

Maestría en Amor para aquellos que no necesitan sufrir más.
Módulo 7 (de 13) **ACEPTOLOGÍA. Primera clase en Cali. Grupo del sábado.**
Agosto. 26 de 2000

«No se preocupen porque en algún momento la mente rechace una información nueva; eso es absolutamente normal, eso no tiene ningún problema. Poco a poco vamos a ir verificando realidades a través de la **experiencia personal** y les pido que no me crean nada, porque si me llegan a creer, se llenan de más creencias. Solamente **verifiquen** el orden del universo a través de sus acciones y de los resultados que obtienen con ellas... Entonces sabrán de qué estamos hablando.

Gerardo Schmedling.

Trascripción de dos de las cuatro clases de un día entero, en que Gerardo Schmedling enseñó en Cali - Colombia, el Módulo de **Aceptología**, séptimo de los trece módulos que integran la **Escuela de Magia del Amor**, *maestría en amor para aquellos que no necesitan sufrir más*. Corregida por F. Uribe.

Hoy comenzaremos un nuevo módulo de la Escuela de Magia. El Módulo de **ACEPTOLOGÍA**, la ciencia que nos libera del sufrimiento. En este módulo vamos a profundizar en algo que llamamos el "proceso de integración dentro del Orden del Universo". La idea es que cada uno de nosotros pueda ir encontrando, desde su centro de comprensión, el orden que rige el universo de forma tal que nos podamos liberar de cualquier miedo, de cualquier angustia, de cualquier situación que no nos deje paz y armonía.

Vamos a empezar a tener una nueva visión de la vida, una nueva visión del universo, una nueva visión de Dios y una nueva visión de nosotros mismos. Aspiramos a que ésta sea una visión totalmente liberadora, que nos lleve a un punto alto de satisfacción como corresponde a la esencia de Amor.

Aceptología, llamamos a la nueva ciencia que libera del sufrimiento. La aceptación, que es una de las herramientas del amor, vamos a desarrollarla como una ciencia. Cuando hablamos de ciencia estamos hablando de algo que puede medirse, que puede verificarse -algo en lo cual no es necesario creer-, algo que comprenderemos solamente a través de verificar en la realidad la presencia de un orden, que podemos reconocer a cada instante. Podemos entrenarnos en fluir con ese orden. Así que lo manejaremos a nivel de ciencia.

Ciencia, repito, es sólo aquello que tú puedes medir, que puedes verificar y en lo cual no necesitas creer. Por favor, no me vayan a creer nada a mí. No crean ninguna cosa; simplemente verifiquen para que esto tenga un valor para ustedes.

Antes de comenzar haremos una pequeña explicación del temario que vamos a desarrollar a lo largo de este taller.

El primer tema que vamos a trabajar es **¿POR QUÉ LA ACEPTOLOGÍA ES UNA CIENCIA?** Aspiramos a que podamos comprender que, aún cuando hay unos mundos que no son físicos, son igualmente reales. Que aceptar algo que no hemos podido comprender, o verificar, no puede hacerse. Por eso nos interesa que podamos entender esto desde un nivel más científico, de verificación, y que podamos comprender que aún aquello que nuestros sentidos físicos de la tercera dimensión no pueden captar, puede ser captado por otros sentidos internos que hacen parte de la realidad del universo. Entonces, en la medida en que podamos llevar esto a un lugar totalmente ajeno a creencias, y lo llevemos a comprensión, va a tener una gran utilidad.

Segundo tema: **QUÉ ES LO QUE NO ESTOY ACEPTANDO.** Cuando se encuentren sufriendo ante cualquier tipo de situación háganse esta pregunta, **¿Qué es lo que yo no estoy aceptando?** Al hacernos esta pregunta encontraremos instantáneamente la causa del sufrimiento. *Aquello que no soy capaz de aceptar es la única causa del sufrimiento.* En el segundo tema vamos a trabajar qué es lo que yo no estoy aceptando y porque no puedo aceptarlo. Si lograra aceptarlo, que es lo que nos proponemos en el taller, les aseguro que tendríamos una liberación instantánea del sufrimiento, tendríamos una expansión de

conciencia, y entraríamos a la dimensión de comprensión de amor, la paz y la aceptación de todo cuanto existe como parte de un principio perfecto del universo.

Tercer tema: **DIFERENTES FORMAS DE LUCHA CONTRA LA VIDA.** Inconscientemente cada uno de nosotros lucha contra el orden del universo porque no lo conoce, luchamos contra la vida, las experiencias, contra las situaciones que enfrentamos; tratamos de modificar lo que no necesita ser modificado, y por supuesto, cuando tratamos de modificar lo que ya es perfecto nos encontramos inmediatamente con unos bloqueos que se originan en las leyes que rigen ese orden.

La forma de liberarnos es dejar de luchar contra la vida, contra el Orden Perfecto, dejar de luchar contra la Pedagogía del Universo y, mejor, aprovecharla. Desde luego que en la medida en que dejo de luchar voy a encontrar paz y empezar a fluir, se van a acabar los conflictos y las guerras... Sí, la guerra también terminará para nosotros.

Cuarto Tema: **EL PODER MAGICO DE LA RENUNCIA.** No vayan a confundir la renuncia con la resignación, ni la aceptación con la resignación. Es simplemente que la renuncia tiene un poder mágico sobre nosotros en la medida en que *cuando renuncio a aquello que no me corresponde, y a aquello que no necesito, obtengo una liberación extraordinaria.*

Quinto Tema: **EL PODER DE LA PAZ INTERIOR.** La paz es mucho más de lo que nosotros podemos suponer. Suponemos que paz es solamente algo como vivir en armonía con los demás; eso es muy diferente... La paz interior tiene un poder tan grande que puede llegar a despertar profundamente nuestro centro espiritual; puede llegar a hacer que el niño interior despierte y renazca en nuestro interior; *por eso tiene un poder muy grande.*

Sexto Tema: **POR QUÉ NOS RESISTIMOS A LA ACEPTACIÓN.** Cada vez que planteamos la necesidad de aceptar el universo, o de obedecer las leyes que lo rigen, encontramos una resistencia muy grande a hacerlo. Si logramos vencer esa resistencia, nos liberaremos profundamente de las limitaciones aprendidas. Sin embargo, para vencer la resistencia necesitamos comprender en donde se origina. Vamos a trabajar sobre cómo vencer nuestra resistencia a ser felices. Cuando tú le planteas a alguien la posibilidad de ser feliz, inmediatamente dice, "no pero usted está loco, cómo se le ocurre, cómo vamos a ser felices en un mundo como éste". Eso es la resistencia a ser feliz. Vamos a buscar como desmontar esa resistencia y finalmente *cumplir lo que vinimos a hacer al mundo: Aprender a ser felices y aprender a Amar.*

Séptimo tema: **INVULNERABILIDAD DE LA PAZ.** La paz, cuando se ha conseguido de verdad, la verdadera paz, es invulnerable. No puede ser alterada por ninguna cosa. La paz se pierde sólo cuando yo no la he conseguido realmente, sino que creía tener paz y no la tengo. *Es diferente tener paz a estar en paz...* sabremos por qué. Entonces vamos a ver como se consigue esa paz invulnerable.

Tema Diez: **INUTILIDAD E IMPORTANCIA DEL SUFRIMIENTO,** el sufrimiento es inútil para unas cosas y es importante para otras. La idea es llegar a ver todo como parte de un plan y de un propósito perfecto; no ver nada como bueno, como malo, como innecesario, sino simplemente comprender que todo cuanto existe y sucede, y todo lo que vivimos los seres humanos, es parte de un proceso necesario y hermoso, y no hay razón válida para no verlo de esa manera.

Comenzaremos con un ejercicio para que ustedes empiecen a verificar la necesidad de la aceptación.

¿Cuáles son tus dos mayores ideales en la vida?

¿A nivel personal que esperas obtener a través de realizar tus ideales?

Si tus ideales no se realizan, ¿puedes ser feliz?

***** Contesta este tres preguntas antes de continuar *****

Podemos ver que todos tenemos ideales. Esta es una parte normal de nuestra naturaleza humana: tener cualquier tipo de ideal de relaciones, de economía, de trabajo, de simplemente lo que llamamos altruismo, lo que nos gustaría hacer por el mundo, cómo nos gustaría que fuesen nuestras vidas, eso es normal.

Si tienes algún ideal, esperas obtener algo de realizarlo como: armonía, paz, satisfacción, crecer espiritualmente, etc. Lo podemos resumir en una sola frase: *Sentirme Feliz*.

¿Se dan cuenta que en el fondo los ideales solo buscan sentirnos felices, útiles, satisfechos a través de hacer algo por lo demás o hacer algo por el mundo... Que eso nos va a traer felicidad? *Es lo que suponemos... vamos a ver si es cierto...*

Entonces miremos la última pregunta que es la que nos va a aterrizar en la realidad de la vida... Si tus ideales no se realizan, ¿puedes ser feliz? ¿Quiénes encontraron que si mis ideales no se realizan puedo ser feliz?... ¿Y los que encontraron lo contrario: si mis ideales no se realizan no puedo ser feliz? Entonces tenemos que la mayoría piensa que aun no realizándose sus ideales, ello no es un obstáculo para ser felices. Otros piensan: Si mis ideales no pueden realizarse... ¡yo no podría ser feliz!

Observen bien que esas dos respuestas significan algo muy profundo a nivel espiritual: Si yo no puedo realizar mis ideales y al no realizarlos yo no puedo ser feliz, significa que mis ideales son un obstáculo para mi felicidad, porque si no se cumplen y no puedo ser feliz se convierte en obstáculo para lo que vine a hacer al mundo: *a ser feliz y aprender a Amar*.

Pero miremos la otra respuesta. Si mis ideales no se realizan y sin embargo puedo ser feliz, en ese caso mis ideales ni siquiera son importantes, **no son necesarios**.

Entonces nos damos cuenta que los ideales no son importantes, y que la cultura lo que nos ha vendido es una cantidad de limitaciones mentales, pues nos preguntamos por qué no somos felices, por qué no hay paz, por qué tenemos guerra, por qué tenemos problemas, y es que la cultura nos vendió ideas falsas y yo me las creí. *Cuando yo aplico a la realidad de la vida una idea falsa obtengo un resultado que no funciona*, entonces no funcionan las relaciones, no funciona la salud, no funciona la economía, no funciona la adaptación, no funciona nada. Soy infeliz, pero el problema está en que yo no sé hacerlo funcionar, no porque afuera haya algo incorrecto.

Los ideales que tenemos algunos de nosotros se realizan, pero si observan con cuidado, la mayoría no. Tenemos ideales pequeños, muy personales, de los cuales podemos realizar algunos... Pero nuestros ideales más grandes no se realizan, porque a nosotros nos gustaría que dejara de existir la miseria, la pobreza, la violencia, las enfermedades, muchas cosas que difícilmente se cumplen.

Fíjense cuál es la causa del sufrimiento desde ideales. La persona soltera que está buscando pareja, tiene en su mente un ideal de pareja. Ya se equivocó, así de sencillo. Llega a la realidad de la vida, y encuentra que establece una relación de pareja muy lejana al ideal que tenía... ¿Qué pasa con la persona? Entra en un estado de desilusión, en un estado de frustración, de apatía en el mejor de los casos, o si no, en un estado de agresión, de culpar a la otra persona porque no cumplió sus expectativas, sus ideales, "No es la persona que yo esperaba, esto no era lo que yo quería"... Se amarga la vida –le amarga la vida a la otra persona- y genera un proceso conflictivo que termina por lo general en una separación. ¿A qué se debe todo eso? *A que la persona idealizó algo en su mente que estaba muy lejos de la realidad*.

Ahora, debemos darnos cuenta que la resignación es una limitación mental, mientras que la aceptación es una comprensión de la realidad del orden del universo. Por supuesto que mientras yo no conozco el fondo -y es en lo que vamos a empezar a trabajar en este taller- yo puedo suponer que aceptar es resignarme, mas fíjense bien: **si acepto algo que no he comprendido, no lo acepté, me resigné**. Si yo de veras acepto algo, es porque lo he comprendido y si lo he comprendido, eso me libera.

Este primer ejercicio es muy importante para entender todo el sentido de la aceptología. Estamos diciendo algo clave: todos tenemos ideales porque la cultura nos enseñó que era importante, nos enseñó a plantear objetivos, a trazarnos metas. Nos dijo: "Usted tiene que tener propósitos concretos, objetivos específicos, y usted tiene que trabajar para cumplirlos..." El resultado que estamos nosotros verificando en la humanidad entera de este principio, es absolutamente lamentable porque lo que estamos viendo son sufrimientos, angustias, estrés, frustraciones, guerras conflictos, porque no se cumplen los ideales que tenemos en nuestra mente.

¿A qué creen que los estoy invitando en este primer ejercicio? A aceptar que idealizar significa no aceptar la realidad del universo, y cuando yo no acepto algo, el resultado de la no aceptación tiene un solo nombre: Sufrimiento, Culpa, Angustia, Agresión, porque yo culpo a los demás de que las cosas no me funcionan o me culpo a mí mismo de que no soy capaz; en ambos casos estoy cometiendo error doble. Ni los demás son culpables ni yo tampoco, hay algo más simple que eso: **no sé cómo ser feliz** y como no sé cómo ser feliz, trato de cambiar lo de afuera para sentirme feliz pero me estrello porque no puedo cambiarlo, porque lo que quiero no es el orden del universo. Ahí LA LEY aparece. ¿Qué necesitaría hacer yo para solucionar este problema?... ¡Renunciar a cambiar el orden del universo! Por eso vamos a hablar más adelante de la renuncia. Fíjense en algo, ahora mismo... Nuestra mente se resiste a aceptar no tener ideales... *Eso significa que yo me resisto a ser feliz.*

¿Saben ustedes a qué vinimos al mundo? A dos cosas: a algo interno que se llama **Aprender a Ser Feliz por Mí Mismo**. La parte externa es a **Aprender a Amar a los demás y a Servirles así como son, sin tratar de cambiarlos, porque si yo trato de cambiar a alguien no lo estoy amando, lo estoy rechazando**, entonces son solamente dos propósitos los del Universo: **Ser feliz por mí mismo y aprender a Amar y a Servir.**

Me gustaría decirles que una persona que no es capaz de ser feliz por sí misma, *siempre*, es una persona que tiene ideales porque está idealizando e imaginándose que hay otras personas, otras circunstancias, otros lugares con los cuales él podría ser feliz, o como suele pensar el ego... *"me podrían hacer feliz"*.

Les aseguro algo... no hay ninguna persona que te pueda hacer feliz a ti, a menos que seas tú mismo. No hay ninguna situación que te pueda hacer feliz a ti mismo a menos que la valores. No hay ningún lugar que te pueda hacer feliz, a menos que te adaptes a él. Por lo tanto, mientras yo no acepto la realidad de la vida como un orden perfecto, no puedo ser feliz, y el problema está dentro de mí, no está afuera. Yo no acepto lo que sucede y ese es el principio fundamental en que se basa esta nueva ciencia, la Aceptología.

Una persona que no es capaz de ser feliz por sí misma es un verdadero peligro social, porque cuando yo no soy capaz de ser feliz por mí mismo, entonces yo supongo que los demás son los que me van a hacer feliz. Los demás pueden llamarse pareja, hijos, padres, gobierno, compañeros, amigos, vecinos, circunstancias de la vida... Esas expectativas no se cumplen porque la felicidad no la voy encontrar afuera sino adentro, ese es mi primer error.

Hablemos de una relación: cuando la otra persona no cumple tus expectativas de hacerte feliz a ti, ¿qué sientes hacia esa persona? La culpas de que no es capaz de hacerte feliz, y "cómo no eres capaz, tienes la culpa de que yo no sea feliz. Y como tienes la culpa, mereces castigo y como mereces castigo, yo te agredo y ahí empieza la guerra..." ¿Se dan cuenta que es un peligro para los demás quien no sabe ser feliz?

Entonces a ustedes, ¿qué les gustaría: aprender a ser felices por ustedes mismos o seguir sufriendo el resto de la vida hasta que lo aprendan? La vida no deja más opciones porque si no, nosotros no evolucionaríamos, y de evolucionar es que se trata la experiencia como ser humano.

El sufrimiento produce una situación que se llama *saturación de sufrimiento*. Cuando te saturas del sufrimiento, de la angustia, y dices, "¡No quiero sufrir más!" sin embargo, "NADIE PUEDE HACERTE FELIZ A MENOS QUE TÚ MISMO LO HAGAS".

Cuando yo no soy capaz de ser feliz por mí mismo y espero que alguien me haga feliz y me relaciono con alguien, ¿qué estoy compartiendo? Estoy compartiendo mi limitación y mis expectativas y la otra persona está haciendo lo mismo, ¿saben cuál es el resultado de eso? Un choque violento de conceptos y de creencias, de no-aceptación, que produce un gigantesco conflicto que se llama desacuerdo, guerra, violencia, desarmonía... ¿De dónde surge? Surge de que yo tengo ideales.

Voy a hablar un poco más de relaciones e ideales. A consultarme viene una persona que no tiene pareja y me dice, "Me siento muy mal porque estoy en angustia, en carencia, en soledad, y yo quisiera tener alguien con quien compartir mi vida..." Mi primera pregunta es, ¿Cómo te imaginas a esa persona?, entonces hace un estereotipo mental de lo que se ha imaginado, y yo le respondo algo muy simple... "Mira, ya te equivocaste. Primero porque tu imagen mental no es real. Segundo, porque tu imagen mental es totalmente egoísta, y tercero, porque tú aspiras a que alguien te haga feliz: Ya tienes tres errores encima. Egoísta porque yo estoy pensando en hacer nada por la otra persona; ese es el problema del estereotipo idealizado. Ignorancia, porque no existe ninguna persona "perfecta". Todos somos hijos de Dios, perfectos en espíritu. Pero perfección, de acuerdo a nuestro ideal estereotipado, no existe. Existen personas compatibles pero no iguales. Entonces ya me equivoqué en el segundo punto. Y por supuesto que si yo no soy capaz de aceptar a otra persona como es, porque ya tengo una persona en mi mente que no existe, entonces voy a entrar en un nivel de desilusión y al no saber de dónde viene el problema, voy a culpar al otro..."

¿Cómo se soluciona el problema?... No tengan ideales... ustedes dirán, "Si no tengo ideales, ¿entonces cómo me muevo en la vida? ¿Con qué voy a reemplazar los ideales?..."

Los ideales los vamos reemplazar por algo más sencillo, más hermoso y muchísimo más eficiente que son dos cosas:

Valora tu capacidad de ser feliz por ti mismo.

Valora todo lo que la vida te ha dado porque eso es suficiente para ser feliz.

Ahí ya entras a la vida con el pie derecho... mientras se siga idealizando encontraremos esto: **Tened una expectativa y obtendréis una desilusión...** Para no tener desilusiones es mejor no tener expectativas. Es decir, para no tener sufrimiento, no tengan ideales. Simplemente disfruten de lo que la vida va presentando, y aprendan a verificar lo que corresponde y lo que no corresponde.

Al entrar en este primer ejercicio de Aceptología, se nos desmoronan una cantidad de cosas: las metas, los objetivos, los ideales, todos esos procesos que nos enseñó la cultura se desmoronan cuando comprendemos esto, ¿con qué los vamos a reemplazar? Los vamos a reemplazar por una sola cosa. Por un propósito que es un proceso de desarrollo espiritual que llamamos: **TENGO EL PROPOSITO DE SER FELIZ.**

¿Metas? No necesito tenerlas. Lo que necesito es **ACTUAR**. Actuar con sabiduría con lo que la vida me está dando en este mismo momento.

Voy a poner una diferencia entre propósito y meta, solamente para ponernos de acuerdo en los términos. El término, puede tener cualquier acepción que ustedes quieran darle...

Imagínense que hay una persona en un lugar cualquiera y tiene frente a él cuatro caminos: norte, sur, oriente y occidente. No conoce ninguno. La persona dice, "Yo tengo la meta, el objetivo, de caminar hacia el norte". La persona de pronto no sabe que su función no está hacia el norte, sino hacia el sur. No lo sabe; tiene que descubrirlo. Entonces empieza a caminar hacia el norte, y se encuentra con obstáculos porque ese no es el camino que a él le corresponde, pero como lo tiene como objetivo, entonces lucha, pelea, se empeña, y dice que hay que ponerle *constancia* y no le está poniendo constancia sino terquedad, porque tiene un objetivo: llegar al norte. Ahora, imagínense que la persona tiene el propósito de descubrir cuál es el camino el que le corresponde, dónde puede desarrollar su función, y puede ser feliz

encontrándolo... Si la persona tiene el propósito de descubrir cuál es su camino y no la meta o el objetivo de ir por un camino, ¿es diferente o es igual? Bien diferente es, ¿cierto? Porque la persona que tiene el propósito de encontrar el camino, es la que está dispuesta a dejarse guiar, está abierta. Entonces listo, no sabe; camina hacia al norte y encuentra dificultades, conflictos. Entonces camina hacia el sur, y cuando encuentre el camino que le fluye dice, "Este sí es mi camino. Entonces se liberó. ¿Qué fue lo que hizo? Aceptó que los objetivos y las metas rígidas no sirven para ser feliz, porque no le permiten ubicar cuál es el camino que le corresponde en la vida.

La incertidumbre, si la reconocemos en el valor que tiene, significa: **Yo No Sé.**

Escojan una de estas dos frases: -Yo no sé (puede ser una evaluación de mí mismo en un momento dado –tengo una incertidumbre) pero como les parece esta otra: **-Yo Creo que Sé** (creo que tengo una certeza).

Si parto de la segunda respuesta, me vuelvo terco... porque, "Yo sé como se arregla el mundo, yo sé que es lo que los demás necesitan, yo sé cómo hacer que los demás sean felices..." Y no tiene ni idea, porque si el mismo no es feliz, entonces no sabe nada. **Mientras yo no haya obtenido un resultado para mí, verificado por mí mismo, no sé nada.** Noten que es mejor tener la incertidumbre que me permite descubrir la verdad, que la certeza de la ignorancia... "Yo creo que sé", es grave... porque implica que la persona no está dispuesta a cambiar. Dice, "Yo creo que ese es mi camino", y se va por allí sin escuchar a la vida que le está diciendo que no.

Esta duda se resuelve con algo que se puede medir. Midan el resultado... los resultados son medibles, ¿o no? ¿Los ideales son medibles? No. Los ideales no son medibles, los resultados de la acción sí, por lo tanto, los ideales son una cuestión del ego, de la ignorancia.

Volvamos al ejemplo de los cuatro caminos y los puntos cardinales. La persona actúa con un propósito de descubrir su camino, no de ser terco. El resultado le muestra si ese es el camino o no. A lo que no funciona, ¿cómo lo llamamos? Lo llamamos fracaso... y lo llamamos problemas... ustedes pueden verificar resultados en problemas de las relaciones. Ese es un resultado. Los problemas de salud, económicos, de ubicación, son otros resultados. Si yo obtengo esos resultados, estoy usando ignorancia e ideales. Si mis resultados son que no tengo problemas de relaciones, de salud, económicos, ni de educación, esos resultados me indican que estoy usando sabiduría.

Si los ideales a ustedes les traen problemas, cuando no se cumplen, ¿qué están usando? ¿Se dan cuenta que cuando una persona no está satisfecha con el hijo, con la pareja, con el compañero de trabajo, con el vecino, es porque lo tenía idealizado y obviamente ese ideal no es real, es un ideal egoísta que no se va a cumplir? Como no se cumplió, en lugar de decir "el problema es mío", entonces lo que hace es culpar a la persona que no le cumplió sus expectativas, hasta ahí llega la paz de esa persona.

Vamos a observar ahora una secuencia:

Mis ideales se oponen a mi propósito general porque no me permiten ser feliz ni amar. No me permiten ser feliz porque no se cumplen mis expectativas, y no me permiten amar porque si yo no acepto a los demás como son, y si yo no acepto al mundo y al universo como están organizados, no puedo tener paz. Es decir, que no amo a algo, o no amo a alguien, si no lo acepto. Y lo que hago cuando no lo acepto, es querer cambiarlo o modificarlo... y no aceptarlo es lo mismo que no comprenderlo y no amarlo. Si tú quieres cambiar a alguien, no lo amas. Si le das herramientas para que él cambie, sin generar expectativas, sí lo amas. Pero, ¿cómo sabes lo que los demás tienen que cambiar? ¡No lo sabes! Sólo sabes lo que tú tienes que cambiar.

Idealizar es no aceptar la realidad. ¿Qué es lo que idealizas? Pues lo que no está sucediendo. **Necesito renunciar a idealizar y empezar a trabajar con la realidad del universo, con mi propia realidad.**

