

La UPRL informa

MINDFULNESS Y ACEPTACIÓN

La aceptación es una de las actitudes de fondo en Mindfulness, y es una de las que crea más controversia.

En nuestra cultura, la del “hay que esforzarse”, la del “la letra con sangre entra”, parece imposible integrar la idea de aceptar algo sólo por que sí. Parece que, si aceptas algo desagradable, te estas rindiendo ante ello, dejas de “luchar” o de sentirte merecedor.



¿Realmente es así? ¿Es la vida una lucha o un baile?

Cuando ves la vida como una lucha, como un esfuerzo, implícito lleva la creencia de fondo que la vida no te la mereces y que debes hacer cosas muy sofisticadas para ganártela. ¡Y si fuera así ya ni estarías aquí!

Como dijo Alejandro Jodorowski:

El universo tenía necesidad de tu presencia, ¡descubre cuál es tu misión!

Eso no quiere decir que uno no deba insistir en lo que quiere, que los sueños y deseos requieren de perseverancia y tenacidad, que hay que poner empeño, ganas y sobretodo ilusión. ¿Pero lucha? ¿contra quién? ¿contra ti mismo? ¿contra una vida que sin ti no existiría?

Se puede entender la vida como un baile donde no siempre suena la música que más nos gusta, pero al mismo tiempo sabemos que tarde o temprano esa música dará paso a otra que se ajuste más a nosotros. Y ahí entra la aceptación.

Aceptación tiene que ver con la confianza en la vida, con el perseverar, el soltar, el ser paciente, el dejarse sorprender y sobretodo con el sentirse pleno en el ahora.

Aceptar es entender los mecanismos y los ciclos vitales, tener claro que, aunque queramos, hay algo más allá de nosotros que no podemos controlar y que forma parte de factores y elementos que el universo dispone para nosotros. Es entender que todo lo que es tiene derecho a ser, nos guste o no.

La UPRL informa

El poder transformador de la aceptación

Carl Jung, gran estudioso del inconsciente, dijo una vez “a lo que te resistes, persiste”. Cuando aceptas y te permites sentir la pérdida, el miedo implícito a lo desconocido y todo el torrente emocional, y extraes un aprendizaje, consciente o no, de lo sucedido, tu vida se transforma. Y no porque suceda nada de otra dimensión, sino porque tú has cambiado, has crecido, te has conocido y tu nivel de consciencia se ha ampliado.

La vida en la Tierra es un lugar de experimentación y desarrollo. Con tu exterior, sí; pero sobretudo con tu interior, con tus luces y tus sombras.

¡Claro está que la aceptación no le gusta nada a nuestro yo-egoico, ese que quiere controlarlo todo y saber en cada momento qué pasará, pero también es cierto que la carga energética que supone estar al control de todo es enorme!

La aceptación te permite fluir y vivir desde otro sitio, en plenitud y calma interior.

Fuente: Alba Ferreté