Día 12 – Lectura



Aceptación

Entre las orillas del dolor y el placer fluye el rio de la vida.
Solo cuando la mente se niega a fluir con la vida y se estanca en las orillas, se convierte en un problema.
Fluir con la Vida quiere decir aceptación, dejar llegar lo que viene, y dejar ir lo que se va.
Tú no eres lo que sucede, eres a quien le sucede.
FLUIR. SRI NISARGADATTA MAHARAJ

Dice el proverbio budista, *"a lo que te resistes persiste, lo que aceptas te transforma".*
La aceptación es el hilo conductor de todo el proceso atencional que promueve mindfulness al ser la base del bienestar, por tanto, es imprescindible comprenderla y trabajarla.
Se trata de un particular abono que nutre la existencia, dotándola de significado y profundidad.

Pero, ¿qué es aceptar?
Aceptar es acoger el presente con todo lo que trae, sin darle la espalda ni evitarle o huir de él. Se trata de permanecer y transitar lo que la vida nos trae, siendo conscientes de ello.

La aceptación nos dice que podemos desaprender la ya conocida “ruta neuronal” de “huye o lucha”. Podemos aprender a permanecer en la vida, en vez de tratar de evadirnos de ésta, o de frustrarnos porque las cosas no son “como yo quería que fueran”.

Cuando aprendemos a aceptar lo que hay, algo en nosotros deja de resistirse y de luchar contra la vida, siendo una de las puertas de salida del sufrimiento en el que a menudo nos vemos enredados.

Aceptar, es decir SI a la Vida, con todo, reconocer lo que ocurre, lo que nos gusta y lo que no nos gusta, tanto fuera de nosotros como en nuestro interior, reconociendo la realidad y *sintonizando*con lo que hay ahora, tal y como es.
Desde la aceptación, se abren nuevos caminos de comprensión profunda. Palabras evocadoras como aflojar, dejar de resistirse…, indican un camino que nos abre al placer y también al dolor, a lo blanco y a lo negro, a la luz y a la sombra.

Es por ello que decimos que **aceptar es incluir**, es rendirse a la evidencia abrazando aquello a lo que nos resistimos, convirtiéndolo así en una puerta de salida a una nueva oportunidad.
Implica abandonar la lucha. Al dejar de luchar con las cosas tal y como son, descubrimos en nosotros una mayor energía para sanar y transformar lo que se ha hecho consciente.

Amar lo que es, significa asentir a la realidad para, más tarde, desde esta actitud de aceptación y rendición, hacer lo que sintamos que se tiene que hacer (o que queremos hacer).

Sufrimos cuando nos creemos un pensamiento que está en desacuerdo con lo que es.
Cuando la mente está perfectamente clara, lo que es, es lo que queremos.
Si quieres que la realidad sea diferente de lo que es, podrías intentar enseñarle a ladrar a un gato y obtendrías el mismo resultado.
–Byron Katie–

Aceptar no es resignarse

Resignarse es dejarse llevar por lo que ocurre sin tener intención de cambio, dándole la espalda a lo que pueda ocurrir y generando frustración.

El anhelo o el deseo de que las cosas sean de otra forma nos ancla en la carencia de lo que creemos no tener, conectándonos con el **sufrimiento** y la insatisfacción, separándonos de la experiencia real y por tanto desconectándonos de la vida.

A poco que se alimenta este estado de consciencia, los deseos van creando un abismo cada vez más grande que separa cada vez más nuestras ilusiones de la realidad, perdiendo la calma interna y viviendo la vida en modo “espera de algo mejor”

La aceptación no sucede de golpe, es un proceso gradual que se va dando según vamos sosteniendo la experiencia y lo que esta va generando
Quizás, el primer paso de la aceptación es *aceptar que no acepto* ciertas circunstancias de mi vida. Ser consciente de ello, darme cuenta, observar, sentir, tomar distancia y perspectiva… todo esto constituye un proceso gradual de aprendizaje, por lo cual te recomendamos seas paciente contigo y continúes auto indagando.
Recuerda, aceptar es acoger y amar todas nuestras circunstancias, sean como sean, para desde ahí, desde esta aceptación radical transformar la realidad, usando el momento presente como punto de partida y nuevo comienzo.

ACEPTACIÓN

Un hombre, acuciado por la difícil situación en la que vive, acude a un rabino para pedirle consejo.– Rabino, dice el hombre, mi casa es muy pequeña. Con mi mujer, mis hijos y mis suegros viviendo en una sola habitación, estamos siempre estorbándonos unos a otros. Nos pasamos el día gritándonos. No sé qué hacer.
El rabino le preguntó si tenía una vaca. Cuando el hombre le respondió que sí, le aconsejó que la metiera también dentro de la casa.
Perplejo, el hombre hizo lo que le decía; pero, una semana después, volvió quejándose de que las cosas se habían puesto mucho más desagradables que antes.
– Mete también en casa a tus dos cabras, le aconsejó el rabino.
Una vez más el hombre siguió el consejo del rabino, pero volvió de nuevo explicando que la situación era aún peor. Y de nuevo el rabino le preguntó qué otros animales tenían.
Cuando el hombre le respondió que sólo tenía un perro y algunas gallinas, el rabino le dijo que los metiera también en casa y volviera a la semana siguiente.
Aturdido, el hombre regresó a su casa y siguió el consejo del erudito. Cuando volvió de nuevo, estaba fuera de sí.
– ¡Esto es insoportable! He de hacer algo o me volveré loco. ¡Por favor, ayúdeme!– Escucha con atención: coge la vaca y llévala al establo, saca las cabras al corral, deja al perro fuera de casa, y devuelve las gallinas al gallinero. Y dentro de unos días ven de nuevo a verme.
Cuando volvió, el hombre estaba eufórico.– ¡Ah, rabino!, dijo, con solo mi mujer, mis hijos y mis suegros en casa hay mucho más espacio ahora.
¡Menuda mejora!

AUDIO DE INTERNALIZACION ACEPTAR O NO ACEPTAR

Día 12 – Preguntas de autoindagación

Te invitamos a que escribas estas reflexiones en tu ***Diario Personal del Yo Profundo.***
Al observar tu vida como una película de sucesos, describe:

1. ¿Qué episodios de tu propia película cotidiana te generan más rechazo?

Observa los juicios, sensaciones y emociones que te surgen cuando te colocas frente esas situaciones

2. Al observar con distancia,

¿Reconoces en otros momentos de tu vida el mismo tipo de sensaciones, emociones o pensamientos de malestar y rechazo?

3. Mira la situación de otra forma, pon consciencia en lo que te ha tocado vivir y sonríe acogiendo lo que te gusta y lo que no te gusta.

4. Si en este momento creases un título que sonase a película en cartelera sobre tu vida, ¿cuál sería éste? Añade uno o dos subtítulos.

Día 12 – Claves

1. Aceptar lo que hay hoy es acoger el presente, sin renunciar a cambiarlo en un futuro.

2. Resignarse no es aceptar, es dejarse llevar por lo que ocurre sin tener intención de cambio.

3. Aceptar es amar nuestras circunstancias y usarlas como punto de partida o nuevo comienzo.

Día 12 – Propuesta de acción consciente

La Práctica del SÍ

Lo que se resiste, persiste… Lo que aceptas, se transforma: Lo cierto es que nuestros hábitos de resistirnos y de luchar son profundos y muy a menudo inconscientes.
¡Cuántas veces te has visto luchado contra algo y resistiendo sin saber ni siquiera cómo surgió el conflicto!
Junto a la atención consciente, el simple hecho de decir un "sí" a las experiencias cuando nos hacemos conscientes de ellas puede liberarnos de los hábitos de resistencia reactivos e inconscientes, y ayudarnos a ser uno con el momento presente.

El día de hoy realiza la práctica del "SÍ". Es fácil: cuando percibas cómo surge dolor o resistencia ante algo, nómbralo y responde con un amable ¡SÍ!, como lo harías con un amigo.
Por ejemplo, "agobiado por el trabajo", ¡Sí!, miedo por mi salud, ¡Sí!, atrapado en un atasco, ¡Sí!…

La práctica del "sí" es una manera de activar el estar presente con aceptación en el momento presente.

No significa que te resignes a la situación, de hecho, ya con tu "sí" estás poniendo en marcha la respuesta adecuada: hacer consciente la situación sin resistencias, para luego hacer lo que decidas hacer con ella. No es en absoluto una postura de pasividad, sino de consciencia. Es la práctica del mindfulness proactivo.

