

APRENDER A AMAR

Fundación para el Desarrollo de la Consciencia

ÍNDICE

- ✓ Contexto. ¿Cuál es el propósito de la experiencia humana?
- ✓ Capítulo 1. ¿Qué significa amar?
- ✓ Capítulo 2. Aprender a amar en pareja
- ✓ Capítulo 3. Relaciones de amor
- ✓ Capítulo 4. Aprender a establecer acuerdos
- ✓ 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	EFECTOS DE VIOLAR LA LEY
NATURALEZA	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.	Malestares físicos: desnutrición, enfermedades, vicios, degeneración, miseria, hambre, taras físicas y mentales, malformaciones físicas, desequilibrio ecológico, erosión, plagas, acortamiento de la longevidad...

LEY	POSTULADOS	EFECTOS DE VIOLAR LA LEY
ARMONÍA	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.	Malestares psicológicos y problemas de relaciones: desconfianza, temor, distanciamiento, aislamiento, individualismo, soledad, tristeza, depresión, peleas, timidez, incomunicación, desunión, fronteras, traumas, complejos...

LEY	POSTULADOS	EFECTOS DE VIOLAR LA LEY
CORRESPONDENCIA	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.	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...

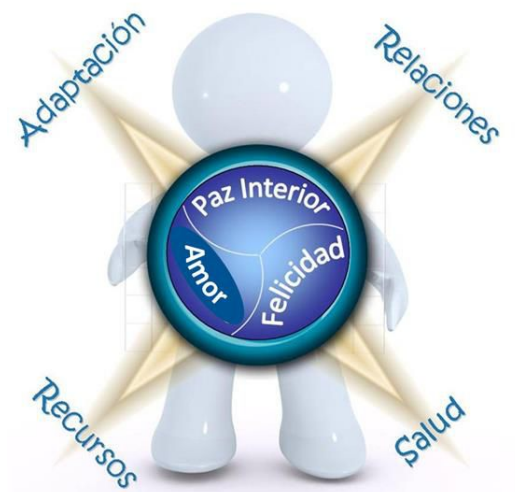
LEY	POSTULADOS	EFFECTOS DE VIOLAR LA LEY
EVOLUCIÓN	1. Sólo la experiencia permite comprender la verdad. 2. Sólo los opuestos inducen el desarrollo de la consciencia. 3. Sólo se asciende de nivel mediante la transformación correspondiente. 4. Sólo se es el resultado de uno mismo. 5. Sólo nos enfrentamos 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.	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.

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 inofensivo, 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. ¿Qué significa amar?

Para aprender a amar es fundamental saber de qué estamos hablando, aclarar qué significa esto realmente, y así partir de una base común. Al hablar de **amor** pensamos que nos referimos todos a lo mismo, pero es fácil darse cuenta de que cada cual entiende algo distinto. Por tanto, lo mejor es ponerse de acuerdo en su significado, para no confundir el amor con el *cariño*, el *afecto*, el “querer” o la *atracción física*.

A lo largo de las siguientes páginas describiremos las *características del amor*, y reconoceremos también *aquello que no es amor*.

El *amor* no surge de forma espontánea, sino que es una virtud interna que hemos de trabajar y desarrollar. Una vez que la persona se llena de felicidad y paz se encuentra en disposición de hacer el ejercicio de amar a los demás como a sí misma; porque si uno mismo no se ama, ¿qué puede entonces ofrecer a los demás?

A amar se aprende amándose a uno mismo.

El *amor* supone la *libertad total para expresar paz y armonía* hacia todo cuanto nos rodea. Si no es eso lo que sucede, será fácil reconocer que aunque esa persona exprese otras características humanas normales, aún no ha alcanzado el amor.

El *amor* también puede definirse como la *capacidad de tener excelentes relaciones que benefician a todas las partes*; supone cero resistencia a los demás, porque el amor no puede enfrentarse a nada. Si se hace es porque se está ofreciendo resistencia a algo que no se comprende, y el amor es la comprensión absoluta.

El amor es universal.

Universal e incondicional, podríamos añadir. Es posible compararlo con el sol: cuando el sol sale, lo hace para todos, no decide alumbrar a una persona sí y a otra no. Extrapolado a los seres humanos, si no somos capaces de tratar a los demás igual que a nuestros “seres queridos”, entonces no amamos de verdad, sino que “queremos”. Nuestros **seres amados** son todos, mientras que nuestros **seres queridos** son aquéllos con los que hemos establecido unos

acuerdos específicos, que son lo único que permite diferenciar una relación de otra. En definitiva, si el amor no es universal entonces no es amor, es sentimiento, cariño, apego...

En línea con lo anterior, si existe un condicionamiento del tipo "tengo que...", entonces no estamos hablando de amor, porque éste supone libertad absoluta, ninguna obligación. Somos tan libres de compartir como de alejarnos.

En el cuadro siguiente vamos a aclarar varios conceptos relacionados con el amor:

Cuadro 1. Las cualidades humanas relacionadas con la Ley de Amor

	Cualidades humanas relacionadas con la Ley de Amor
La maestría	Todo funciona bien y se vive en una paz constante
La sabiduría	Los demás piden a uno consejo y orientación
El amor	A uno lo quieren incondicionalmente
La comprensión	Las personas se acercan a uno y quieren compartir con él
La fe	Nada se teme
La aceptación	La vida da todo sin que uno lo busque
La felicidad	Uno se siente afortunado con lo que tiene
La misión	Uno encuentra lo que mejor hace y lo que más le gusta
La valoración	Uno da gracias por las oportunidades de aprendizaje
La firmeza	Uno actúa desde el amor y no desde los sentimientos
La caridad	La propia orientación o consejo sirve al prójimo
La compasión	Uno comprende la causa del sufrimiento

El amor es como el agua.

Éste es un bello símil: el agua se amolda a todas las formas, y lo hace de una manera perfecta. ¿Qué es lo que no puede adaptarse a una forma? Lo que es rígido, lo que no se mueve, lo que no es capaz de cambiar; es decir, una persona que no puede desarrollar su espiritualidad, porque los conceptos se

vuelven para ella rígidos e inflexibles. A estos individuos los llamamos "personas poste".

El resultado para la "persona poste" siempre será el sufrimiento y la insatisfacción, porque para encontrar satisfacción necesitaría relacionarse con personas flexibles, adaptables, amorosas, comprensivas, llenas de paz y de armonía, y siendo esa especie de "poste" tan rígido no le resulta posible.

Lo que no es amor:

Amar no significa *me gusta*; eso sólo es *atracción*.

Amar no significa *querer*; eso sólo es *satisfacción*.

Amar no significa *bondad*; eso sólo son *sentimientos*.

Amar no significa *unirse*; eso sólo son *acuerdos*.

Amar no significa *amistad*; eso sólo es *compartir*.

Amar es ser feliz con la felicidad del otro.

Amar es aceptar a la otra persona como es, sin querer cambiarla. En el ámbito de las relaciones, si un miembro de la pareja es feliz con la felicidad del otro, y viceversa, todo lo demás queda en segundo plano.

El Maestro acepta totalmente a los demás como son, como estén en su experiencia en ese momento, y ama igual independientemente de lo que el otro haga o diga. Ésta es la auténtica característica de la expresión del amor.

En cambio, los seres humanos normales y corrientes no lo hacemos así, sino que juzgamos, interpretamos, criticamos y condenamos a quienes no se comportan como nosotros queremos, a quienes no hacen las cosas como nos gusta o como creemos que son correctas. Cuando alguien se sale del parámetro que otra persona considera "normal", inmediatamente se hace acreedor de toda clase de críticas, agresiones o condenas. ¿Y por qué razón hacemos eso? Únicamente por ignorancia.

Llenarse de amor significa dejar de lado el sentimiento, respetar la experiencia de la otra persona, darle libertad para experimentar y no asumir los resultados de las decisiones de otros.

El amor es neutro.

El amor no tiene dualidad, es como la paz, neutro. Independientemente de que una persona haga algo que nos resulte desagradable, si amamos no

dejamos de amarla por eso, porque la aceptamos tal como es. La neutralidad del amor significa que se ama igual al ignorante que al sabio, al que está sumido en la oscuridad como al que está lleno de luz. De hecho, el amor está más cerca de quien se encuentra en la oscuridad, porque desde el punto de vista del amor es quien más apoyo necesita.

Amar consiste en neutralizar las cargas positivas o negativas en un punto donde se comprende que todo es necesario para aprender a ser feliz. Y esto se manifiesta en nuestra capacidad de gozar, disfrutar, deleitarnos en cada instante de la vida y en cada relación que tenemos.

El amor no es un sentimiento.

Existen enormes diferencias entre el amor y el sentimiento. Así, el *sentimiento* no es digno de confianza, porque tiene dualidad. El *cariño*, por ejemplo, es un sentimiento, y se demuestra que es dual porque pasamos de él al odio en cuanto cambia la situación externa. La utilidad del sentimiento es conocernos a nosotros mismos, pero no hay que usarlo para establecer relaciones. El cariño se acaba, mientras que el amor es infinito.

Por otra parte, un sentimiento puede ser negativo, pero el amor jamás lo es. Es posible que el sentimiento sea variable, porque se origina en sensaciones internas de agrado o desagrado, pero esto no sucede con el amor, en el que todo puede ser conciliable.

Además, el amor se expresa de manera universal: hacia cualquier especie, ante cualquier situación, porque con él siempre podremos respetar y comprender a cualquier ser o suceso. Sin embargo, el sentimiento es específico e individual.

Amar es disfrutar de todo lo que se hace.

No es cierto lo que se suele decir de que se sufre por amor; por amor no se puede sufrir, solamente sufrimos a causa de la personalidad, del ego, del sentimiento, de la ignorancia. El amor hace disfrutar constantemente; en cambio, el sentimiento se polariza de positivo a negativo ante efectos externos que no somos capaces de manejar. Por lo tanto, si se sufre es que no hay amor ni comprensión. Aunque no hay que preocuparse por eso, se trata de un proceso normal: estamos en el camino. Nos interesa, pues, construir relaciones de amor para que sean constantes y estables.

Frente a lo elevado del desarrollo espiritual, los sentimientos son algo totalmente primitivo, básico, elemental. Una vez que empezamos a acercarnos al amor, ya no los necesitamos. Es como el niño que gatea: una vez aprende a caminar sería absurdo que volviese a gatear. El amor puede dirigir el sentimiento, el pensamiento, la emoción, las acciones y las decisiones, si se aprende a reconocerlo y a usarlo.

1.1 El manejo de los sentimientos y las emociones

Saber gestionar los sentimientos y las emociones es indispensable para mantener una buena relación, ya que es increíble la facilidad con la que pueden virar de positivos a negativos ante cualquier desacuerdo, malestar o situación de agresión, por pequeña que sea, y de este modo poner en serio peligro la relación. Cuando uno nota que sus sentimientos se han tornado negativos, antes de expresar o hacer absolutamente nada debe cambiar esa polaridad mediante la siguiente práctica: ha de recordar todas las cualidades y momentos felices vividos con su pareja y, cuando se vuelva a sentir bien, expresar sanamente su necesidad de establecer un acuerdo sobre el asunto en cuestión.

En cuanto a las emociones negativas, es necesario exteriorizarlas, pero nunca contra nadie, ya que son tremendamente nocivas para la relación. Lo mejor es dirigirse a un lugar solitario donde sea posible descargarlas corriendo, golpeando el suelo, gritando o llorando.

No es sano reprimir las emociones, ni las positivas ni las negativas; lo adecuado es dejarlas fluir. Si las emociones que brotan proceden de estímulos positivos son extraordinarias para las relaciones; pero si son negativas, producto de la defensa del instinto, es imprescindible apartarse de los demás para expulsarlas. Uno de los grandes errores que se nos ha transmitido culturalmente es que necesitamos aprender a controlar y reprimir las emociones; no es así, porque si lo hacemos nos intoxicamos, nos envenenamos y somatizamos enfermedades diversas. Las emociones se deben canalizar, dejar que se expresen, permitirles fluir, pero siempre de una manera apropiada y en el lugar adecuado.

*No hay que negarse a sentir,
sino aprender a decidir qué hacer con lo que se siente.*

El mejor procedimiento para sanar una relación o sanarse a uno mismo consiste en, primero, descargar las emociones y, después, cambiar la polaridad

del sentimiento negativo a través del pensamiento; es decir, efectuar una reprogramación mental con lo positivo.

El lector se preguntará cómo puede manejar las emociones y los sentimientos negativos que surgen ante algunos comportamientos de su pareja o de otras personas cercanas. La respuesta a esta pregunta se presenta a continuación:

En primer lugar, para el **manejo de las emociones** utilizaremos el “muro de las lamentaciones”, que sirve para sacar fuera la adrenalina que está circulando por la sangre sin dañar a nadie.

La emoción surge del instinto. Las demás personas no tienen la culpa de que uno se sienta mal; por lo tanto, si un estímulo despierta emociones negativas es necesario apartarse de él y desprenderse de esas emociones “quemando” adrenalina por medio del ejercicio físico, el llanto, los gritos... Y para no dañar las relaciones con otras personas, es importante hacer esto, como ya hemos dicho, en un lugar apartado, a ser posible en la naturaleza —entre las piedras, en el bosque o donde haya aguas tranquilas, como un río o el mar—.

Por otra parte, para **manejar los sentimientos** utilizaremos el *cambio de polaridad*. El sentimiento surge de la mente, de la creencia, de la personalidad. Cada cual proporciona información a su mente a través del pensamiento. Con lo cual, si recuperamos el recuerdo de un momento maravilloso con nuestra pareja —o con otra persona cualquiera con la que tengamos un conflicto— se generará un sentimiento agradable, de alegría y acercamiento. En cambio, si traemos a la mente un recuerdo doloroso, inmediatamente el sentimiento será otro. El único método para reconstruir sentimientos es el *reconocimiento de valores*.

Este ejercicio de repolarización es útil para parejas que están conciliando diferencias y quieren reconstruir su relación, no para las que ya están rotas o separadas. Si ése es nuestro caso, lo mejor es no pensar en nuestra expareja, simplemente desearle lo mejor y que cada uno siga su camino, porque volver a “rumiar” sobre el otro no es saludable: si pensamos en lo “malo” de esa relación o de esa persona nos llenaremos de rencores y heridas que no facilitarán el establecimiento de nuevas relaciones ni mejorarán nuestra salud; y si pensamos en las situaciones que fueron agradables, la sensación de frustración será enorme al comprobar que eso ya no está.

Todo lo que es agradable para el cuerpo, lo que le provoca placer, es un estímulo que genera hormonas de la felicidad (endorfinas) y otros neurotransmisores, como dopamina o serotonina. Eso fortalece el sistema inmunológico, mejora la salud en todos los sentidos, y genera una sensación de

acercamiento, de integración y de agrado; por eso las endorfinas son tan beneficiosas. Pero hay que tener en cuenta que se generan respondiendo a un estímulo. En cambio, lo agresivo genera adrenalina, y ésta a su vez produce estrés y la segregación de las hormonas del envejecimiento, del deterioro, de la somatización y la agresión.

Se trata de mecanismos automáticos del ser humano, depende de nosotros la manera de estimularlos para que las emociones consecuentes sean positivas o destructivas.

Conviene aclarar, en este sentido, que tenemos una concepción falsa acerca del llanto; se le suele dar una connotación negativa, de tristeza, pero existen las lágrimas de alegría, producto de las emociones que a su vez se generan a partir de un estímulo agradable.

1.2 La comprensión de amor

Sabiduría = Comprensión de amor = Verdad.

La razón por la cual se hace algo o no puede ser absolutamente diferente en una persona ignorante respecto a una persona sabia. Externamente es posible que no se note la diferencia, pero en el interior de cada uno las decisiones tomadas desde la *comprensión de amor* liberan a la persona del sufrimiento y la conducen a un estado de paz interior total, mientras que las decisiones tomadas desde la ignorancia, aun sin culpar a nadie de ellas, no generan paz; puede ser que la persona asuma su responsabilidad y su error, pero aun así no se encuentra en paz.

El que está pleno de amor no tendrá jamás la necesidad de hacer nada en contra del derecho de otro. Por lo tanto, por *sabiduría* es imposible que alguien robe. Es como el ejemplo de Robin Hood: tenía una justificación en su mente, pero sus acciones no dejaban de ser absolutamente ignorantes, porque violaban la Ley de Correspondencia.

La *verdad* no puede enseñarse; absolutamente todo lo que aprendemos necesita ser verificado a través de la propia experiencia para convertirlo en comprensión, o bien para modificarlo si no corresponde a la verdad. El Maestro sabe que la verdad no puede enseñarse, sólo se puede descubrir, vivir. Un Maestro nos dará información para que nosotros mismos descubramos la verdad, herramientas para que logremos la comprensión.

Así pues, para alcanzar la comprensión de amor primero aprendemos y después practicamos lo aprendido. El aprendizaje está relacionado con la

recepción de conocimientos y con la atención a todo cuanto sucede alrededor. La práctica, por su parte, se relaciona con la aplicación del conocimiento, es un entrenamiento; y comprender consiste en verificar el conocimiento mediante la práctica, a través de resultados internos y externos. Por lo tanto, el aprendizaje es un paso hacia la comprensión.

El amor es la verificación de la comprensión.

Es inevitable llenarnos de creencias, lo importante es que al menos sean flexibles; eso nos permitirá, tras la verificación, desecharlas si son falsas y afianzarlas si son verdad.

En otras palabras, para pasar de la inocencia a la sabiduría es inevitable atravesar la ignorancia (contaminación mental). Los ejercicios de limpieza de la ignorancia y desarrollo de la verdadera capacidad de amar se producen cuando, conscientemente, decidimos cambiar nuestras actitudes y comportamientos aprendidos por otros de amor; y éstos últimos se reconocen por los resultados que obtenemos en la vida.

Cuadro 2. Las actitudes de amor y sus resultados

Actitudes de amor y resultados	
Toda expresión de ternura...	... puede abrir el corazón
Toda expresión de arte...	... puede admirarse
Todo lo comprendido...	... puede producir paz
Todo lo que es libre...	... puede llegar a uno mismo
Todo lo aceptado...	... puede generar felicidad
Toda valoración...	... puede traer satisfacción
Todo lo amado...	... puede estar siempre con uno mismo

Renunciemos, pues, a utilizar actitudes aprendidas de egoísmo, y entrenemos, en cambio, las actitudes positivas de amor. Es éste un trabajo constante en el que nos esforzamos por expresar amor por encima de todo.

Pero, ¿cuál es la manera de limpiar esa *contaminación mental*? Con las siete herramientas de amor; usándolas empieza a desaparecer la ignorancia.

Cuadro 3. Las siete herramientas de amor

Herramientas de amor	Explicación	Renuncias
Aceptar	Aceptamos que el propósito del Padre es perfecto y todo lo que ocurre es neutro y necesario	A intentar cambiar a los demás. A entrar en conflicto y tratar de modificar el orden perfecto del Universo
Actuar	Actuamos con total eficacia y serenidad ante cualquier circunstancia que se presente, dando lo mejor de nosotros mismos. Hacer es la clave para tener	A agredir de pensamiento, palabra y obra a nada ni a nadie. Mantendremos absoluta firmeza y lealtad con los acuerdos y compromisos que libremente establezcamos
Adaptarse	... al lugar donde nos corresponde cumplir funciones para lograr una vida llena de satisfacciones	A huir del lugar y de las situaciones que nos corresponde vivir. Creer que la felicidad está fuera de nosotros es una falsa ilusión
Agradecer	Agradecemos todo lo que tenemos y todas las situaciones difíciles y dolorosas, porque son oportunidades que nos da la vida para aprender y hacer nuestro desarrollo espiritual	A sufrir ante las dificultades, comprendiendo que tienen un profundo propósito de amor para reconocer la Ley y liberarnos del sufrimiento
Asumir	... el resultado de las propias decisiones y experiencia de vida. Nuestros pensamientos, sentimientos y emociones los generamos nosotros y no lo que sucede alrededor, ni lo que piensen, digan o hagan los demás	A culpar a nada ni a nadie por lo que nos suceda. El culpable no existe
Respetar	Respetamos a todas las personas en sus ideas, costumbres y comportamientos, así como en su derecho a tomar sus propias decisiones	A criticar, a juzgar, condenar y castigar a toda persona por cualquier motivo, porque comprendemos que cada quien hace lo mejor que sabe
Valorar	... y disfrutar intensamente todo lo que tenemos y lo que hacemos. Siempre tenemos lo necesario	A quejarnos de lo que tenemos. La prosperidad es el resultado de la valoración

El trabajo constante con las siete herramientas de amor nos proporciona el entrenamiento para poder vivir en una civilización superior.

Por otro lado, restar amor en la propia vida es un procedimiento inconsciente al cual estamos habituados como resultado de una "educación" sustentada en la imposición, la falta de apoyo, la incomprensión ante el "error" y la mala comunicación. En el tema *Aprender a tener paz* podemos ver un cuadro con ejemplos de comunicación agresiva y comunicación amorosa. Se recomienda leerlo y practicarlo.

Si entramos en discusiones frecuentes y en diferentes formas de agresión, defendiendo aquello en lo que creemos, y no la verdad, lo único que conseguiremos será deteriorar nuestras relaciones y restar constantemente amor a la vida.

Cuadro 4. Las "herramientas" que restan amor

Herramientas que restan amor
Agresión
Egoísmo
Interferencia en la experiencia de los demás
Invalidación
Imposición
Juzgar, criticar
Posesividad
Prohibición
Sinceridad

El amor implica una comprensión profunda de la necesidad y el valor de un suceso, lo que lo convierte en parte de un proceso perfecto. El desarrollo del amor es el de la comprensión interior que nos lleva a la profunda aceptación del orden del Universo, y cuyos resultados internos son la paz y la felicidad.

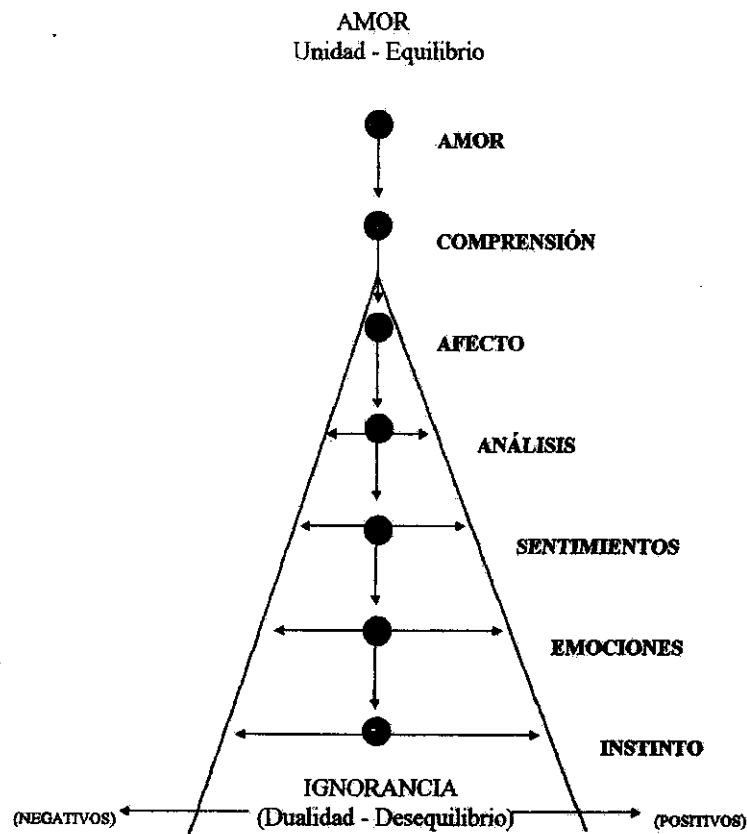


Figura 1. El punto de amor actuando sobre los centros inferiores

El amor es el centro superior de la comprensión, el equilibrio y la neutralidad; los centros inferiores se activan con su energía, y se logra de esta manera armonizar y neutralizar la dualidad que estos centros presentan, permitiendo que las cualidades del amor se expresen a través de las características de cada uno. En el gráfico precedente podemos apreciar cómo en la línea central del equilibrio tiene lugar la acción neutralizante del amor sobre los centros inferiores.

En los niveles superiores de esta pirámide cada vez hay menos posibilidades de oscilación lateral; finalmente, en el nivel del afecto no hay oscilación alguna, es decir, no existe afecto negativo, ni siquiera positivo; éste es simplemente una energía de características similares a las del amor, es decir, neutras.

Sin embargo, a diferencia del amor, el afecto sólo se dirige hacia ciertas personas u otros seres vivos, no es universal. Para que se produzca y exprese la energía del afecto ha de existir una sensación de armonía, empatía, amistad o agrado; de lo contrario, el afecto no surge.

Cuando el *afecto* actúa sobre el ser humano genera paz, seguridad interna, autovaloración, equilibrio mental, capacidad de integración, entusiasmo, deseo de compartir y fortalecimiento de la amistad y de las demás relaciones, estimulando el desarrollo de los sentimientos que pueden expresar amor. En cambio, cuando hay carencia de afecto las personas entran en estados de apatía, tristeza, desequilibrio mental y propensión a la neurosis. En muchas ocasiones la necesidad de socializar se origina en la carencia de afecto, ya que el solo hecho de situarnos a menos de setenta centímetros de otra persona nos hace compartir su *campo áurico*, a través del cual se transmite el afecto. Por esta razón, la soledad prolongada no es buena para el ser humano, que en poco tiempo comenzará a manifestar los síntomas de la carencia de afecto.

Cuadro 5. Emociones y actitudes positivas y negativas generadas por los sentimientos

Sentimientos originados en:	Emociones y actitudes positivas: generan satisfacción	Emociones y actitudes negativas: generan insatisfacción
1. El instinto	Agrado	Rechazo
2. Las emociones	Alegría	Tristeza
3. La personalidad	Cariño	Odio
4. El afecto	Consentir & Mimar	Ninguna
5. El amor	Compartir & Integrar	Ninguna

1.3 Diferencias entre el cariño y el amor

El cariño está asociado a los sentimientos, éstos a su vez a las creencias, y las creencias se encuentran en la mente. El cariño se acaba fácilmente en cuanto se produce una situación desagradable o conflictiva para la persona.

A veces se ve lesionado el sentimiento y a causa de esa herida queda anulado el cariño, pero si se ama siempre se pueden reconstruir los sentimientos y estabilizar la relación. Esto es así porque el amor comprende que un error es siempre una posibilidad de aprender, y un acierto una posibilidad para verificar.

Igual que la dualidad de una creencia se concreta en “el bien” vs. “el mal”, la dualidad del sentimiento se puede definir como «hoy te quiero y mañana te odio».

Cuadro 6. El cariño y el amor. Diferencias

Características del cariño	Características del amor
Tiene dualidad	No tiene dualidad
Es temporal	Es permanente
Es variable, porque juzga	Es estable, porque no juzga
Está asociado al campo mental, a lo que uno cree	Está asociado al campo espiritual, a la propia comprensión
Es posesivo, exclusivo, limitante, egoísta. Impositivo, prohibitivo. Exige, no propone, no establece acuerdos (los exige), inculpa o se culpa a sí mismo. Sufre	Liberador, no impone, establece acuerdos. Ilimitado, universal, servicial. Conciliador, no exige, se compromete. No inculpa, agradece. No sufre, goza con la experiencia, la disfruta. No es egoísta, sino que acepta

1.4 ¿Para qué sirve el amor?

El *amor* es totalmente neutro, y la base fundamental del Universo. Sus utilidades principales son:

- ✓ Comprender, aceptar y respetar a todo ser vivo.
- ✓ Respetar los conceptos, ideas, costumbres y experiencias de los demás.
- ✓ Reconocer el valor de todos los seres y cosas.
- ✓ Cambiar la polaridad a los sentimientos negativos.
- ✓ Sentar las bases para la construcción de relaciones de satisfacción permanente.
- ✓ Sustentar núcleos familiares armónicos y unidos.

- ✓ Apoyar el desarrollo de una sociedad sana, que pueda vivir en paz y armonía.

1.5 ¿Para qué sirve el afecto?

El *afecto* tampoco tiene polaridad negativa, pero no es universal. Sirve para:

- ✓ Nutrir y estimular sentimientos que pueden expresar amor.
- ✓ Fortalecer y mejorar las relaciones y la amistad.
- ✓ Desarrollar la capacidad de integrarse y comprender a otros.
- ✓ Estimular el entusiasmo y el deseo de compartir, que son nutrientes.
- ✓ Alimentar el centro mental y la sensibilidad al amor.
- ✓ Contribuir a que todos los seres den lo mejor de sí.

1.6 ¿Para qué sirven los sentimientos?

Los *sentimientos* pueden ser heridos, son susceptibles y una herramienta de autoconocimiento —si uno se siente feliz, conoce sus virtudes; si se siente infeliz, conoce sus limitaciones—. Si tratamos de evitar sufrimiento a los demás, lo que hacemos en realidad es entorpecer su desarrollo espiritual. Así pues, los sentimientos son útiles para:

- ✓ Conocer las condiciones del propio mundo interno.
- ✓ Crear la sensibilidad y la fuerza del hacer.
- ✓ Apoyar o impedir el aprendizaje de otros.
- ✓ Construir o destruir relaciones.
- ✓ Generar o inhibir el deseo de compartir la vida y la sexualidad.

1.7 ¿Para qué sirven las emociones?

Por su parte, las *emociones* sirven para:

- ✓ Descargar tensiones internas acumuladas.
- ✓ Generar bienestar y apoyar el desarrollo de las relaciones —cuando son

constructivas—.

- ✓ Deteriorar las relaciones y alejar a las personas —cuando son destructivas—.
- ✓ Potenciar o inhibir el entusiasmo para vivir la vida.

1.8 ¿Para qué sirve el instinto?

Por último, el *instinto* sirve para:

- ✓ Reconocer el complemento genético.
- ✓ Identificar lo necesario para mantener la vida.
- ✓ Defender la existencia en los estados de ignorancia.
- ✓ Mantener la agresión en las relaciones.
- ✓ Huir ante las situaciones de aprendizaje.

Cuando ya hemos alcanzado la comprensión del orden del Universo y sabemos que no es necesario defender nada, el instinto de supervivencia ya no es necesario.

1.9 El amor es una decisión

Todo ser humano, desde su experiencia individual, aspira a vivir en un mundo mejor. Para poder acceder a él es necesario que la persona comience ahora mismo a fecundar su mente con la semilla del amor y la sabiduría, que crecerá en su interior haciéndola correspondiente con un futuro extraordinario. En realidad, el mundo maravilloso con el que soñamos ya existe, sólo es necesario que nos hagamos correspondientes con él, sustituyendo nuestros pensamientos, comunicación y acciones de carácter agresivo por pensamientos, comunicación y acciones amorosas. El amor es una decisión individual.

Las semillas del futuro se instalan en la mente presente a través del *pensamiento de amor* —se trata de pensamientos de alto nivel de satisfacción personal, así como de respeto y comprensión por la experiencia de los demás—. El pensamiento de amor crea en el interior del individuo las características de afinidad en actitud y comportamiento, lo que finalmente lo hará correspondiente con un mundo de amor.

Todo el proceso sigue una secuencia perfecta: ésta comienza con un pensamiento; para que ese pensamiento pueda ser de amor, y no originado en la ignorancia, es necesario recurrir al propio archivo mental de comprensión —es decir, la parte espiritual de amor que está consciente en cada uno de nosotros, y desarrollada en mayor o menor grado—, y generar desde allí el pensamiento. Éste, debidamente sostenido, empieza a actualizar la mente con el principio de amor, y como consecuencia genera las actitudes y los comportamientos externos, de los cuales surgen los siguientes pasos: actualización del campo mental, ascenso de la energía vital, verificación de una nueva sensación interna, proyección de un nuevo comportamiento y observación de un nuevo resultado. Mientras se realiza este ejercicio, la vida, en su proceso pedagógico, nos dice: «Estás haciendo un excelente trabajo, pero vamos a ver si tienes ya suficiente comprensión y fuerza interior desarrolladas, poniéndote a prueba». Así se genera una situación en el mundo físico para que uno pueda verificar si realmente hizo una buena reprogramación mental. Si ésta no ha sido lo suficientemente fuerte, ante la prueba la persona experimenta nuevamente el sufrimiento, el rechazo, el deseo de venganza o de justicia; en menor intensidad, eso sí, pero no ha pasado aún la prueba. Entonces hay que retomar el punto inicial, volver al pensamiento y seguir trabajando en el que es de amor.

La reprogramación del campo mental sólo puede hacerse desde la comprensión de amor. Necesitamos repetir cientos de veces la siguiente frase en nuestro pensamiento: «Toda persona siempre hace lo mejor que sabe y lo mejor que puede». Así, nuestra mente no creerá que existe mala intención, ni culpables, ni que haya que hacer justicia ni castigar.

Cuando hemos pensado lo suficiente que cada quien hace lo mejor que sabe y con la mejor intención, pero que tiene derecho a equivocarse, llega el momento de la prueba: nos encontramos, por ejemplo, frente a una persona que está cometiendo un gran error, y en nuestro interior pensamos: «Esta persona está haciendo lo mejor que sabe y merece mi amor y respeto; no la voy a juzgar porque tiene derecho a equivocarse; estoy dispuesto a servirla». En ese momento sabemos que hemos superado la prueba.

Una vez que ya tenemos la información de sabiduría, lo único que nos falta es entrenamiento. Sólo conseguiremos aprender a amar mediante una profunda transformación interior que nos haga disfrutar cada instante de nuestra vida. Es ésta una captura de información consciente, no automática. Cuando abrimos nuestras mentes a esta nueva información empezamos a experimentar otras formas de relacionarnos, de convivir, de compartir con los demás seres del

Universo, haciéndonos conscientes de los inconmensurables recursos que existen y de las infinitas posibilidades de desarrollo del ser humano.

Y una vez que la persona se satura del sufrimiento y de los procesos de degradación, y toma la decisión de renunciar voluntaria y definitivamente a toda agresión en pensamiento, palabra y obra, deja también de:

- ✓ Inculpar a nadie ni a nada por lo que siente o le sucede.
- ✓ Hacerse daño con las interpretaciones de la realidad.
- ✓ Huir del compromiso.
- ✓ Pedir, y se dispone a hacer y a servir de manera incondicional.
- ✓ Sufrir por las circunstancias que no puede cambiar.
- ✓ Defender ninguna causa, por buena que parezca.
- ✓ Imponer razones a ninguna persona.
- ✓ Prohibir nada a ninguna persona.
- ✓ Enfrentarse a las circunstancias externas.
- ✓ Depender de nada ni nadie para ser feliz.
- ✓ Creer que es dueña de algo o de alguien.
- ✓ Tratar de limitar o controlar a los demás.
- ✓ Agredir en pensamiento, palabra y obra.
- ✓ Tratar de interferir en los destinos ajenos.
- ✓ Culparse de sus propios errores.
- ✓ Tratar de cambiar a los demás.
- ✓ Tener miedo a ninguna cosa.
- ✓ Limitarse para amar y servir.
- ✓ Apegarse a nada ni a nadie.

Por el contrario, comienza a:

- ✓ Aumentar su energía vital.
- ✓ Tener más claridad mental.
- ✓ Mejorar su capacidad de percepción.
- ✓ Experimentar más alegría, optimismo y entusiasmo para vivir.
- ✓ Sentir la capacidad de disfrutar cada instante y cada experiencia de la vida.
- ✓ Comprender la necesidad de la convivencia pacífica, armónica y respetuosa con todos los seres del Universo.
- ✓ Tener más prosperidad.
- ✓ Mejorar sus relaciones, su salud, abundancia, felicidad y satisfacción en todo lo que hace.
- ✓ Percibir una profunda sensación de paz en su interior.
- ✓ Sentir que se amplía su capacidad de amar y servir.
- ✓ Ver la posibilidad de acceder a otras tecnologías superiores.

El mejor lugar del que disponemos para aprender a amar es el planeta Tierra; porque suceden tantas cosas a nuestro alrededor, a una velocidad tan impresionante, que a cada segundo tenemos una nueva oportunidad para amar, para comprender que no existen el culpable ni la mala intención, y que cuanto más equivocada está una persona más información necesita, y más hay que amarla y respetarla.

No podemos amar desde nuestros gustos, creencias, conceptos, ideas o sentimientos; necesitamos amar desde la comprensión, la aceptación y las herramientas de amor. A menos que nos “pasemos al amor”, nuestras relaciones serán catastróficas.

Para comprender mejor qué es el amor lo situaremos en el archivo espiritual, dentro de la estructura triple del ser humano: el *archivo genético* (cuerpo) está regido por las leyes de la naturaleza, cuya expresión es la emoción; el *archivo mental* está regido por la información intelectual de la cultura, cuya expresión es el sentimiento —esto es, el cariño, las creencias...—; y el *archivo espiritual* está conformado por el reconocimiento de la verdad y de las Leyes del Universo, y su expresión es el amor.

Capítulo 2. Aprender a amar en pareja

Emparejarse significa colocarse al mismo nivel, complementarse. Es, dicho de otro modo, estar dispuestos a nivelar las diferencias que puedan existir para tener una excelente relación. Si la balanza está desnivelada es porque hay más peso de un lado que de otro, de manera que necesitamos equilibrar las cargas y los conceptos.

Estar en pareja significa igualarse, lo cual implica ceder —de manera ideal por ambas partes— y aprender a construir acuerdos. De lo contrario, la relación será una sociedad familiar o comercial, pero no una pareja. Algunas parejas se soportan sin separarse porque existen entre sus miembros intereses de tipo económico o social; otras definitivamente no se aguantan y se separan. Realmente existen muy pocas relaciones de pareja a las que podamos llamar con propiedad *pareja*.

En la medida en que logremos construir parejas armónicas podremos empezar a tener familias armónicas, y a partir de ahí se podrán proyectar una civilización y una sociedad pacíficas. En un núcleo social armónico se desarrollan los individuos que pueden sustentar una nueva sociedad.

2.1 Las funciones de la pareja

La pareja como institución tiene las siguientes funciones principales:

1. *Establecer la base de unión familiar que conduzca a la armonía de su núcleo social.* Un núcleo social unido y armónico es la base de una sociedad sana, puesto que con su ejemplo facilita la integración y colaboración de otras personas y puede generar individuos sanos y emocionalmente equilibrados que contribuyan al desarrollo de una nueva sociedad.
2. *Crear relaciones que faciliten la expresión del amor.* Dar lugar a relaciones sustentadas en el amor permite a la pareja encontrar mutua satisfacción en todas las áreas familiares, aprender a convivir pacíficamente y orientar a los hijos dentro de un conjunto social de crecimiento armónico. Esto se consigue a través de las herramientas de amor, y también con un buen desarrollo espiritual y una adecuada

comprensión de las Leyes del Universo y de la vida, que nos ayuden a mejorar nuestra condición humana.

3. *Compartir y apoyarse mutuamente en todas las circunstancias de la vida.* Tal decisión constituye esa unión que permite a la pareja proyectarse hacia el futuro con el objetivo de compartir un destino común que llegue a convertirse en una misión, con un propósito de vida compartida.

Al integrarse, las personas no sólo comparten las situaciones satisfactorias, sino también las dificultades. Y es en esos momentos cuando la familia necesita dar apoyo a quien tiene problemas. Hay que estar dispuestos a dar apoyo y a buscar soluciones, no culpables, ni tampoco criticar o agredir.

4. *Crece juntos.* Crece espiritualmente no es otra cosa que ampliar la comprensión y aprender a manejar las situaciones con mayor sabiduría, sin sufrir, pelear o culpar. Crece es una de las funciones de la pareja porque haciéndolo se aprende adaptación, flexibilidad, capacidad para ceder, valoración, conciliación, apoyo... Cuando se crece, la vida empieza a ser muy satisfactoria porque desaparecen los conflictos.

5. *Tener hijos conscientemente.* Cuando la pareja decide de manera consciente asumir la responsabilidad de traer hijos al mundo. La procreación no es un resultado del matrimonio, sino un acto de amor consciente que lleva una gran felicidad al núcleo familiar.

Al igual que nos preparamos para un examen, una competición o una entrevista, es muy conveniente que la pareja se prepare para tener un hijo, que se ponga de acuerdo acerca de cuál es el momento adecuado; es imprescindible prepararse para ese evento maravilloso que supone ser padres, para que todo esté en armonía.

6. *Apoyar la formación de los hijos y la integración de la familia.* Sustentar el desarrollo y la formación armónica de los hijos desde la comprensión del amor facilita la integración del conjunto familiar, dentro de un proceso de crecimiento mutuo que asegura la estabilidad futura del núcleo social. El objetivo es que los hijos crezcan sanos y se puedan integrar en la sociedad como individuos que realicen aportaciones a la sociedad, que sean constructores y no destructores de la misma.

2.2 ¿Cuál es el propósito de emparejarnos?

El principal es llegar a tener más de lo que el individuo puede tener por sí solo, es decir, potenciarse. Gozar de mayor armonía y equilibrio, disfrutar de una situación de vida más satisfactoria que estando solo, lograr una mejora de la condición individual al unirse a otra persona. Éste es el propósito, pero no suele ser el resultado.

Y no conseguimos ese resultado porque nos “vendieron” la idea falsa de que encontraríamos a una persona que nos hiciera felices. Pero la realidad es que si esperamos que otra persona venga a nuestra vida para comportarse tal como queremos, y así sentirnos felices, eso no es amor, sino egoísmo. Uno puede encontrar la felicidad en sí mismo, y aprender a compartirla con otras personas, porque la felicidad es una condición interna del ser humano.

Así, lo primero que uno tiene que medir para pensar en emparejarse es su nivel de felicidad: si es del 50%, tendrá buenas opciones para emparejarse, porque puede usar ese porcentaje, que tiene una fuerza mayor que la del sufrimiento; pero si el propio nivel de felicidad es bajo y el sufrimiento muy alto, lo que se compartirá con la otra persona será sufrimiento, limitaciones, agresión, todos los elementos que deterioran una relación. Por tanto, mejor será que esa persona se empareje pero no contraiga matrimonio, porque en tal caso el conflicto será muy grande. *Parejas hay pocas, matrimonios muchos.*

Si aspiramos a tener éxito en todos los tipos de relaciones humanas, incluidas las de pareja, necesitamos trabajar sobre las tres virtudes internas: la *felicidad*, la *paz* y el *amor*. El éxito exterior del ser humano es el resultado de su desarrollo interior, y no al revés.

Podemos hacer nuestra propia evaluación personal para reconocer la capacidad de amar que albergamos. Así, *si estoy dispuesto...*

- ✓ ... a aceptar, a ceder y ser flexible, es porque poseo la virtud de la **felicidad**.
- ✓ ... a respetar, a no agredir ni alterarme por los errores que las personas cometan alrededor o conmigo, poseo la virtud de la **paz interior**.
- ✓ ... a comprometerme con mis acuerdos y a servir a pesar de que puedan existir dificultades, poseo la virtud del **amor**.

2.3 ¿Qué necesitamos saber antes de emparejarnos?

Para saber que nos encontramos en buena disposición para construir una pareja con otra persona, en primer lugar, necesitamos saber que nuestras diferencias realmente son conciliables, y que no podemos buscar la felicidad en nadie; también que la relación de pareja se construye en un nivel mental, no físico; y que el enamoramiento no es indicador de compatibilidad para las relaciones, sino la mejor forma de equivocarse. Esto es así porque el enamoramiento se produce desde el instinto, aunque abarca luego sentimientos y afectos, y éste no tiene la posibilidad de reconocer el campo mental ni la personalidad, sólo la compatibilidad genética para la procreación.

Está comprobado científicamente que el enamoramiento genera la "hormona de la felicidad", llamada feniletilamina (F.E.A.), además de los neurotransmisores que mencionamos antes. Esta hormona anula la posibilidad de un análisis más profundo de la otra persona y no permite verificar si existe una compatibilidad mental entre ambos individuos. La atracción física no implica que exista compatibilidad en otras áreas que realmente complementan y sustentan una relación estable y de alto nivel de satisfacción. Una pareja armónica se construye desde la compatibilidad mental.

2.4 ¿Cómo aprender a convivir en pareja?

Mediante las herramientas de amor. Y también sabiendo que el hombre y la mujer son opuestos complementarios, es decir, que la estructura femenina es receptiva y la masculina es emisora; se pueden complementar en armonía si sus campos mentales son armónicos. Son necesarias la adaptación y la flexibilidad.

2.4.1 ¿Cómo manejar armónicamente una relación de pareja?

Lograr una adecuada estabilidad en la pareja requiere como mínimo el cumplimiento de los siguientes cinco pasos:

1. *Reelaboración del significado del amor.* Consiste en tener muy claro qué es amor, porque el éxito en la relación va a depender de nuestro nivel de amor interior. ¿Estamos dispuestos a aceptar a los demás o más bien a pelear con ellos? ¿Somos capaces de mantener nuestra paz? ¿Estamos dispuestos a aplicar en la relación los principios de libertad, apoyo, confianza, respeto, ternura y servicio?

Necesitamos renunciar a intentar cambiar a los demás. Cada uno de nosotros tiene la capacidad interna de autotransformación, pero esta opción debe ser decidida individualmente. Querer cambiar a otro para sentirse bien uno mismo es una característica del egoísmo, y conduce claramente al conflicto.

Si no se acepta a la otra persona tal como es o no existe compatibilidad en aspectos muy importantes para uno mismo, no tiene sentido esa pareja.

2. *Reconocimiento mutuo de valores afines y complementarios.* Esto asegura la base para construir una excelente relación de pareja, y debería ser siempre previo al enamoramiento. Se trata de observar las compatibilidades: por ejemplo, si la persona está enamorada pero no admira los valores del otro, el enamoramiento desaparecerá en muy poco tiempo. En cambio, si existe admiración mutua, aun cuando el enamoramiento no sea muy intenso, se puede construir una excelente relación.

La compatibilidad física se puede reconocer por el enamoramiento, pero esto no garantiza que la relación vaya a funcionar; es necesario aprender a dirigir desde el amor tanto el archivo físico —es decir, las emociones— como el archivo mental —los sentimientos, las creencias...—. Tenemos derecho a sentir y a experimentar, el problema no está en lo que sentimos ni en lo que pensamos, el problema está en lo que hacemos con lo que sentimos y pensamos.

*El instinto funciona por estimulación,
la mente por información y
el espíritu por verificación (comprensión).*

La *compatibilidad mental* se puede reconocer en la capacidad de ponerse de acuerdo.

3. *Atracción y enamoramiento.* La *atracción* es puramente física, emocional, no mental ni racional. Cuando una persona se siente atraída por otra suceden ciertos fenómenos en su cuerpo: se acelera el pulso, aumentan la presión sanguínea y el ritmo de la respiración, la otra persona aparece en la mente de una manera obsesiva... Todo esto ocurre porque el instinto reconoce algo atractivo.

Sin embargo, la *admiración* tiene que ver con lo mental —nos fijamos en características afines de la personalidad— y con lo espiritual —valores y virtudes—.

Tanto el enamoramiento como los sentimientos que resultan de una atracción física son poco dignos de confianza de cara a establecer una relación; y es que los sentimientos son variables y el enamoramiento temporal, está sujeto a la acción de la feniletilamina (F.E.A.), hormona que no anula la personalidad, aunque puede producir ciertos comportamientos asociados al estado de enamoramiento.

El que alguien tenga una relación estable y muy satisfactoria no es obstáculo para que se enamore de otras personas. Lo que no hará será dar rienda suelta a ese estado, lo dejará pasar como lo que es, una emoción temporal a la cual no prestará atención, pero tampoco se negará a disfrutar de la sensación; puede ser que ni siquiera diga nada. Con esto queremos decir que negar nuestra naturaleza humana no es sabio; en cambio, manejarla con sabiduría nos permite canalizarla. No es recomendable romper una relación de pareja sólo porque uno se enamoró de otra persona, pero tampoco hay que negarse a experimentar el enamoramiento. Se trata de gestionarlo con sabiduría y comprensión, sin negar la realidad.

Enamorarse es una condición de la genética, no de la razón. Uno no decide enamorarse, igual que no elige tener hambre; lo que decide es qué comer. Pero el enamoramiento abarca también emociones y sentimientos.

4. *Elaboración de acuerdos.* Una vez que la pareja decide iniciar una relación es necesario que establezcan acuerdos muy claros sobre la forma en que aquélla se desarrollará. Han de precisar los tiempos y los espacios a compartir, las aspiraciones y metas comunes, la economía y el trabajo, los sentimientos y deseos particulares, etc. Y se necesitan compromisos autoasumidos frente a estos acuerdos.
5. Para lograr una integración de los opuestos complementarios hace falta usar la creatividad, que permite manejar las diferencias. La creatividad nos conduce a la integración, y desde allí logramos la adaptación, que a su vez nos guía hacia la unión.
6. Los hombres y las mujeres no somos iguales, sino complementarios, y la única forma de armonizar nuestras diferencias es a través del acuerdo,

no de la imposición. Por naturaleza somos perfectamente complementarios, pero si no se maneja correctamente el acuerdo, ese complemento en lugar de convertirse en armonía se transforma en conflicto. La rigidez mental presente cuando se cree que algo no puede hacerse bloquea la creatividad y hace desaparecer las opciones para conciliar las diferencias. Por el contrario, cuando nos salimos de los patrones mentales y las creencias que vienen dados por la cultura, no hay conflicto que no pueda solucionarse.

7. Aprovechemos las diferencias para complementarnos, para que la relación sea más armónica. A esto se le llama *armonizar la diversidad*.
8. En una pareja excelente ha de haber comunicación sana, acuerdos, compromiso, estabilidad y satisfacción.
9. El primer acuerdo que le proponemos a una pareja es el de la comunicación sana y eficiente. Todos los demás pueden esperar, pero si no hay un acuerdo de comunicación, ningún otro podrá construirse. Este acuerdo consiste en mantener siempre abierta la comunicación; cuando se rompe el canal, la relación se acaba.

2.4.2 La importancia de una comunicación sana

Establecer una comunicación sana ayuda a la pareja a encontrar solución a la mayoría de las dificultades que usualmente se presentan en la relación, y apoya el desarrollo de la confianza mutua. La comunicación de los valores de cada uno, así como de los sentimientos y emociones de amor, debe convertirse en una costumbre diaria de la pareja. Por su parte, los desacuerdos deben tratarse en un ambiente de total cordialidad y neutralidad, planteando mutuamente lo que sería necesario para hacer más satisfactoria la relación, y evitando expresiones agresivas o impositivas, como: «Es que tú...»; «Me molesta cuando...»; o «No quiero que...». Tales expresiones pueden sustituirse por otras del tipo: «Me gustaría que...»; «Pienso que puedes apoyarme en...»; «¿Qué te parece si...?».

La comunicación sana requiere, pues, de varias condiciones:

- ✓ *Ponerse de acuerdo sobre cuál es el momento apropiado.* Éste no es aquél en el las personas están alteradas, ni durante un viaje o cuando están realizando actividades en las que su mente está ocupada. Hay que buscar siempre el momento apropiado.

- ✓ *El tono de voz debe ser suave*, precisamente cuando se va a hablar de dificultades. Esto es así porque el instinto responde al estímulo, y las personas alteradas, sin darse cuenta, suben el tono de voz —como si estuvieran defendiéndose—, lo cual genera rechazo y segregación de adrenalina. Es imprescindible hacer un esfuerzo para que el tono de voz sea agradable a la hora de hablar de las diferencias.
- ✓ *Las frases han de ser amorosas*, es decir, no deben llevar implícita ningún tipo de inculpación, reprimenda o invalidación. No busquemos culpables, porque nadie tiene intención de equivocarse. A los errores se les busca soluciones, no culpables.
- ✓ *Acompañar las palabras de la postura corporal adecuada*, porque la comunicación con el cuerpo supone el 80% de lo que decimos, y la verbal sólo el 20%.

Parte del proceso de sumar amor a la vida, de mejorar las relaciones y de limpieza del ego consiste en *modificar el lenguaje*, el vocabulario aprendido. Para nosotros, que ya somos adultos, esto implica una reeducación de la expresión verbal, la cual influirá positivamente en el reacomodamiento de nuestro comportamiento externo.

2.4.3 Los culpables no existen

Cuando se discute con alguien se hace siempre a causa de las propias creencias. Los Maestros no discuten con nadie, sólo lo hacen sobre conceptos, jamás sobre verdades. Un Maestro no comete errores porque ya los ha cometido todos y aprendió de ellos. Nosotros estamos inmersos en el proceso de la maestría y para ello hemos de cometer errores. Es simplemente un proceso necesario del Universo, no hay culpables.

Si una persona está haciendo algo inadecuado o desagradable para los demás, y le decimos: «Te agradecería mucho...», en realidad le estamos dando las gracias, y el resultado será mucho mejor que si le decimos: «No soporto esto». Decimos la verdad cuando reaccionamos así: «No te preocupes, hiciste lo mejor que podías, todo tiene solución, cuéntame qué aprendiste de esto».

Jamás busquemos culpables; primero porque no existen, y segundo porque no da buen resultado. Ante las situaciones en las que hemos cometido errores hay que buscar soluciones; olvidemos a las personas, busquemos una solución, no personalicemos ni demos nombre propio al asunto.

2.5 ¿Por qué se acaban las relaciones de pareja?

La principal causa de la ruptura de las relaciones de pareja es la *no aceptación de las diferencias*, que nos lleva a emplear la agresión. Las formas más usuales de agresión en una relación de pareja, descontando las físicas — que consideramos absolutamente fuera de contexto—, son tan sutiles como:

- ✓ Indiferencia
- ✓ Mutismo
- ✓ Mala voluntad
- ✓ Mal genio
- ✓ Malas caras
- ✓ Gestos desagradables
- ✓ Indirectas verbales, etc.

Estas formas de agresión destruyen el sentimiento, que es 100% vulnerable, y cuando esto sucede, ya no quedan ganas de compartir, porque los sentimientos negativos que surgen después de las agresiones conducen al alejamiento, la huida o la pelea.

En situaciones así existen dos aprendizajes fundamentales para ambos miembros de la pareja:

1. No reaccionar ante la agresión.
2. No usar la agresión, para lo cual es necesario aceptar las diferencias.

Si logramos esto, la estabilidad y la mejora serán un hecho, pero mientras mantengamos cualquier tipo de conducta agresiva, interna o externa, la relación se seguirá deteriorando. Aparentemente no se nota, pero se acumula en el interior y cuando explota es demasiado complicado.

Otra causa importante del fracaso en las relaciones de pareja es el *desconocimiento del funcionamiento de los principios femeninos y masculinos de la naturaleza humana*. Estos principios son opuestos complementarios, con lo cual operan de forma diferente. Cuando en una relación de pareja no se manejan adecuadamente tales principios, la mujer queda desilusionada, triste y frustrada, y el hombre se siente desconcertado y rechazado, lo cual da lugar a las destructivas formas de agresión ya mencionadas. Cuando no se

comprenden estas diferencias, en lugar de complementar al otro tratamos de cambiarlo, y de ahí viene la agresión.

En términos generales, el hombre, al poseer la característica masculina, emisora, busca ser aceptado y reconocido, quedar satisfecho a todos los niveles, ser atendido, apoyado y consentido, y mantener el liderazgo.

La mujer también necesita apoyo y sentirse aceptada, y busca satisfacción a todos los niveles, incluido el sexual. Pero además, por sus rasgos totalmente receptivos, busca seguridad —al existir la posibilidad de la gestación y la crianza—, ser valorada, estabilidad, detalles, halagos, ternura, caricias y delicadeza.

Independientemente de la condición física, algunas mujeres tienen un comportamiento más masculino, y algunos hombres uno más femenino. Por lo tanto, lo ideal es verificar lo que cada uno espera recibir del otro y hablarlo claramente, para poder, de este modo, satisfacer a la otra persona a través del compromiso. Cuando la satisfacción es mutua se alcanzan la armonía y el equilibrio y la relación se hace estable y sólida. Aun así, es necesario revisar los acuerdos periódicamente para comprobar si todo continúa en equilibrio o falta algo.

El *deseo* es un indicador de la naturaleza. Si hay deseo es por carencia energética, con lo cual, la falta de deseo implica que la carencia se ha suplido.

- ✓ Cuando una persona tiene hambre significa que hay un descenso del nivel de glucosa en su sangre.
- ✓ Cuando tiene sed es porque hay un descenso de la humedad de la célula y el organismo responde con la sed para recuperar su nivel de hidratación.
- ✓ Cuando tiene sueño es porque ha descendido la energía mental, denominada de forma genérica energía vital.
- ✓ Cuando existe deseo sexual es porque hay una necesidad energética asociada al afecto —lo que comúnmente se llama carencia afectiva—. Sólo el contacto de una caricia estimula una cantidad de energía tal que segrega determinadas sustancias que no segregaría sin estímulo. Las caricias se pueden considerar un nutriente, y estimulan el proceso de autosanación del cuerpo. El instinto responde al estímulo, la mente a la información y el espíritu a la verificación.

Por eso la sexualidad no es sólo cuestión de engendrar hijos, ni únicamente un asunto de pareja; es, en general, un asunto humano.

2.5.1 ¿Qué creencias falsas pueden dañar las relaciones de pareja?

Varias creencias pueden hacer mella en una relación y conducirla al conflicto, la agresión y, finalmente, la ruptura. Son las siguientes:

1. *Creer que el otro puede hacernos felices.* Al creer esto, cuando llega el desenamoramiento la consecuencia lógica es echar la culpa al otro por no ser capaz de hacernos felices, y esto desemboca en conflicto.
2. *Creer que el otro es culpable de lo que a uno le pasa.* Esta creencia nos lleva a la pretensión de castigar al culpable o a la venganza. Pero es importante recordar que el culpable no existe, sólo la ignorancia y los errores.
3. *Creer que el otro puede adivinar lo que uno necesita.* A esto se le llama el “vicio de la suposición”. Es necesario, siempre, que haya una comunicación clara y precisa para evitar suposiciones.
4. *Creer que la sinceridad es un valor,* cuando en realidad es una limitación mental que se expresa siempre que expresamos lo que pensamos y sentimos originado en la negatividad, la ignorancia y el ego. Es necesario expresar los valores, no lo negativo.
5. *Creer que lo que no es espontáneo no tiene valor.* Lo espontáneo, siempre que sea agradable, es hermoso, pero el problema es pensar que lo no es espontáneo tampoco es hermoso. Mucho más valioso que la espontaneidad es que una persona tome la decisión voluntaria de hacer algo que a través de la comunicación ha entendido como importante para la otra persona. Por ejemplo, la sexualidad espontánea generalmente deriva en infidelidad, y ésta conduce a la separación la mayoría de las veces.
6. *Creer que hay labores diferentes para hombres y mujeres.* Con excepción de amamantar y gestar, no hay nada que haga una mujer que no pueda hacer también un hombre, ni al revés.

2.6. Las relaciones inestables y las relaciones estables

Se producen relaciones inestables cuando los comportamientos entre los miembros de la pareja son agresivos, porque mantienen la "animalidad" del ser humano. La agresión es típica del instinto de supervivencia, por lo tanto no es una característica del ser humano, sino del animal "racional". El auténtico ser humano es el que no se comporta desde el instinto de supervivencia, sino desde la comprensión, puramente espiritual, de la necesidad de la convivencia y el respeto. Para sobrevivir hay que pelear, pero para convivir necesitamos respetar y establecer acuerdos, y eso es lo que nos convierte en seres humanos.

Se puede considerar humano a quien siempre se expresa desde un comportamiento amoroso, que no es otro que aquél en el que usamos las siete herramientas de amor. De este modo no sólo seremos humanos, sino que tendremos excelentes relaciones, y muy estables; tanto, que se podría decir eternas: jamás habrá en ellas aburrimiento, porque realmente se gozará de una gran creatividad desde el punto de amor, y porque hay disposición por ambas partes para satisfacer al otro; y ésta es una disposición del amor, mientras que el deseo de ser satisfecho sin tomar en cuenta al otro es egoísmo. En resumen, si estamos dispuestos a satisfacer al otro y a expresar qué necesitamos para la propia satisfacción, y todo ello se hace conjuntamente y mediante acuerdos, se llegará a alcanzar una relación estable y excelente.

2.7 Juegos de pareja

Lo que pretendemos transmitir con esto es que el ejercicio del acuerdo sea divertido. Lo mejor es que las dos personas cedan, que sean flexibles, porque si uno de los dos es rígido siempre creará que tiene razón y no evolucionará espiritualmente; por otro lado, la persona que siempre cede se satura, y la relación se acaba rompiendo. Lo ideal es encontrar una solución que concilie los dos puntos de vista.

Los *juegos del éxito*, no solo en la pareja, sino también en los negocios y en la vida en general, son:

- 1. El que cede, gana:** flexibilidad mental, adaptación, aceptación, desarrollo espiritual, paz interior... y disminuye el sufrimiento. El que no cede aprende poco, y si uno de los dos aprende y el otro no, la diferencia entre ambos cada vez será mayor.

- 2. El que sirve, crece.** El servicio es la forma de expresar el amor hacia el prójimo. Que lo que hagamos siempre sea de la mejor calidad, que contenga nuestra mejor energía y capacidad para disfrutar lo que hacemos, y así el servicio será excelente. Por eso es un juego extraordinario.
- 3. El que agrada, triunfa.** Y es que si siempre somos agradables, siempre seremos la mejor opción.

2.8 Herramientas de pareja

Las principales herramientas con las que cuenta una pareja para funcionar son:

- 1. Atracción bilateral.** Esta herramienta pertenece al instinto y genera el enamoramiento. Nos permite verificar que genéticamente la pareja es compatible. Esto, a su vez, da lugar a dos resultados: en el aspecto del *intercambio energético*, en la sexualidad y las caricias, la intensidad del manejo de la energía será mucho mayor; en la *procreación*, la atracción mutua garantiza que la pareja es genéticamente compatible, por lo que los hijos serán armónicos. Muchos de los accidentes genéticos se producen por incompatibilidad de los padres.
- 2. Admiración.** Esta herramienta es de tipo mental & espiritual. Cuando una persona admira algo de la otra es porque reconoce sus valores y virtudes. La admiración asegura la estabilidad de la relación, ya que en la medida en que existan valores mutuos, la admiración será recíproca. Es posible que la atracción disminuya, puesto que los ciclos de deseo y energía son variables, pero la admiración como valor, como parte del amor, es constante y puede sostener una relación aun en momentos difíciles, cosa que la atracción no hará.
- 3. Valoración.** Otorgar valor a la relación y a cada persona dentro de ella es otra herramienta que proporciona muchísima estabilidad, incluso en situaciones de crisis y dificultad.

La expresión constante de valores es una de las principales maneras de contribuir al fortalecimiento de la relación de pareja y de todas las relaciones. Las demás personas no pueden adivinar que uno las valora, hace falta expresar la importancia que tienen, hasta qué punto a uno le encanta compartir con ellas.

- 4. Aceptación.** Permite no enfrentarse a las diferencias, sino aceptarlas, adaptarse a ellas o conciliarlas.
- 5. Respeto.** Permite mantener la armonía. Mediante el respeto renunciamos a criticar, juzgar, invalidar o condenar a otra persona porque tenga un comportamiento diferente al nuestro. No se debe hacer a nadie lo que no se espera para uno mismo, porque eso es devuelto por Ley de Causa y Efecto.
- 6. Compromiso.** Significa que nadie está obligado a nada. El compromiso implica hacer algo por el valor de hacerlo, bien para uno mismo, para la relación o para el amor. Si la persona se siente obligada a algo, es que no tiene compromiso, y eso en cualquier momento puede desbaratarse, porque genera tensión interior.
- 7. Libertad.** La libertad debe ser total y gestionarse a través de acuerdos. Si ponemos límites a las personas, si las “enjaulamos” o “encadenamos”, ¿cómo sabremos que realmente su amor es profundo? Lo que demuestra esta actitud es miedo a perder a la otra persona. No pongamos límites: lo que es para nosotros estará con nosotros; lo que no nos corresponde no estará.
- Pero ¿cómo es posible saber si algo nos corresponde o no si estamos todo el tiempo prohibiendo, imponiendo y controlando? En tal caso nos convertimos en un estorbo en vez de en un apoyo; ésa es la mejor forma de conseguir que las personas se vayan de nuestra vida.
- 8. Lealtad.** Se puede hablar de lealtad sólo después de haber establecido un acuerdo y generado un compromiso, pero no si los acuerdos no son claros. En general creemos que la infidelidad es una deslealtad, incluso cuando en realidad jamás hemos acordado nada acerca de la sexualidad, sino que sólo lo hemos supuesto.
- 9. Adaptación.** Es una de las herramientas de la naturaleza: no hay posibilidad de que un ser subsista en un determinado lugar si no se adapta a él. Del mismo modo, una relación tampoco subsiste si uno no se adapta al otro y viceversa.
- 10. Confianza.** Es la herramienta que facilita la comunicación.

- 11. Comunicación.** Si no hay confianza, no hay comunicación, y en tal caso no podemos enterarnos de lo que pasa y quedamos totalmente desorientados.
- 12. Apoyo.** Esta herramienta se utiliza cuando se presentan dificultades o se cometen errores. Se trata de valorar siempre más a las personas que a lo material. Por ejemplo, el apoyo es necesario si alguien estrelló nuestro coche, que le habíamos prestado. En un caso así, se le diría: «Para mí lo importante es que a ti no te ha pasado nada; no te preocupes, los coches se pueden reparar».
- 13. Agradecimiento,** por todo lo que poseemos y también por las situaciones difíciles y dolorosas, porque son oportunidades que nos concede la vida para aprender y mejorar nuestro desarrollo espiritual.
- 14. Flexibilidad.** El acuerdo no puede manejarse sino a través de ella.
- 15. Alegría.** Es la que genera en nuestro interior las hormonas del acercamiento y la felicidad, endorfinas y aminoras, que producen ganas de compartir y de integrarse. Estar lleno de amargura y tristeza no es una buena opción; hay que ponerle alegría a la vida y no esperar a que lo de afuera nos entusiasme, sino entusiasrnos a nosotros mismos.
- 16. Conciliación.** Permite alcanzar la armonía. Para lograrla se usan las demás herramientas: los acuerdos, la flexibilidad, la adaptación...
- 17. Acuerdos.** Son la herramienta fundamental para llegar a la armonía en la conciliación.
- 18. Meditación.** Practicar todos los días unos minutos de meditación hace que recuperemos energía vital al estar en "reposo mental", intentando que la mente permanezca quieta y en silencio. El aumento de nuestra energía vital nos permitirá relacionarnos desde la paz y la claridad mental.
- 19. Cambio de polaridad de los sentimientos.** Cuando nuestros sentimientos sean negativos lo mejor es no intentar establecer acuerdos; si no hay alegría tampoco hay posibilidad de hacer nada útil. Primero hay que conseguir un cambio de polaridad, para lo que se puede recurrir a hacer una lista de valores que se reconocen en la pareja. Al repasarlos, y también los momentos felices, los sentimientos se polarizarán hacia lo

positivo. En ese momento la persona estará lista para hablar y establecer acuerdos.

20. Propósitos comunes. Es importante verificar que la pareja va por el mismo camino que uno. No hay caminos buenos o malos, sólo diferentes; pero si dos personas piensan ser pareja necesitan verificar que recorrerán el mismo camino, y para ello no es suficiente con estar enamorados.

21. Los juegos de pareja. Por ejemplo, el que cede, gana; el que sirve, crece; el que agrada, triunfa.

Éstas son todas las herramientas que se requieren para lograr el éxito. Con ellas hay que practicar y practicar, hasta alcanzarlo.

2.9 La calidad de una relación de pareja

Por lo general, cuando una pareja goza de buena armonía y satisfacción en su relación, independientemente de que el instinto no dejará de reconocer compatibilidades con otras personas, difícilmente pensarán en escoger otra opción. Pero cuando hay desarmonía, conflictos e insatisfacciones, es muy fácil que las personas tomen otra opción. La ruptura en las parejas, pues, se produce por falta de armonía.

Cuando se rompe la pareja, en la mente se genera un sentimiento de pérdida por alguien que la persona creía que era de su propiedad. Es el hecho de comprender que nada ni nadie es de nuestra propiedad, sino simplemente que se da un evento de cambio de relaciones y no una pérdida, lo que elimina el sufrimiento e impide el descenso de la energía vital. De esta manera se consigue el desapego.

La fuente inagotable de energía es el amor.

Para valorar la calidad de nuestra relación de pareja podemos revisar de forma individual las siguientes virtudes, y escribir, en porcentaje (del 1 al 100%), al lado de cada una en qué medida están presentes en la relación:

- ✓ Confianza
- ✓ Comunicación
- ✓ Respeto

✓ Apoyo

✓ Alegría

Si el resultado de esta valoración muestra que existe un buen grado de apoyo y bastante respeto, aun cuando los otros valores no sean tan altos, la relación puede mantenerse. En realidad, en la medida en que alguno de estos valores se incrementa, los otros tienden también al alza. Para que una relación de pareja sea satisfactoria es necesario que todos los valores estén por encima del 50%; si son mayores del 70% la relación será excelente; si llegan al 90% se podrá considerar una relación de amor; y si están al 100% sería maestría.

Haremos, pues, nuestra propia evaluación, y empezaremos a trabajar los valores internos que presenten un menor porcentaje. El mejor "laboratorio" que existe para el desarrollo de las virtudes es precisamente la vida de pareja y de familia.

Capítulo 3. Relaciones de amor

3.1 Las claves del amor

Los diferentes tipos de relaciones que los seres humanos establecemos a lo largo de la vida no sólo determinan la estructura social, sino que también permiten medir con bastante precisión las características de las limitaciones aprendidas por la personalidad humana. En este sentido, las relaciones son una importante herramienta de evolución, ya que además de constituir el elemento constructor de la civilización ayudan a la persona a trascender sus limitaciones conceptuales y traumáticas; esto es así porque, en nuestro constante intento por encontrar satisfacción en las relaciones, terminamos descubriendo los principios del amor más allá de los conceptos y limitaciones aprendidos, y reconociendo al amor como la única y auténtica guía interna para llegar a la felicidad personal y a la construcción de una nueva civilización donde no existan los conflictos personales ni las guerras.

El desarrollo de la consciencia no es posible si nos aislamos y no construimos relaciones, porque solos no podemos conocernos ni trabajar nuestras limitaciones. Las relaciones suponen una extraordinaria oportunidad para aprender a amar, para ser felices y para respetar las experiencias de las demás personas.

Las *claves del amor en las relaciones* se encuentran más allá de los conceptos, las creencias y las interpretaciones, de la cultura, las tradiciones y las limitaciones aprendidas, y se pueden reconocer de la siguiente manera:

- ✓ **El amor siempre da como resultado la paz interna y la felicidad** en las relaciones y en todo lo que hacemos. Si éste no es el resultado, la explicación es sencilla: no estamos actuando desde nuestro centro de comprensión ni dando lo mejor de nosotros mismos.
- ✓ **El amor es Ley**, y siempre se verifica con resultados que producen satisfacción.
- ✓ **La felicidad en las relaciones es el resultado de amar** y apoyar la felicidad de aquéllos con quienes nos relacionamos. El amor se da y la vida lo devuelve en abundancia y satisfacción, porque es su resultado natural.

- ✓ **Lo que decidimos sembrar en la vida es voluntario, pero la cosecha es obligatoria**, porque lo mismo que sembramos habremos de recoger. Si se siembra alegría, entusiasmo, colaboración, servicio, apoyo, optimismo, comprensión, valoración o respeto, se recogerán abundantes cosechas de amor, felicidad, bienestar y satisfacción en todas nuestras relaciones. El egoísmo es el resultado que obtiene el oportunista, quien, sin haber sembrado nada, espera recoger la cosecha, y a eso lo llama justicia. Pero la realidad es que quien nada siembra, nada recogerá, y que quien siembra vientos recogerá tempestades.

Observemos qué resultados obtenemos en los cuatro aspectos fundamentales de la vida: salud, relaciones, recursos y adaptación al medio. Si aspiramos a otro resultado diferente es porque necesitamos una semilla distinta; y si empezamos a sembrarla ahora mismo, antes de terminar de recoger la cosecha anterior, comenzará a prosperar una nueva que posiblemente anule a la anterior. En esto consiste la Ley de Causa y Efecto: todo lo que lanzamos hacia fuera a través de una acción regresa con la misma característica.

- ✓ **El amor es una comprensión profunda** que se expresa con una actitud de servicio, agradecimiento, valoración, aceptación y respeto hacia las personas, las cosas y la vida. Valorar y agradecer constantemente lo que la vida nos da termina por generar en nuestro interior la capacidad para disfrutar de todas las cosas y situaciones, y para construir excelentes relaciones.

Es importante no expresar lo que sentimos ni lo que creemos, a menos que lo que sintamos sea de amor y lo que creamos sea de valoración.

- ✓ **El amor implica sentir en nuestro interior** que siempre podemos expresarnos con dulzura, delicadeza, tacto, prudencia, sencillez, confianza absoluta, entrega total, libertad completa y apoyo incondicional.
- ✓ **Actuar con amor consiste en hacer siempre lo necesario** para que los demás se sientan felices de compartir con uno mismo.

Como hemos visto, las relaciones de amor van unidas a la felicidad, por eso vamos a ver ahora la felicidad en las relaciones.

3.2 La felicidad en las relaciones

El secreto de la felicidad en las relaciones consiste en comprender y entrenarse en los siguientes aspectos fundamentales de la vida:

- 1. No apegarse a nada ni a nadie.** Todo apego está sustentado en el miedo a perder y en la inseguridad interna, por lo cual se convierte en un factor limitante de la paz y la libertad personal, y también de la libertad de los demás, y termina generando una dependencia psicológica agotadora de la energía vital. Cuando concedemos y tenemos libertad, cuando no dependemos de nadie, ni nadie depende de nosotros, para el mantenimiento de nuestra paz interna, sucede algo absolutamente maravilloso: comenzamos a compartir solamente la armonía, la paz y el amor que existe en cada uno, y no los miedos limitantes que dañan las relaciones; porque comprendemos que tanto lo material como las personas son temporales y no es posible retenerlas, pero el amor es eterno y siempre podremos compartirlo y ser felices disfrutando de lo presente.

*Cuando se comparte con libertad absoluta
siempre se podrá ser feliz en las relaciones.*

- 2. No desear nada diferente de lo que la vida concede.** Hemos de comprender y aceptar que la vida siempre nos da lo necesario, de acuerdo con la función que cada uno cumple, y que lo único que depende de cada cual es dar lo mejor de sí en la función que le corresponda desarrollar, así como estar atento y dispuesto para aceptar otras funciones cuando la vida así lo muestre y requiera. A través de esta actitud aprendemos a ser felices reconociendo que la vida siempre nos da lo mejor. Y una vez que hemos aprendido a ser felices somos capaces de apoyar la felicidad de todas las personas con quienes nos relacionamos.

*Tengo todo lo necesario para ser feliz,
porque soy feliz con lo que tengo.*

No depende de la vida ni de los demás lo que recibimos: sólo depende de lo que hacemos. Por tanto, no pidamos nada a la vida, únicamente decidamos qué vamos a hacer en ella.

Cuando queremos o pedimos cosas diferentes a las que nos corresponden creamos un desorden en el flujo de la riqueza y un conflicto en nuestra mente que agota la energía vital, porque lo que pedimos no es correspondiente con lo que hacemos.

3. Interpretar sólo aquello que trae paz a la vida. Ante todo evento o circunstancia que la vida nos presente siempre hemos de pensar lo mejor; porque la única verdad que existe es el amor, y cada evento es una oportunidad de reconocerlo con sólo verificar que pensar e interpretar desde el amor nos lleva a encontrar la paz en nuestro interior. Éste es el resultado natural del amor, y si manejamos todas las relaciones desde la paz interior siempre encontraremos felicidad en ellas.

Por lo tanto, el secreto de la felicidad en las relaciones consiste en hacer cada día lo mejor que uno puede, y en aceptar con amor el resultado que la vida ofrezca; porque no hay nada externo que podamos cambiar, pero el resultado de hacer siempre lo mejor dará como resultado también lo mejor, lo cual se manifestará en todas nuestras relaciones.

Seamos felices; eso mismo nos devolverá siempre la vida.

La vida es una maravillosa oportunidad para aprender a amar y compartir. Decidamos, pues, ser felices.

3.3 Tipos de relación social

3.3.1 Las relaciones de destino

En primer lugar podemos hablar de las *personas o personalidades incompatibles*. Se las llama también *relaciones de destino*, y se caracterizan por sus diferencias conceptuales y de comportamiento, que las mantienen en un desacuerdo permanente; éste se manifiesta por medio de la agresividad, la mala comunicación, la insatisfacción y el sufrimiento. Todo ello persiste mientras que las personas no reconozcan y superen sus limitaciones; cuando esto ocurre se produce al fin el aprendizaje.

Las *relaciones de destino* se caracterizan por el egoísmo, y se reconocen porque no podemos escapar de ellas hasta que aprendamos lo que nos enseñan. A veces se produce un aplazamiento de la experiencia. Por ejemplo, es el caso de la persona que tiene un jefe insoportable pero posee suficientes recursos para vivir un tiempo y puede renunciar al trabajo. En ese caso, los aplazamientos se producen porque la vida dice: «En este momento no tienes la

suficiente fuerza, energía o capacidad para afrontar la situación, por lo que te permitiremos un aplazamiento». Pero eso no significa que ya se consiguió transcender esa situación; al contrario, ésta se repetirá más tarde, cuando tengamos la fortaleza suficiente como para enfrentarnos a ella.

Las relaciones de destino generalmente comienzan porque existe un fuerte *punto de atracción* (atracción fatal), que puede ser físico, económico, social o de cualquier otro tipo de conveniencia personal. Sin embargo, y a pesar de ello, desde el comienzo se observan ciertas características del destino (dificultades), como temor, duda, desconfianza, incertidumbre, falta de objetivos comunes y desacuerdos. No obstante, se dan las condiciones para iniciar la relación, y ésta comienza.

En este tipo de relación, las personas involucradas suelen aplicar el *método de resistencia* —que a su vez hace que se cumpla la Ley del Destino: a mayor resistencia, mayor fuerza—. Este método adopta diferentes y bien conocidas formas que siempre conllevan sufrimiento e insatisfacción en las relaciones, como las críticas, el rechazo, la agresión, la indiferencia, el fastidio, la rebeldía, la discusión acalorada, la contradicción, la mala cara, el mutismo, la no valoración, el mal genio, la regañina, las amenazas y la violencia física, verbal y psicológica. Finalmente deriva en una relación de aguante, con permanentes intentos de huida que nunca prosperan.

*Cuando ya no necesitamos relaciones de destino
estamos listos para disfrutar de las relaciones de amor.*

3.3.2 Las relaciones de amor

A las relaciones entre *personas o personalidades compatibles* las denominamos *relaciones de amor* o *relaciones conscientes*. Se caracterizan por el reconocimiento de los valores esenciales de la vida y de la relación, así como de cada miembro de la pareja por parte de otro. Este tipo de relaciones se manifiestan mediante la aceptación de las diferencias conceptuales como oportunidades de aprendizaje mutuo, por la excelente comunicación entre los miembros de la pareja, por los acuerdos autoasumidos, el apoyo incondicional y la satisfacción constante en el seno de la relación.

Las *relaciones de amor* se definen por la comprensión de que toda situación es una maravillosa oportunidad de aprendizaje, por una disposición permanente al servicio y por la creación de opciones para el manejo de las

diferencias, como forma de apoyo para el desarrollo de la adaptación, la flexibilidad y la consciencia del verdadero compartir.

Estas relaciones generalmente se originan en una *mutua admiración* (reconocimiento de valores); las primeras manifestaciones de esta admiración se observan cuando aparecen intereses comunes, ganas de saber más del otro, deseos de compartir, impresión de confianza, sentimiento de lealtad, sensación de paz, certeza de encontrar apoyo y, en general, un ambiente de integración con la otra persona.

En este tipo de relación las personas aplican el *método de aceptación*, donde siempre se cumple la Ley de Amor —es decir, la integración de los extremos en un solo propósito de amor y paz—. Este método anula toda posibilidad de sufrimiento en las relaciones, pero sólo se logra empleando las herramientas de la consciencia: valoración, aceptación, compromiso, calma, comprensión, agradecimiento, alegría, servicio, respeto, comunicación, reconocimiento, entusiasmo, amabilidad, reflexión, información, felicitación, disponibilidad, capacidad de asumir, acción, diálogo, apoyo, ternura y delicadeza. Las *relaciones conscientes* derivan en un proceso de crecimiento constante en amor, y producen una alta satisfacción a las personas integradas, lo cual genera una gran estabilidad y permanencia de las relaciones.

Es necesario entrenarse de manera constante en la aplicación del comportamiento consciente, hasta lograr que estos principios se conviertan en conductas habituales; entonces podremos experimentar una verdadera renovación de la vida y disfrutar del maravilloso complemento que suponen las relaciones.

Cuando se disfruta plenamente de las relaciones

se sabe que se ha desarrollado una verdadera comprensión de amor.

¿Cómo podemos transformar una *relación de destino* en una *relación de amor*? Manejando el destino con las *siete herramientas de amor*; si se usan adecuadamente es posible trascender el destino y las relaciones de este tipo no se volverán a dar.

La vida es como una universidad donde permanentemente estamos aprendiendo a amar y a ser felices por nosotros mismos. Y la forma de aprender es a través de los errores, las crisis y las dificultades. Por eso éstas poseen un valor intrínseco, y el aprendizaje que adquirimos gracias a ellas nos

fortalece y nos permite desarrollar habilidades y virtudes. Si bien la idea última es no permanecer toda la vida en el entrenamiento, sino “graduarnos”.

Cuando conseguimos valorar a las personas, las relaciones y el servicio, entonces encontramos el amor y la felicidad; si nuestras relaciones mejoran cada día es porque estamos sumando amor.

*La estabilidad de una relación no puede estar
sustentada en los sentimientos, porque éstos son variables.*

Cuando los sentimientos son activados voluntariamente desde el centro de amor surge mágicamente la verdadera felicidad, sobre la cual se pueden construir las relaciones de amor; en ellas se logra una total integración y un verdadero compartir lleno de alegría, satisfacción y gozo. Y esto es así porque la luz del amor no permite que se manifieste la oscuridad de la ignorancia en los sentimientos.

3.3.3 Las relaciones entre personalidades afines

Las *personalidades afines* poseen gustos, sentimientos e ideas similares. Popularmente se les conoce como “almas gemelas”. La afinidad es maravillosa, pero difícilmente se da. Cuando existe afinidad mental, el acuerdo es innecesario; al no hacer este ejercicio de establecimiento de acuerdos no se adquiere una herramienta profunda del desarrollo del ser humano, la *capacidad de conciliar de las diferencias*, es decir, la capacidad para ceder, adaptarse, no culpar y no juzgar. La afinidad, pues, no produce desarrollo espiritual, sino una sensación de agrado, una energía y una integración extraordinarias.

Cuanto mayor sea nuestro desarrollo espiritual, más afines nos haremos, pero mientras eso sucede necesitamos evaluar las diferencias y aprender a conciliar nuestros desacuerdos. Si lo conseguimos, el desarrollo será inmenso y la pareja conseguirá estabilidad; y si no es así, la ruptura será inminente.

3.4 Los principios del amor en las relaciones

Los más importantes principios del amor en las relaciones son la enseñanza, la libertad, la individualidad y la universalidad. Veamos a continuación los resultados que provoca la aplicación de estos principios.

1. La enseñanza sirve para que las personas cuenten con la información necesaria para experimentar adecuadamente su propia vida; también apoya el crecimiento interno y favorece el desarrollo de la autorresponsabilidad como base de la libertad. El resultado de la enseñanza es la seguridad interna para asumir la experiencia de vida, lo cual conduce a la valoración y aceptación de la propia existencia como una gran oportunidad de aprendizaje.

Los Maestros hacen una propuesta determinada para la gestión de cualquier relación: información suficiente —que abarque lo necesario—, eficiente —que sea comprensible— y oportuna —en el momento preciso, ni antes ni después—.

¿Qué es preferible, castigar los errores o mejorar las relaciones? Habitualmente, cuando cometemos un error recurrimos al castigo en lugar de a la enseñanza, porque habita en nosotros la idea de la culpa; por eso no funcionan las relaciones. Cuando una persona valora sus relaciones, siempre renuncia al castigo, a la imposición y a la prohibición.

2. La libertad sirve para que los demás alcancen su propia comprensión y asuman el resultado de sus decisiones. La consecuencia natural de la libertad es la confianza, la seguridad en uno mismo, la prudencia y la fortaleza interna, todo lo cual conduce al desarrollo de la capacidad para elegir lo adecuado en cada circunstancia de la vida, y facilita la búsqueda del equilibrio interno y social del individuo; a su vez, esto potencia la existencia de las relaciones de amor, cuya unión se origina en la decisión voluntaria de compartir y no en la obediencia a una norma.

3. La individualidad, como el proceso de comprensión que cada cual debe hacer sobre su propia experiencia de vida, sirve para el desarrollo y expresión de la creatividad, para la renovación de estructuras en el sentido del cambio, y para el descubrimiento de pautas sociales de mayor satisfacción. Las experiencias son necesarias para poder llegar a una comprensión. El resultado de la individualidad es la capacidad de compartir sin apegos y de hallar la autovaloración y la flexibilidad mental; esto lleva a un proceso constante de cambio y crecimiento personal, social y tecnológico.

Hablamos de individualidad por una razón muy sencilla, porque el proceso de desarrollo espiritual es individual; nadie puede evolucionar ni aprender por otro, igual que ninguna persona puede comer por otra. Y las decisiones que adoptamos frente a la vida también son individuales,

personales y totalmente respetadas por los Maestros. Por supuesto, luego cada cual debe asumir el resultado de sus decisiones.

4. **La universalidad**, como comprensión profunda del significado del amor, sirve para desarrollar la capacidad de amar por igual a todas las personas, reconociendo que la única diferencia reside en el tipo de acuerdos que establecemos con cada una. El resultado del principio de universalidad es la capacidad de aceptación, apoyo y respeto por los acuerdos y decisiones de los demás; y, a su vez, conduce a nuevas formas de organización social de mayor satisfacción para todas las personas.

Cuadro 6. Principios de amor en las relaciones

Principios de amor	Principios culturales
Enseñanza	Autoridad
Libertad	Normalización
Individualidad	Posesividad
Universalidad	Exclusividad

La cualidad del amor en las relaciones se puede reconocer a través de la Ley del Triángulo:

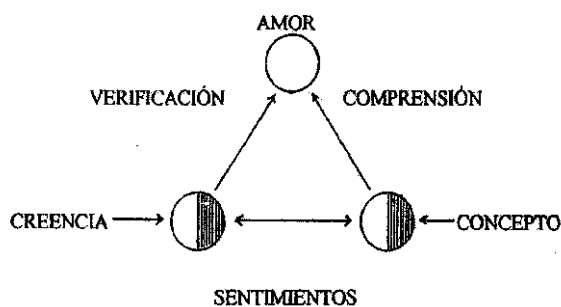


Figura 2. La Ley del Triángulo

Las *relaciones horizontales* se producen cuando se enfrentan creencias y conceptos, y cada uno cree tener la razón. En este tipo de relación inevitablemente se mezclan los sentimientos y las reacciones emocionales, por lo cual se genera agresión y sufrimiento; esto constituye la base del *triángulo del reconocimiento del amor*.

Cuando nos damos cuenta de que la relación no es satisfactoria recurrimos al vértice superior del triángulo, donde, más allá de los conceptos, las creencias o la razón de cada uno, se actúa desde la expresión del amor para buscar un punto de conciliación en la verificación de la Ley. Es en este momento cuando se comprende que *actuar desde el amor consiste en ser feliz con la felicidad del otro*, y se abre una nueva perspectiva sobre las relaciones donde pierden importancia la creencia, el concepto, las razones o los métodos a emplear; y es que la intención se centra en el propósito común y en el resultado de amor obtenido desde una acción consciente y de la manera más agradable para el otro.

La comprensión nos une; la creencia (la ignorancia) nos separa.

Desde el sistema de creencias, desde la personalidad y el ego, jamás construiremos relaciones de amor, sino sólo relaciones de destino, de conflicto, de dificultad necesaria para el aprendizaje. En cambio, desde el campo superior mental, desde la comprensión, que son las verdades de amor que cada uno ha podido desarrollar desde su experiencia, sí es posible construir relaciones de amor.

3.5 El punto de Ley

En las relaciones horizontales otorgamos mucha importancia a tener razón. Si uno dice «tengo razón», se siente con el derecho de imponerse y de pensar que los demás están equivocados. En realidad, tener razón es algo de muy poca importancia, porque los demás también tienen razón.

Supongamos que tenemos una esfera cuya mitad es negra y la otra blanca. Si preguntamos a una persona, "A", nos dirá que es blanca, y si preguntamos a otra persona, "B", nos dirá que es negra, dependiendo de dónde esté situada cada una, y ambas tendrán razón. Simplemente están contemplando la situación desde puntos de vista diferentes.

Ahora vamos a tratar de practicar cómo llegar a una conciliación para no imponer la propia razón a la otra persona. Para poner a estas dos personas de acuerdo podríamos pedirles que se cambiaran de sitio; es lo que se denomina

“meterse en los zapatos del otro”: se mira la situación desde donde está la otra persona, y en ese instante uno se da cuenta de que la esfera es, por ejemplo, blanca, y comprende la razón del otro.

Y en este punto, ¿qué decisión se puede tomar? Se puede escoger, por ejemplo, un punto intermedio: ni A ni B, sino un punto al que podemos llamar A+B, que contiene las dos perspectivas al mismo tiempo. Es decir, si suman un valor positivo y uno negativo pero del mismo valor, el resultado es igual a cero; esto significa que el cero contiene de forma neutra a los dos. Del mismo modo, el punto de amor se alcanza cuando para alguien el punto de vista de “A” es tan valioso como el de “B”. El punto A+B, o AB, es el de *integración o de conciliación de amor*. Sin necesidad de cambiar de posición es factible ver las dos situaciones al mismo tiempo, porque se observa desde un punto superior: el de la *comprensión del amor*.

Tratar de imponer la propia razón no conduce sino a perder; uno no se da la opción de aprender algo nuevo, de crecer, de aprender a amar, de nada, en realidad, porque se convierte en una “persona poste”. Este tipo de personas sufren mucho, y lo peor es que siempre creen tener la razón y que los demás están equivocados. Suelen decir cosas del tipo: «Yo soy fácil de complacer si todo se hace como yo digo; haz lo que yo digo y verás cómo somos felices todos». Esto es lo que se llama “rigidez psíquica” o “cristalización mental”. Para no caer en ello tenemos la opción de movernos. Siempre gana el que ama, el que es capaz de ceder; el que es rígido está condenado a perder.

No es posible conciliar horizontalmente, porque en una situación así se está enfrentando una creencia con otra. En cambio, el amor es una conciliación que neutraliza toda diferencia. El punto superior —que ya no es de líneas horizontales, de polaridades conceptuales— es llamado *relaciones verticales o de ascenso*; también se le conoce con el nombre de *punto de Ley*, porque sobre la Ley no existe discusión posible, ni acuerdo ni posibilidad de tomar ninguna decisión diferente a obedecerla. Por lo tanto, toda persona que reconozca La ley alcanzará una conciliación; en cambio, desde el concepto siempre habrá diferencias.

Punto de Ley también es el proceso de verificar algo cuando está sucediendo y no calificarlo, sino simplemente evaluarlo con comprensión. Por ejemplo, si alguien dice que tiene en la mano un rotulador de tinta para escribir sobre la pizarra, y que lo que escriba se podrá borrar, esto no lleva carga energética, no lo calificó de ningún modo. Pero si dice que es el mejor instrumento que existe para ilustrar una clase, ya lo está calificando y podemos empezar a discutir.

Aquel punto de Ley no conceptual, sobre el cual no existe discusión y con el que siempre estaremos todos satisfechos en cualquier situación, es el *propósito común*; es el que nos une a todos, mientras que el concepto o la creencia individual nos separa. Por lo tanto, si la intención al relacionarnos con otras personas es unirnos a ellas para compartir de manera armónica, sólo hay una forma de hacerlo: encontrar el propósito que nos une y no el concepto que nos separa. Esto es igualmente válido para toda clase de relaciones.

Si encontramos el propósito que nos une tendremos excelentes relaciones con todo el mundo, pero si manejamos el concepto que nos separa, difícilmente podremos relacionarnos armónicamente con alguien. En nuestra vida diaria trataremos de buscar ese punto común de amor llamado *punto de Ley*, en el que no hay discusión y donde ni siquiera es necesario el acuerdo. Cuando el propósito común es amor, no interesa el lugar, ni el cómo, ni el cuándo, seremos felices porque estaremos compartiendo. Pero si ponemos condiciones al hecho de compartir, volveremos al *punto conceptual* y regresarán la dualidad mental y el conflicto.

Por tanto, si nuestra aspiración es la de tener excelentes relaciones, hemos de empezar a valorar el amor, lo que nos une; si seguimos valorando lo que nos separa jamás nos uniremos satisfactoriamente.

Un pensamiento de amor es el siguiente: «Me interesa la felicidad de los demás, y soy capaz de sentirme muy feliz cuando veo que los demás lo son. Deseo que seas feliz, conmigo o sin mí».

En cambio, un pensamiento que procede del ego (egoísmo) sería éste: «Me interesa mucho que los demás me hagan feliz».

Cuadro 7. Punto de ley o de amor vs. ignorancia

Creencia	Punto de Ley o de amor	Ignorancia Lo que uno hace es
Independizar	No se puede vivir sin dar y recibir	Aislarse
Poseer	Nada nos pertenece	Impedir que otros lo usen
Justificar	Nada es injusto	Equivocarse
Culpar	Nadie nos hace nada	No asumir la propia decisión
Castigar	No existe el culpable	Agredir
Perdonar	Nadie nos hizo nada	Resignarse
Sufrir	No se puede cambiar nada	No aceptar lo que sucede
Problematizar	Sólo hay eventos	Sufrir ante la oportunidad
Obligar	No se puede obligar a nadie	Amenazar
Solucionar	No hay problemas	Buscar la verdad
Hacer por otro	Nada se nos da hecho	No permitir que el otro haga
Cambiar a otro	Cada uno decide su cambio	Tratar de imponerlo
Regalar	Nada es nuestro	Dar

3.6 El manejo neutral de las relaciones

Consta de siete pasos básicos:

- 1. Actitud de amor y servicio.** La actitud de amor es neutra, no tiene cargas positivas ni negativas, sino que es el punto "justo". Por su parte, el servicio consiste en dar a las otras personas la información que necesitan para que, con su propio esfuerzo, puedan solucionar sus problemas.
- 2. Reconocimiento de que todo concepto es cierto para quien lo dice.** Este aspecto tiene que ver con el respeto; no importa que a uno le parezca la barbaridad más grande; será cierto para el que lo dice. Nadie dice cosas equivocadas para sí mismo, para él son ciertas; por lo tanto,

hay que respetarlas. Esto significa también no entrar en discusiones innecesarias o en contradicciones porque el otro tiene razón; se puede intentar la conciliación, o llegar a acuerdos, pero no se debe discutir.

- 3. Preelaboración de un estado de paz interior.** Cuando se va a hablar con alguien y sabemos que existe una dificultad o un desacuerdo, y buscamos la conciliación, el acuerdo o el compromiso en esa situación, antes de hablar con nadie necesitamos llenarnos de paz. La forma adecuada de hacerlo es visualizarnos a nosotros mismos en paz frente a la situación, y decirnos varias veces: «No perderé mi paz ni mi calma por ningún motivo, no importa lo que la persona diga o haga».

Si esto no se hace previamente, la situación nos cogerá desprevenidos y, cuando menos lo esperemos estaremos gritando a la otra persona. Y es que si alguien se muestra agresivo pero uno le habla con mucha calma, se calmará; pero si ante la agresividad del otro uno también grita, la agresión se multiplicará por dos.

- 4. Respuesta siempre desde el punto de Ley (no desde el concepto).** Se trata de responder siempre desde el punto neutro, el que está más allá de los propios gustos, creencias, conceptos y costumbres; es el que puede neutralizar, apoyar o ser feliz con la felicidad del otro.

Siempre es posible apoyar la felicidad de la otra persona, mientras que las diferencias no sean muy grandes y uno no esté sujeto a un chantaje, porque ceder en ese caso no es estar en el punto de amor, sino el producto de una debilidad interior llamada miedo.

- 5. Ponerse en el lugar del otro.** Así se puede comprender mejor la situación.

- 6. Uso de un tono de voz agradable.** El tono de voz conecta directamente con el instinto cuando es agresivo. Por el contrario, si es un tono pacífico de amor, conecta con el corazón. Es simplemente una técnica. Hay que tener cuidado con el tono de voz, porque puede despertar las resistencias más grandes.

- 7. Resaltar las cualidades del otro y el beneficio mutuo.** Es decir, no expresar ni las limitaciones, ni los sentimientos, ni las emociones de carácter negativo a las demás personas: cero crítica, cero agresión y cero sinceridad —que es muy agresiva—. Solamente expresaremos lo

valioso, pero nunca desde un estado de alteración interior; primero es necesario desahogarse y llenarse de paz.

Cuando una persona está llena de emociones negativas, puede poner en práctica un ejercicio que se llama “el muro de las lamentaciones”; consiste en desplazarse a un lugar inerte —en la naturaleza, en una habitación a solas...— y allí llorar, patalear, gritar e insultar; con eso, la persona se descarga de todas esas emociones negativas sin causar ningún daño en sus relaciones. Una vez que está tranquila, en paz y se ha desahogado, se encuentra en disposición de plantear un acuerdo.

Podremos convivir pacíficamente con todos los seres en la medida en que comprendamos el principio de amor. Pero mientras sigamos creyendo que hay cosas buenas o malas, feas o bonitas, permaneceremos en un constante intento de modificar aquello que creemos que está mal. Pero lo cierto es que lo único que puede estar mal es lo que ocurre en nuestra mente.

Al culpar a los demás de lo que sucede, al no conocer la manera de evitar un conflicto o de vivir en armonía, nos damos cuenta de que hay que cambiar algo, y ese algo está dentro de nosotros, no fuera. Éste es el primer principio de amor, necesario para empezar a mejorar las relaciones.

No hay cosas buenas o malas, solamente hay cosas necesarias para nuestro aprendizaje. Feo o bonito está en la mente de una persona; los objetos, las formas o los sucesos, no son feos o bonitos, solamente son diferentes. Necesito limpiar la mente de estos conceptos que me limitan y no me permiten amar.

Las personas se encuentran en diferentes niveles de desarrollo de la comprensión, o desarrollo espiritual, y en distintos puntos del camino evolutivo, pero no por ello son mejores o peores. Mientras creamos eso nos resultará imposible amar. En cambio, una expresión de sabiduría es la que dice que cada quien hace lo mejor que sabe aunque se equivoque; ahí no existe la calificación, sino el reconocimiento de un valor.

Las relaciones son un complemento de vida, no una obligación, una imposición o un proceso de limitación de la libertad.

3.7 La secuencia para crear verdaderas relaciones de amor

Sería la siguiente:

1. Observación de los valores compatibles y complementarios.

2. Determinación del espacio que podría ocupar la relación.
3. Decisión de proponer o aceptar la relación.
4. Verificación de los valores a través del proceso de compartir.
5. Creación de acuerdos.
6. Asunción del compromiso.
7. Puesta en práctica de los acuerdos.
8. Establecimiento de los principios del amor como base de la relación.
9. Entrenamiento en la comunicación armónica.
10. Desarrollo de los siguientes compromisos de amor: confianza, aceptación, libertad, respeto, servicio, apoyo y ternura.

Las cualidades, los valores y las virtudes son aspectos espirituales de los seres humanos, aspectos internos que necesitamos aprender a expresar, comunicar y utilizar.

En el siguiente cuadro se presentan los valores y cualidades que manifiesta una persona que está entrenada en las relaciones y en el amor:

Cuadro 8. Cualidades de la persona entrenada en las relaciones de amor

Activa	Colaboradora	Emprendedora	Ordenada
Adaptable	Comprensiva	Entusiasta	Organizada
Agradable	Comprometida	Firme	Pacífica
Agradecida	Comunicadora	Flexible	Prudente
Alegre	Confiable	Inofendible	Respetuosa
Amable	Cooperadora	Inteligente	Serena
Amorosa	Detallista	Justa	Servicial
Cariñosa	Dinámica	Leal	Valoradora

Cuando se tienen dificultades con una persona, es posible pensar que el problema reside en esa otra persona. Cuando se tienen dificultades con dos o tres personas, ya se puede pensar que uno mismo es parte del problema. Por último, si se tienen dificultades con bastantes personas se ha de tener la certeza de que la dificultad es solamente propia.

3.8 ¿Por qué se acaban las relaciones en general?

Cuando una relación de cualquier tipo se acaba, generalmente sus miembros se encuentran tan confundidos que no aciertan a comprender qué fue lo que pasó, y terminan culpando al otro o a ellos mismos. En realidad, como ya hemos visto en el punto 2.5 al hablar de por qué se acaban las relaciones de pareja, no se trata de elegir culpables, sino de ignorancia, por lo general por ambas partes, acerca de cómo establecer y mantener relaciones de mutua satisfacción.

La causa fundamental del deterioro de las relaciones es la *no aceptación de las diferencias*, que lleva a cometer los siguientes errores:

- ✓ Críticas continuas.
- ✓ Ciertos tonos de voz o sarcasmos.
- ✓ Falta de colaboración.
- ✓ Invalidación del otro.
- ✓ Incumplimiento de acuerdos.
- ✓ Rechazo.
- ✓ Imposiciones o prohibiciones.

Todas ellas son diferentes formas de agresión que el instinto reconoce inconscientemente como un ataque, de modo que reacciona mediante la agresión o la huida, y la personalidad se defiende generando rechazo y ruptura de los sentimientos; esto, a su vez, deteriora y acaba muy rápidamente con cualquier relación. La agresión genera adrenalina —la hormona del estrés y el envejecimiento— e interrumpe todos los procesos de acercamiento. La conclusión es que no es posible construir relaciones armónicas desde la agresión.

La idea es que nosotros mismos, al descubrir los errores, aprendamos a evitarlos usando la herramienta pedagógica de las preguntas:

- ✓ *¿Cómo hice para equivocarme?*
- ✓ *¿Qué aprendí del error que cometí?*
- ✓ *¿Qué puedo hacer para no volver a cometer el mismo error?*

Capítulo 4. Aprender a establecer acuerdos

Todos buscamos complementar nuestras vidas de diferentes maneras y con distintos tipos de relaciones: de amistad, para compartir, para sentirnos integrados, de socios, de hermandad, de pareja... Y todas ellas serán sanas si las establecemos a partir de acuerdos claros.

Con el fin de construir *acuerdos de amor* con las personas compatibles es necesario buscar lo que tenemos en común, es decir: el deseo de compartir, conciliar, valorar, adaptarnos, aceptarnos y ser flexibles. También podemos buscar un punto común que no es el propio ni el del otro, para llegar al cual cada uno tiene que renunciar un tanto.

La magia de relacionarse armónicamente con quien tiene gustos diferentes a los propios se logra valorando la relación por encima de los gustos, sentimientos, ideas, conceptos y creencias personales; también la paz y la armonía. Para el ego son más valiosos los gustos, conceptos y sentimientos —es decir, lo individual—, que lo común y colectivo; por eso las personas con ego no gozan de buenas relaciones. A esto se le llama *egoísmo*.

Como ya hemos dicho, para conciliar las diferencias conceptuales la mejor herramienta es el acuerdo. Un acuerdo en el que uno siente que gana y otro que pierde es útil, pero lo ideal es que ambos ganen, y eso solo se puede lograr de una forma: conciliando desde el amor —el punto neutro o punto de Ley—; en ese caso ambos ganan, la satisfacción es doble y las relaciones mejoran considerablemente.

Si no aprendemos a ceder, a flexibilizar la mente, no acabaremos con el ego ni podremos construir relaciones de amor, sino sólo relaciones de destino, de enfrentamiento, de agresión y de conflicto.

Para aprender a establecer acuerdos es indispensable aprender a ceder.

La herramienta que va más allá del acuerdo es la conciliación del amor. Sin necesidad de cambiar de posición para ver la situación desde donde lo hace el otro, es posible contemplar las dos situaciones al mismo tiempo, porque se observan desde un punto superior, llamado *comprensión de amor*. Cuando miramos cualquier asunto desde esta comprensión, dejan de existir lo bueno y lo malo. Y es que para un Maestro no hay personas buenas o malas, sino sólo seres humanos en proceso de evolución, con distintos niveles de ignorancia.

Siempre sale ganando aquél que se concede la oportunidad de crecer. Nos volvemos Maestros emprendiendo cambios internos, aprovechando lo que nos resulta difícil, porque precisamente ahí reside la evolución.

4.1 Los compromisos de amor

No es posible establecer relaciones sin asumir compromisos. Para comprometernos con alguien, primero tenemos que haber llegado a un acuerdo.

La capacidad para asumir compromisos es proporcional al nivel de lealtad y a la habilidad de construir verdaderas relaciones de amor; y para lograrlas es necesario desarrollar los compromisos fundamentales, además de la lealtad y la firmeza. Los compromisos de amor están presentes en las siguientes herramientas o principios: aceptación, confianza, libertad, ternura, servicio, respeto y apoyo.

La **aceptación** consiste en renunciar a cambiar a las demás personas para acomodarlas a lo que uno prefiere. Aceptar al prójimo tal como es constituye el gran secreto para lograr excelentes relaciones. El desarrollo de la aceptación se consigue por medio de la comprensión de las Leyes de la vida, y también entrenando el mantenimiento de la serenidad.

La **confianza** consiste en verificar que es posible expresar o escuchar acerca de cualquier suceso o pensamiento con la seguridad de encontrar siempre comprensión, diálogo, apoyo y vías de solución, sin importar cuán difícil parezca dicha situación. En una pareja hay confianza cuando cada uno abre totalmente su corazón al otro. El desarrollo de la confianza se consigue asumiendo la vida sin culpar a nadie por lo que uno siente y renunciando a toda forma de crítica o agresión.

Los *enemigos de la confianza* son, básicamente, el mal genio, la susceptibilidad —ofenderse está prohibido en las auténticas relaciones de amor—, la agresividad, el sentimentalismo, la posesividad —o “torre de control”— y el proteccionismo. Ninguno de ellos permite la comunicación ni el acuerdo.

La **libertad** consiste en permitir que cada persona tome sus propias decisiones y asuma sus compromisos y resultados, para que así pueda evaluar por sí misma el valor de las relaciones y de los compromisos adquiridos. El desarrollo de la libertad se logra renunciando al miedo a perder, y también a tratar de imponer, limitar o prohibir las experiencias que cada cual debe vivir.

En definitiva, se trata de *actuar siempre desde la no reacción*, estableciendo acuerdos adecuados y aplicando el método de mutua satisfacción o *conciliación de amor*.

La **ternura** consiste en agradecer a las personas el poder compartir su vida, la alegría, la armonía, sus cualidades y valores, porque supone estar siempre dispuesto a consentir, mimar, acariciar y jugar como parte de las relaciones y del amor. El desarrollo de la ternura se alcanza practicando la expresión constante del detalle amoroso y la delicadeza en el manejo de las relaciones.

El **servicio** consiste en facilitar amablemente una información clara, precisa y oportuna para apoyar las actividades de los demás, y además estar siempre dispuesto a aprender, colaborar y servir con entusiasmo y alegría en cualquier actividad. El desarrollo del servicio se consigue por medio del entrenamiento en la comunicación amorosa y del hacer constante, sin limitarse ante ninguna clase de actividad.

El **respeto** consiste en aprovechar las diferencias como una forma de apoyo mutuo para el crecimiento interior y el desarrollo de la adaptación. Aprender a respetar las costumbres y conceptos del otro, sin juzgarlos o criticarlos, permite establecer una sana comunicación a través de la cual es posible desarrollar acuerdos que conduzcan a la mutua satisfacción. El desarrollo del respeto se consigue renunciando a imponer los propios comportamientos y costumbres, y evitando invadir el espacio de los demás.

El **apoyo** consiste en valorar las relaciones por encima de cualquier aspecto material y de todo concepto o gusto personal. El desarrollo del apoyo se logra al buscar en todo momento *soluciones en lugar de culpables* ante los errores propios o ajenos o la pérdida de cualquier bien material; también valorando el aprendizaje sin permitir que nadie se sienta mal, ya que todo evento trae consigo una enseñanza que fortalece las relaciones.

Es fundamental sustentar los acuerdos en compromisos de amor, porque a veces ciertos acuerdos no son más que imposiciones disfrazadas de acuerdos; pero éstos no funcionan. Los acuerdos han de ser libres, alcanzados entre las personas de manera convenida entre las distintas partes. A veces decimos que establecemos acuerdos con los niños diciéndoles, por ejemplo: «Tienes que arreglar tu cuarto, ir a estudiar y hacer estas otras labores, ¿estás de acuerdo?». Esto no es un acuerdo, sino una imposición; el acuerdo sería sentarse con el niño, o la persona que fuese, y decirle: «¿Qué te parecería,

cómo te gusta, cómo te sientes mejor, qué opinas?». Pero dar órdenes y después preguntar a la otra persona si está de acuerdo es algo que hacemos con facilidad, pero no es una forma adecuada de establecer acuerdos.

Por otro lado, llegar a acuerdos es una cosa y respetarlos otra muy distinta.

El compromiso es la capacidad de respetar los acuerdos.

Por ejemplo, si nos ponemos de acuerdo con otra persona para reunirnos mañana a las 8 y esa persona no acude a la cita, quiere decir que estableció un acuerdo pero no tiene compromiso con él. Necesitamos, por tanto, medir nuestra capacidad de compromiso, que es algo que tiene que ver con la valoración. Así, si valoramos lo individual por encima de lo común, como señalamos anteriormente, la pareja resultará un fracaso; lo individual tiene un valor, pero cuando se decide compartir la vida con otra u otras personas, sin quitar valor a lo propio y personal, hay que evaluar si para uno posee más valía la compañía y la unión —es decir, lo común—; porque si no es así, mejor será no casarse o no compartir la existencia con esa otra persona. El que se siente obligado no tiene compromiso.

Una vez que hemos conseguido llegar a un acuerdo resulta indispensable el cumplimiento y respeto del mismo. No obstante, cuando se verifica que un acuerdo es difícil de cumplir se hace necesario replantearlo y modificarlo para adaptarlo a la realidad, antes que pensar en no cumplirlo.

4.2 La estabilidad de las relaciones: ámbitos de acuerdo

Cada individuo espera encontrar en sus relaciones los complementos necesarios para llenar su vida y sus experiencias personales. Sin embargo, cuando las relaciones no están bien sustentadas en acuerdos claros y compromisos sólidos, pueden quedar muchos espacios vacíos o incompletos que conduzcan a la persona a buscar complementarlos con otras relaciones temporales, dificultando así la posibilidad de alcanzar una plena realización y estabilidad en sus relaciones.

Los *espacios vacíos* pueden manejarse, bien con calidad, o con tiempo. Si nos vemos poco pero el tiempo que compartimos es de calidad, la relación será excelente; pero si la calidad de la misma es mala y el tiempo escaso, el espacio vacío tenderá a llenarse con otras personas, porque no queda otra opción.

El ideal de las relaciones es *alcanzar un nivel satisfactorio de complemento en las principales áreas de la vida*, de tal manera que se facilite y apoye el desarrollo del compromiso, del compartir, de la lealtad y la estabilidad necesarias para proyectarse hacia unas verdaderas relaciones de amor.

Es posible evaluar la *estabilidad de una relación* a través de distintas áreas:

- ✓ **Alimentación.** Es cuestión, no lo olvidemos, de ponerse de acuerdo, no de imposiciones; se establecen acuerdos acerca de quién cocina, de qué tipo de alimentación tomar, etc. Habitualmente no hablamos de esas cosas, y es muy importante tenerlas en cuenta.
- ✓ **Confort.** A algunas personas les gusta disfrutar de un cierto nivel en aspectos que para otros no son importantes ni necesarios, y que incluso les pueden resultar incómodos de mantener. Si no hay acuerdo en ese particular surgirá el conflicto.
- ✓ **Costumbres.** Son cosas muy sencillas, pero sumamente delicadas. Por ejemplo, a uno le gusta dormir con la ventana abierta y al otro con la ventana cerrada; uno prefiere tener la luz encendida y el otro apagada; uno de los dos tiene la costumbre de acostarse a las 12 de la noche, y el otro a las 8 de la tarde; del mismo modo, uno se levanta a las 3 de la mañana y el otro se queda durmiendo hasta las 11. Si no hay acuerdos en este tipo de cosas la complicación es tremenda. La compatibilidad implica algo sencillo: que seamos capaces de ponernos de acuerdo.
- ✓ **Cultura.** Se refiere a la parte intelectual. A algunas personas les interesa ilustrarse mucho y a otras no, o tienen interés por unos temas y no por otros. Del mismo modo, uno de los miembros de la pareja puede tener cierta inclinación por lo espiritual y el otro no, únicamente le interesa lo práctico. O uno se pasa todo el día en la biblioteca y el otro no lee jamás.
- ✓ **Dinero.** Por lo general las personas no lo hablan y, por el contrario, suponer una serie de cosas que derivan en conflictos y desilusiones. En este campo existen diferentes tipos de acuerdos posibles: la economía común —es decir, la creación de un fondo común para todos los gastos— frente a la economía independiente, que genera menos conflictos: en este último caso, se puede llegar al acuerdo de poner cada uno el 50%

para los gastos comunes, mientras que para el resto cada uno maneje sus ingresos y gastos.

- ✓ **Educación (en caso de tener hijos).** Por supuesto, como en cualquiera de los restantes ámbitos, es fundamental ponerse de acuerdo.
- ✓ **Familias.** «¿Vamos a visitar a tu familia o a la mía? El fin de año, ¿con cuál de las dos familias lo pasamos? ¿O con ninguna de las dos? El día de la madre, ¿qué hacemos con nuestras madres?». Así empiezan los conflictos: «Es que tú no aceptas a mi familia, es que tú no aceptas a la mía». Si esto previamente se habla, se llega a un acuerdo y se genera un compromiso, no habrá problema.
- ✓ **Filosofía y religión.** No existe incompatibilidad cuando pueden establecerse acuerdos. Supongamos que un miembro de la pareja es musulmán y el otro cristiano; si ninguno de los dos es un fanático, no habrá problema: por la mañana uno se va a la mezquita y el otro a la iglesia, y por la tarde se reúnen de nuevo. Pero si no están de acuerdo es fácil que empiecen la imposición y los conflictos.
- ✓ **Hijos.** Tener hijos o no tenerlos es uno de los primeros acuerdos que debe alcanzar una pareja.
- ✓ **Pasatiempos.** También habrá que ponerse de acuerdo en la forma de divertirse o de gestionar los hobbies de ambos. Éste es un aspecto que requiere flexibilidad mental y que cada uno ceda algo.
- ✓ **Propósitos.** Las personas a veces se casan o se van a vivir juntas y no han verificado previamente que tienen propósitos tan diferentes que una va para un lado y la otra se dirige al otro extremo. Existe un *propósito* profundo, que llamamos *complementario o compatible*, que resulta imprescindible; porque si vamos a intentar una relación por diferentes caminos, no nos encontraremos.
- ✓ **Sexualidad.** Venimos de una cultura en la que la sexualidad ha sido tratada como tabú y pecado, como algo malo para el ser humano, como una necesidad de la carne pero no del espíritu. Esto crea unos bloqueos internos enormes. Tenemos, pues, por delante el trabajo de desbloquear la mente y empezar a tratar este tema como cualquier otro. Y después hemos de ponernos de acuerdo en cuanto a los gustos particulares con respecto a la forma de tener relaciones sexuales, su intensidad, su

frecuencia... Todo eso hay que acordarlo para evitar posteriores suposiciones y conflictos.

- ✓ **Ternura y afecto.** Tanto el hombre como la mujer son seres igualmente dotados para dar y recibir afecto y ternura, aunque, culturalmente al hombre se le ha restringido enormemente la posibilidad de expresar este tipo de emociones, porque se supone que tiene que ser “muy macho”, que no ha de llorar, que tiene que ser fuerte, que la ternura es cosa de niñas... Una de las quejas más comunes en las parejas es la falta de ternura por parte del hombre, porque los varones están acostumbrados a ello y les parece normal ser secos y poco cariñosos. El acuerdo sobre este punto es fundamental fijarlo desde el comienzo de la relación.
- ✓ **Tiempo de dedicación.** Necesitamos acordar cuánto tiempo va a dedicar cada uno a la relación, porque si no cualquiera puede decir, por ejemplo: «Te estaba esperando desde las 7», y la otra persona llega a las 11 porque no sabía que la esperaba. En ocasiones también podemos sentirnos asfixiados y necesitar un espacio totalmente libre, donde poder hacer lo que nos dé la gana en ese momento. Pero también es imprescindible un acuerdo acerca de esos espacios, porque de otro modo se vuelven conflictivos. Si uno de los miembros de la pareja dice, por ejemplo, que semanalmente necesita estar solo, aunque sean 4 horas, consigo mismo y con nadie más, y se ha llegado a un acuerdo sobre ello, habrá que respetarlo.
- ✓ **Trabajo.** También es importante en una relación ponerse de acuerdo en cuáles son las labores y funciones que cada cual va a realizar, y en qué momento. Hay personas que son adictas al trabajo, y no se les ocurre que sus relaciones personales necesitan también un tiempo y un espacio.

De manera general, para construir acuerdos hay que romper los límites mentales y las dificultades conceptuales que provienen de la cultura, que son las que no permiten establecer buenas relaciones.

Los *espacios llenos* representan áreas de complemento y satisfacción común en las que existe un buen nivel de compromiso que apoya la estabilidad de la relación, al contrario de lo que ocurre, como ya hemos señalado, con los *espacios vacíos*.

Una vez evaluados los niveles de complemento de una relación, si se encuentra que existen áreas en las que existe poco complemento, cada uno de los integrantes de la pareja elaborará una lista de los ámbitos en los que

desearía alcanzar una mayor satisfacción, e invitará al otro a reunirse para buscar las opciones más adecuadas con el fin de establecer los acuerdos y compromisos correspondientes. Si después de la evaluación de las distintas áreas se llega a la conclusión de que no es posible formar esa pareja, no hay ningún problema, siempre se puede tener una relación de amistad o de otro tipo.

Nuestra mente se obsesiona por cuestiones puramente culturales. Por ejemplo, nos inculcaron que una relación ha de ser con una persona y nada más, y resulta que no es así; las relaciones se pueden establecer con todos los seres humanos, siempre que se aprenda a construirlas adecuadamente; y, desde luego, existen diferentes tipos de relación. La única diferencia entre unas y otras son los tipos de acuerdos sobre los que se sustenta el manejo de cada relación. Así, por ejemplo, si dentro de una pareja ambos miembros llegan al acuerdo de mantener fidelidad, se trata de un compromiso mutuo, adquirido desde la libertad de cada uno, y no se pierde con ello ni un ápice de libertad, porque es un acuerdo.

El “meollo” del asunto reside en la capacidad de amar. Contamos con dos elementos muy importantes dentro de un proceso de amor: el *respeto*, es decir, la capacidad de respetar los acuerdos; y la *confianza*, esto es, es la libertad para construir acuerdos.

Cada cual confía en que los demás tienen la capacidad de adquirir compromisos desde su propia libertad, puesto que un acuerdo no es algo que se imponga a otro, sino algo asumido libremente por las partes que han decidido establecerlo. Una vez que existe el acuerdo, se convierte en un compromiso de amor y de confianza. Y no necesita romperse, porque tanto los acuerdos como los compromisos son modificables y flexibles. Y si no lo son no son acuerdos, sino imposiciones. Si alguien rompe un acuerdo o un compromiso, es desleal. Éste es un concepto que abarca un ámbito mayor que infiel, y que es válido para los acuerdos en general, no sólo los que se establecen con la pareja.

Otro ejemplo de esto es el siguiente: una persona tiene un acuerdo de fidelidad con su pareja, pero un día no está satisfecha con ese acuerdo, porque desea experimentar algo diferente. Lo adecuado en esta situación es hablar con la pareja y decirle: «Estoy dispuesto a modificar este acuerdo porque quiero experimentar otras cosas». No se está rompiendo el acuerdo. Si la pareja dice que no, entonces hay un nuevo desacuerdo por conciliar. Pero para que alguien pueda plantear la necesidad de probar otra relación hay que tener la suficiente confianza como para plantárselo a la otra persona. De nuevo

aparecen los dos elementos del amor: *respeto y confianza*: si no concedemos libertad para modificar un acuerdo, si retenemos, imponemos o prohibimos, nos salimos del amor. Y el amor es algo muy hermoso, que va mucho más allá del concepto de sentimiento y de limitación del ego.

El acuerdo libera.

Las normas y creencias esclavizan.

4.3 Los acuerdos sustentados en el amor

Para establecer *acuerdos sustentados en el amor* es necesario observar los siguientes pasos:

1. *Valorar las relaciones por encima de los gustos particulares y de lo material.* Pensemos, en general, a qué damos más importancia, si a las personas o a las cosas. Todos sabemos que las personas son más valiosas que las cosas, pero resulta que si una persona comete un error —por ejemplo, rompe un jarrón, incendia la casa...—, la otra persona reacciona mediante inculpación y agresión. A veces, por algo tan simple como un café frío somos capaces de agredir; esto significa que la temperatura del café es más valiosa que la relación con la otra persona. Pero no es así, lo más valioso en realidad es que la otra persona nos trajo el desayuno, aunque esté frío; más tarde surgirá la necesidad de establecer un acuerdo al respecto para que aprenda a servirlo caliente.

Por otra parte, ¿a qué damos más importancia, a las relaciones o a las creencias? Éstas últimas forman parte de nuestro ego. Si una persona cree una cosa y otra la contraria, si damos mayor valor a la creencia, entramos en conflicto por esto. En cambio, si concedemos más valor a la persona estaremos dispuestos a ceder en nuestra creencia y en nuestra preferencia. Aunque sepamos que tenemos razón porque hemos verificado el asunto en el que no estamos de acuerdo, es necesario ceder y permitir ciertas experiencias a la otra persona para que verifique los resultados por sí misma, y para ello se requiere apoyo.

¿Cómo sabemos que valoramos realmente nuestras relaciones? Pues porque si las valoramos no nos quejamos ni nos sentimos obligados a nada. Por supuesto, si hay algo con lo que no estemos de acuerdo tenemos todo el derecho a hacer un nuevo acuerdo al respecto; esto implica el desarrollo de la capacidad de negociación.

2. *Estar siempre dispuesto a brindar apoyo.*
3. *Utilizar siempre una comunicación amorosa.* Una persona que valora sus relaciones utiliza una comunicación armónica y asume las decisiones de aprender o enseñar, según la situación.
4. *Despersonalizar las situaciones.* Es importante manejar cualquier situación de desacuerdo que se presente en las relaciones como algo aislado de las personas, puesto que éstas no son el problema. Siempre es necesario buscar soluciones en vez de culpables; para ello solamente se requiere no dar nombre propio a las situaciones, sino tratar cada una como algo sobre lo cual es necesario ponerse de acuerdo.
5. *Hablar sólo de lo positivo.* Al plantear la necesidad de acuerdos en algunas áreas de las relaciones, es muy importante tener en cuenta que el propósito siempre es mejorar la relación. Por ello, solamente se hablará de lo positivo, y en vez de recalcar lo mal que el otro hace algunas cosas, se resaltará todo lo positivo que ganaríamos si estuviéramos de acuerdo. Hablar de lo negativo no sirve para nada.
6. *Situarse en el presente.* Otra costumbre inadecuada para el manejo de las relaciones es hablar de los problemas del pasado, porque se renuevan las heridas y los resentimientos; además los hechos pasados no son modificables. Así pues, todo diálogo se situará únicamente en el presente, valorando la proyección de ganancia y satisfacción mutua que se puede alcanzar en el futuro. El pasado sólo puede mirarse desde el presente, con un único propósito: reorganizar la concepción mental que cada uno tenga de él; es decir, que se puede valorar lo aprendido del pasado, pero mirar atrás para quejarse o para inculpar a otras personas o a uno mismo no es más que un vicio negativo.

4.4 El manejo del desacuerdo

Manejar adecuadamente los desacuerdos puede convertirse en un proceso de mutuo crecimiento y de aprendizaje continuo, que hasta es posible disfrutar si se considera como un juego de opciones para el crecimiento personal. Uno de los posibles juegos consiste en ser el primero en encontrar la mejor opción para el acuerdo. Una opción sería: «Te propongo que...»; otra puede ser: «Hagámoslo como tú dices». Mediante estos juegos se aprende a manejar

cualquier situación y a comprender mejor el punto de vista de la otra persona; así mismo, se desarrolla la habilidad de adaptarse y aprender otras formas de hacer y de alcanzar la mutua satisfacción.

El desacuerdo es inicialmente inevitable, porque no hay dos personalidades iguales, y de lo que se trata es de buscar la conciliación de las diferencias, si aspiramos a la convivencia armónica y pacífica, y para ello es necesaria la herramienta del acuerdo. En cuanto a la gestión del desacuerdo, proponemos para abordarla las siguientes herramientas:

- ✓ **Ser confiable.** No somos confiables cuando utilizamos una comunicación agresiva. En casos así, nadie nos contará nada, porque nos dejamos llevar por sentimientos de rechazo y por nuestro sufrimiento interno, o bien por el miedo a la propia agresión o a no poder manejar el estado emocional alterado. Entonces empezamos a manipular; esto se denomina *la dictadura del débil*: en realidad quien es así no es una persona agresiva, pero como enferma por todo, lo somatiza y lo sufre todo, manipula a través de eso; y para que no sufra, para que no se destruya, hay que darle gusto en todo. Pero se puede ver claramente que en una situación así no existe acuerdo, sino mera manipulación.
- ✓ **Ser flexible.** Para establecer acuerdos se necesita flexibilidad mental para ceder en los gustos y preferencias personales.
- ✓ **Ser adaptable.** Cuando no se logra un acuerdo en algo que no resulta vital, uno siempre se puede adaptar. Otro tipo de cosas, como la administración del dinero, la educación de los hijos o las inversiones grandes, son diferentes; no se trata de una adaptación, sino de una concesión.
- ✓ **Valorar la relación.** Si no se valora la relación, no es posible llegar a un acuerdo.

Para manejar aquellos desacuerdos en los que todos creen tener razón, utilizamos generalmente la *democracia*, sistema según el cual se lleva a cabo lo que dice la mayoría; en esos casos siempre habrá personas que se queden resignadas o que no estén de acuerdo con la decisión última. La comprensión de amor logra que la decisión sea absolutamente satisfactoria para todos, pero requiere el desarrollo del amor interior.

Cuando definitivamente no somos capaces de llegar a acuerdos, nos quedan tres opciones, todas ellas de carácter individual:

1. Uno decide **adaptarse** a la situación porque considera que es lo más saludable para sí mismo.
2. Uno decide **complementar** su vida de alguna manera, después de haber informado a las otras personas, puesto que no hay acuerdo.
3. Uno decide **terminar** esa relación, y cada cual sigue su camino.

Éstas son las tres opciones posibles después de haber agotado todas las posibilidades de acuerdo. El primer ejercicio, pues, consiste en buscar acuerdos; solamente cuando se verifique que no es posible alcanzar acuerdos se optará por las decisiones individuales.

Conclusiones

- ✓ Amar es disfrutar de todo lo que se hace.
- ✓ El amor es 100% capacidad de servicio, 100% compromiso, 100% adaptación, 0% miedo y 0% resistencia.
- ✓ El amor no es un sentimiento; no se puede sufrir por amor.
- ✓ El amor, como cualquier otra ciencia, necesita verificarse y practicarse.
- ✓ Con el amor uno se abre, y con el miedo se cierra; con el amor se confía, con el miedo se duda.
- ✓ Aprender a valorar es aprender a amar.
- ✓ Amar es aprender a respetar las diferencias.
- ✓ Amar es ser feliz con la felicidad del otro.
- ✓ Amar es dar siempre lo mejor de uno mismo.
- ✓ Amar es la capacidad para tener excelentes relaciones.
- ✓ El amor supone una aceptación total.
- ✓ El amor es universal, mientras que los acuerdos son específicos.
- ✓ El amor es neutro.
- ✓ El amor implica una comprensión profunda del Universo.
- ✓ El amor es unidad, equilibrio; la ignorancia es dualidad, desequilibrio.
- ✓ El propósito del amor siempre está asociado a la paz, la armonía, la felicidad, la satisfacción y la convivencia pacífica.

- ✓ Emparejarse significa colocarse al mismo nivel, complementarse y estar dispuestos a nivelar las diferencias. Esto implica ceder y aprender a establecer acuerdos.
- ✓ Nadie puede hacernos felices, cada cual se hace feliz a sí mismo.
- ✓ En una pareja excelente habrá comunicación sana, acuerdos, compromiso, estabilidad y satisfacción.
- ✓ El secreto de la felicidad en las relaciones consiste en hacer cada día lo mejor que uno puede y aceptar con amor el resultado que la vida le da.
- ✓ El amor no nace de forma espontánea, hay que desarrollarlo.

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

Ejercicio para practicar las siete herramientas de amor

Cada día de la semana, sé consciente de practicar una de las herramientas en tu vida diaria, allá donde estés. Por ejemplo, los lunes puedes centrarte en *actuar* con eficacia y serenidad, y en prestar especial atención a lo que haces para intentar no agredir a nadie en pensamiento, palabra u obra. Los martes practicarás con la herramienta de la *adaptación*, intentando no huir de las situaciones que te corresponde vivir. Y así sucesivamente.

Ejercicio para expresar amor

Este ejercicio requiere un entrenamiento constante de autoobservación, pero da excelentes resultados. La idea es aprender a expresar amor cuando te sientas mal y tengas dificultades. Primero dejas de culpar a los demás o a ti mismo, después dejas de reaccionar y, por último, aprendes a expresar tu amor.

Reprogramación mental con información de amor

Para poner en práctica este ejercicio debes repetir las siguientes frases:

- ✓ *Tengo la capacidad de ser feliz por mí mismo. Ninguna situación externa puede afectar mi felicidad, mi paz ni mi capacidad de amar.*
- ✓ *Valoro profundamente todo lo que tengo a mi disposición, y me comprometo a disfrutarlo intensamente.*
- ✓ *Doy las gracias por todas las oportunidades que tengo para aprender a servir con amor. Yo soy felicidad, paz y amor.*
- ✓ *Toda persona siempre hace lo mejor que sabe y lo mejor que puede.*

Ejercicio del termómetro

Para medir cómo funciona tu comprensión de amor y saber si has logrado reemplazar los sentimientos por amor, te propongo hacer una lista con dos columnas: la de la *paz interior* y la del *respeto exterior*. En la columna de la

paz tienes que escribir lo que antes te alteraba pero ya no, o bien ahora te afecta menos; y en la columna del respeto has de anotar cada situación en la que has respetado a los demás en sus decisiones, comportamiento, costumbres, ignorancia o en cualquier cosa que hagan.

Ejercicio de reto personal

Si estás dispuesto a mejorar tus relaciones y realmente has adquirido un compromiso, nuestra propuesta es: no agredas, no te quejes, no culpes ni te culpes, busca soluciones y da apoyo. Éstas son las herramientas para manejar las diferencias desde el punto de valoración.

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