo. Si uno se siente mal con alguien es porque tiene una limitación para aceptarlo y comprenderlo.

El principio de la fruta es también sencillo. Vas a desayunar y hay una pieza de fruta encima de la mesa que tiene una parte pequeña en mal estado, y el resto en excelentes condiciones. Cortas esa parte pequeña, tiras a la basura la sana y te comes la parte dañada. ¿Es esto lógico? No, no lo es. Pues es exactamente lo que hacemos todos los días en nuestras relaciones: ves a una persona que posee valores, virtudes y cualidades, pero como todo ser humano también tiene algunos defectos, no hay nadie que no los tenga. Entonces te centras en esos defectos, en criticar sus errores, y desprecias todos sus valores. ¿Con qué te quedaste? Con la parte dañada.

6.6 ¿Qué método utilizar en las relaciones: el de resistencia o el de aceptación?

El *método de resistencia* está sustentado en la no aceptación.

Como no aceptamos, regañamos, gritamos o nos callamos, y llevamos la contraria a todo lo que nos dicen porque estamos resistiéndonos a lo que nos quieren imponer o a lo que queremos imponer a los demás; todo lo criticamos y para justificarnos lo llamamos "críticas constructivas". Pero no existe la crítica constructiva, lo que hay es una comunicación sana y armónica que nos permite encontrar soluciones, pero las críticas nunca conducen a las soluciones, sino a los rechazos. Los seres humanos somos expertos en amenazas —por ejemplo, «algún día me voy a ir»— como intento de manipulación. Nos enfrentamos a la vida, nos pasamos el día quejándonos de todo y tratando de cambiar lo que sucede alrededor porque no somos capaces de adaptarnos a ello, y el resultado será siempre de sufrimiento e insatisfacción.

Los cuatro problemas básicos del ser humano se originan en la resistencia. Una persona tiene problemas en sus relaciones cuando ejerce resistencia frente los demás; tiene dificultades de salud cuando ejerce resistencia a la vida; tiene problemas económicos cuando se resiste al destino; y, por último, tiene problemas de adaptación al medio si ejerce resistencia a la función y al lugar donde le corresponde vivir.

Dicen los Maestros: «A aquél que navega con el viento, el viento lo lleva». Esto significa que no se ha de entrar en conflicto con la vida, no hay que resistirse a ella. Si algo funciona de una manera, aunque uno no esté de acuerdo, hay que dejarlo fluir.

Si una persona entra en conflicto con alguien que no se comporta como ella quiere, ha de decirle: «Tienes todo el derecho del Universo a comportarte como quieres. Por lo tanto, de aquí en adelante jamás volveré a decirte que cambies tu comportamiento; actúa como quieras y como te sientas feliz». Éste es el modo de dejar de resistirse; la otra persona verá si cambia o no, el problema ya no es de uno.

El método de resistencia daña las relaciones y complica nuestro destino.

Por tanto, es el *método de aceptación* el que proponemos para que las relaciones sean de amor y no de destino. Si utilizamos este método, nuestra comunicación será sana. Para ello necesitamos situarnos en el presente, no en el pasado, porque no se puede cambiar y para lo único que es útil es para valorar lo que se aprendió; necesitamos también que el lenguaje sea amoroso, empleando palabras no agresivas y un tono que no sobrepase los umbrales automáticos necesitamos no buscar culpables, sino soluciones; por último, necesitamos expresar siempre los valores que poseen las personas, sus cualidades.

Cuanto mayor es la aceptación, mejores son los resultados; es más, las dificultades y las situaciones complicadas se desbloquean. Es lo que se llama *fluir*. Por ejemplo, en todas esas ocasiones en las que uno quiere emprender un negocio, o hacer un viaje, y aparece una dificultad tras otra, y el día en que dice: «Si no es para mí, no lo hago y punto», entonces el viaje sale, o aparece el empleo, o resulta el negocio.

En el método de aceptación se ponen en práctica las *siete herramientas de amor*: se renuncia a la crítica y a las agresiones, uno se dedica a servir con amor y a comprometerse, y renuncia a interferir en los procesos de las demás personas, con respeto y adaptación, y entonces las cosas se desbloquean.

El método de aceptación mejora las relaciones y nos libera del destino.

Es posible estar en total desacuerdo con el comportamiento de otra persona, y sin embargo aceptarlo, no resistirse ni criticarla ni juzgarla. Aceptar

no significa estar de acuerdo, sino comprender que cada quien hace lo mejor que sabe, lo mejor de lo que es capaz, aunque pueda estar equivocado.

También es posible aceptar que hay personas irrespetuosas con los derechos de los demás, y que eso se debe a que esa función es necesaria para su experiencia y para la de quienes reciben la falta de respeto, por la Ley de Correspondencia. Se acepta que esta situación es necesaria dentro del orden del Universo y que tiene un valor pedagógico importante, pero aun así no se está de acuerdo con la falta de respeto, porque no es lo correcto; pero, de todos modos, no se puede imponer lo que uno piensa a otra persona; si se hace es porque uno no la acepta.

En cambio, si uno acepta que las demás personas se comportan como mejor pueden, nunca se desilusionará, ya que desde antes de que sucediera era un hecho aceptado. En esto consiste el trabajo con el *propósito de sabiduría*: la sabiduría permite a las personas llegar a aceptar que los errores humanos son involuntarios y oportunidades de enriquecimiento.

La realidad es lo que sucede, y la realidad interna es lo que uno siente frente a aquella. Esto es, ante el mismo suceso la realidad interna puede ser diferente en cada persona: mientras que unos se sienten felices, otros se deprimen.

Hay, pues, dos formas de relacionarse con la realidad:

- ✓ **Desde la ignorancia.** Rechazando la realidad, tratando de huir de ella y llenándonos de sufrimiento. Pero como las Leyes del Universo no permiten la huida, entramos en un profundo proceso de disputa y frustración. No aceptamos, sino que rechazamos, tenemos miedo y angustia ante lo que creemos que puede pasar o no aceptamos lo que le ocurre a otras personas.
- ✓ **Desde la sabiduría.** Aceptando la realidad como un propósito perfecto y necesario. De este modo tendremos paz interior y armonía, y aprovecharemos la realidad como un extraordinario proceso de aprendizaje. El ejercicio para eliminar el sufrimiento se basa precisamente en la aceptación de la realidad.

Conclusiones

- ✓ *Si uno se queja, se enfrenta a la realidad (con o sin éxito). Esto significa que no la acepta y que, por lo tanto, sufrirá, se consumirá su energía vital y caerá en estados de depresión, confusión y crisis.*
- ✓ *Sólo aquél que acepta la realidad presente como una oportunidad para el cambio interior —esto es, para aprender cosas nuevas— podrá vivir una nueva realidad de paz y armonía. No es posible buscar la paz peleando, es una incongruencia.*
- ✓ *Se aprende de aquello que no se acepta, y se puede enseñar aquello que se ha alcanzado a comprender.*
- ✓ *La aceptación y la comprensión liberan de la ignorancia y del sufrimiento.*
- ✓ *Hay que sacar de la mente cualquier pensamiento que altere la propia paz. Pueden existir, es posible aceptarlos, pero no en la propia casa, que es la mente.*
- ✓ *No existe la maldad, sólo la ignorancia.*
- ✓ *No existe el culpable, sólo cometemos errores y necesitamos aprender de ellos.*
- ✓ *Los pensamientos, las palabras y las acciones de hoy son las semillas del fruto que se recogerá en el futuro: sembramos en nosotros mismos aceptación y recolectaremos excelentes resultados de ahora en adelante.*
- ✓ *Es posible actuar y aceptar los propios resultados, pero jamás dejar que la paz propia dependa de otros.*
- ✓ *No permitiremos que los pensamientos negativos entren en nuestra mente.*

No hay que creer nada, no hay que dar nada por cierto ni por hecho; hay que practicar y verificar en la propia vida si esta información funciona y produce resultados satisfactorios.

Con esta información tenemos *tres alternativas de acción*:

1. Guardarla en nuestra biblioteca.
2. Llevarla con nosotros y enseñársela a todo el mundo.
3. Hacer de la información parte de nosotros mismos, que se convierta en nuestra forma de actuar. Sólo en este último caso obtendremos resultados satisfactorios.

Ejercicios de entrenamiento

Ejercicios de observación y verificación

- ✓ Observa los eventos de tu vida que no puedes aceptar y verifica lo que sientes en tu interior. Comprobarás que hay sufrimiento.
- ✓ Cuando estés sufriendo, hazte una pregunta: ¿qué es lo que no estoy aceptando? Puede ser la conducta de una persona, una pérdida económica, que tu hijo se niega a hacer lo que te gustaría que hiciera, la muerte de un ser querido, etc.

Ejercicio para transmutar el sufrimiento en satisfacción

- ✓ Haz una lista completa de lo que no estás aceptando cada vez que pierdes tu paz. El mérito del trabajo interior y la verdadera expresión de amor reside exactamente en aceptar aquello que no nos gusta.
- ✓ Haz otra lista de lo que ya has aceptado. Para componerla puedes buscar situaciones que antes te producían conflicto o te resultaban difíciles de aceptar, pero que ahora ya no te causan ningún tipo de problema. Aceptar lo agradable no tiene mérito.

El ejercicio consiste en reducir la lista de lo que no aceptamos y aumentar la de lo que sí aceptamos. No te engañes, porque no tienes que enseñar tus listas a nadie; hazlas con toda la honestidad interior de que seas capaz.

Ejercicio para dejar de sufrir: cambiar de emisora

Cuando lleguen a tu mente pensamientos que no te gustan —de crítica, sufrimiento, ira, miedo...— cámbialos por otros que te traigan paz. Por ejemplo, puedes repetir esta frase: «Todo lo que sucede es perfecto y necesario y tiene un propósito de amor». Podemos llamarlos *pensamientos de sustitución*; se memorizan y se tienen siempre preparados para utilizarlos cuando lleguen a la mente ideas de sufrimiento. Los pensamientos de sustitución también pueden ser recuerdos agradables, un paisaje, el momento en que conocimos a determinada persona...

Nuestra sugerencia es que se lea 30 veces cada tema, porque la mente de los adultos requiere como mínimo de 30 repeticiones para codificar algo. En cambio, la mente de un niño tiene suficiente con entre siete y diez veces, porque posee menos ignorancia y menos conceptos aprendidos que el adulto.

Si siempre haces lo mismo con la misma actitud, siempre obtendrás los mismos resultados. Cambia la información, cambia la actitud y cambiarán tus resultados.