

*El* **CAMINO** *de la*  
**ACEPTACIÓN**

GUÍA DE APOYO

*Bevione*

## PRIMERO COMPRENDO LA ACEPTACIÓN, LUEGO ACEPTO

De manera pragmática y resumida, **la aceptación es tomar la realidad tal y como se presenta.** Ahora, cuando nos aproximamos a esta con la intención de darle una comprensión espiritual, **podemos entender la aceptación como uno de los recursos que el alma nos da para encontrarle sentido a todo lo que hallamos, ya que cuando aceptamos podemos ver “más allá” de lo que nuestros ojos ven.**

Para que el proceso de la aceptación sea “efectivo”, debe iniciarse en nuestra mente, bajar a nuestro corazón e integrar la experiencia: **debemos dejar de aferrarnos a los pensamientos y caprichos de “lo que debió ser”, para que bajen al corazón y permitirnos sentir para trascender.**

Cuando esto ocurre, aparecen la compasión y el respeto más elevado por el otro como muestra de un desarrollo de consciencia.

En este sentido, la aceptación nada tiene que ver con estar de acuerdo con lo que no nos gusta ni mucho menos es símbolo de debilidad o mediocridad. Al contrario, **las pruebas que nos confrontan con la aceptación (como pérdidas, decepciones, tensiones, etc.) son los espacios que nos da la vida para mirar las cosas de manera diferente.**


## BENEFICIOS DE LA ACEPTACIÓN

Si bien los beneficios de la aceptación no caben en una lista, los más significativos pueden resumirse así:


1. *Ayuda a liberar emociones reprimidas: desbloquea energías acumuladas que nos enferman o manifiestan formas de violencia.*  
~~~~~
2. *Nos balancea ayudándonos a controlar conductas ansiosas: dejamos de buscar en “lo externo” de manera excesiva (desde la comida o las relaciones, por ejemplo).*  
~~~~~
3. *Nos permite dejar de proyectar en el otro, por lo que mejoran las relaciones.*  
~~~~~
4. *Los niveles de energía se regulan, ayudándonos a sentirnos mejor, con un flujo de energía más estable a lo largo del día.*  
~~~~~
5. *Cuando estamos en aceptación, hay menos dolor ni sufrimiento.*  
~~~~~

## EMOCIONES: LO QUE NOS ACERCA Y NOS ALEJA DE LA ACEPTACIÓN

Lo que nos separa de la aceptación son nuestras emociones: cuando las suprimimos y cuando las reprimimos.

 *Suprimimos emociones cuando es un proceso inconsciente: no somos conscientes de esa emoción y directamente la rechazamos como si no estuviese en nosotros.*

---

 *Reprimimos emociones cuando es un proceso consciente: no nos animamos a sentir la emoción para evitar algún estado emocional (tristeza, ira, dolor provocado por alguna idea limitante) o por temor de lo que implica experimentar “esa” emoción.*

---

**IMPORTANTE A SABER:** no sabemos lo que sentimos hasta que lo traemos al consciente.

---

## **ALIVIAR LAS EMOCIONES ABRE PASO A UNA ACEPTACIÓN REAL**

**El trabajo de la aceptación pasa por comprender que nuestros problemas están en nuestros pensamientos / emociones, por eso la tarea es individual e interna.** En cambio, lo que suele ocurrir es que queremos cambiar la razón por la que sentimos la emoción y no las perspectivas de lo que formó esa emoción para cambiarla.







**Por eso es importante** volver al banco de registros mentales que categoriza según lo que hemos sentido, vivir las emociones, respirarlas y **quedarnos en ese lugar incómodo para poder trascenderlo.**

## ¡QUE NO SE NOS ESCAPEN LAS EMOCIONES!

El eje de la aceptación son las emociones. Toda emoción no integrada es garantía de no aceptación, por eso es tan importante identificar (más allá de lo intelectual) lo que estamos sintiendo.

**Una manera de evitar lo que sentimos es distraernos.** Bien sea con entretenimiento o con el consumo desmedido de algo nos alejamos de “eso” que sentiríamos: impotencia, frustración, no sentirnos valiosos, por ejemplo. Pero... **¿por qué escapamos? Porque la satisfacción inmediata que obtenemos es más atractiva que el trabajo de trascender lo que nos incomoda.**

Pero si logramos reconocer los mecanismos que usamos para no prestar atención a las emociones que hemos ido descubriendo también disfrutaremos de los beneficios colaterales:

-  *¡Ya no seremos escapistas emocionales!*  
~~~~~
-  *Desarrollaremos nuestra consciencia*  
~~~~~
-  *Encontraremos soluciones a situaciones “complejas”*  
~~~~~
-  *Disfrutaremos más la vida porque la tomaremos como vengá*  
~~~~~
-  *Estaremos en mejor disposición para compartir*  
~~~~~
-  *Seremos personas más fáciles de amar*  
~~~~~

## **EL ESTRÉS: LA EXPERIENCIA DE LA NO ACEPTACIÓN**

El estrés es una contracción energética de nuestro cuerpo y aparece cuando no hacemos revisión de nuestras emociones o las suprimimos. Lo que desencadena el estrés casi nunca es algo externo, sino la manera en la que reaccionamos a lo que ocurre afuera.

Entonces, **¿en qué nos beneficia el estrés? Nos ayuda a observar algo que no hemos visto y nos permite descomprimir lo que sentimos.** Ahora bien, cuando ya ha cumplido esta misión hay que soltar.

## **SOLTAR: DEJAR IR PARA LIBERARNOS**

**Soltar es dejar de retener**, soltar es dejar de sostener pensamientos, emociones y actitudes. **Dejar ir es hacernos conscientes de lo que sentimos, aun cuando no lo comprendamos, y dejarlo pasar.**

Cuando lo vemos desde esta perspectiva entendemos entonces que la aceptación comienza en la mente y luego llega al corazón: al soltar la resistencia al análisis dejamos de sostener pensamientos y permitimos que las emociones pasen.

# LA FUERZA DE NUESTRAS ELECCIONES

Elegir no es lo mismo que decidir. La elección, digamos, está más intervenida por lo espiritual, mientras que en las decisiones el mayor peso lo tiene lo mental, la razón.

**En la medida en la que hacemos trabajo espiritual nuestras elecciones se van afinando para estar alineadas con una consciencia superior.** Entonces, nuestro libre albedrío comienza a operar desde esa consciencia permitiéndonos ver, entre todas las posibilidades, la más elevada (“lo mejor”).

**El acto de elegir ver “lo mejor” podemos definirlo como bendición.** Cuando se incorpora la bendición como una actitud de vida es una de las acciones conscientes que nos facilitan el proceso de la aceptación porque siempre nos quedaremos con lo mejor, permitiendo que todo fluya.

## LO QUE ELIJO ME DEFINE

Así como podemos elegir vivir con una actitud que **privilegie el enfoque en lo más elevado también podemos quedarnos “enganchados” con aquello que rechazamos.** Esto ocurre porque todas las elecciones vienen acompañadas por la fuerza de nuestra energía y hacia donde canalizamos la atención eso se potencia.

Si, por ejemplo, estamos en permanente oposición a algo, toda nuestra energía se canaliza hacia eso que rechazamos, generamos resistencia y multiplicamos más de lo mismo. Por eso, **para poder desvincularnos de lo que no nos gusta hay que desplazar nuestra atención a lo que sí resuena con nosotros. Cuando hacemos este movimiento la energía de contracción se libera y la aceptación viene por añadidura.**

## EL APEGO COMO REFUGIO DE BUCLES MENTALES O EMOCIONALES

**El apego es ese lugar del afuera al que vamos a buscar “sentir” algo sin necesidad de cuestionarnos.**

Usamos personas, cosas o situaciones que refuercen algún pensamiento o emoción del que no queremos desprendernos.

En este sentido, el apego es lo opuesto a la aceptación. **Aceptar implica soltar, liberar. El apego encierra, bloquea, sostiene.**

El primer paso para trascender el apego es ser capaces de determinar qué lo representa. Solo con esto en perspectiva es posible romper con la necesidad o deseo de crear esa experiencia (mental o emocional) a la que nos hemos aferrado.

## PRINCIPIOS Y FINALES: SON INEVITABLES

Los principios y los finales son procesos que no siempre podemos elegir: **no podemos ni evitar algunos finales ni elegir todos los principios. En estos casos, sólo podemos elegir cómo vivirlos.**

Ahora bien, para poder abrirle la puerta a un principio es necesario concluir. No concluimos cuando seguimos pensando en “eso”, atándonos a lo que terminó con pensamientos y emociones.

Para que cosas nuevas pasen en nuestras vidas tenemos que concluir y aquí la aceptación juega un papel central. **Si no aceptamos no hay una conclusión real: hay final pero no conclusión. La aceptación es lo que nos ayudará a superar la resistencia de la energía de lo que queremos seguir sosteniendo, aunque ya no nos haya pedido soltarla.**

## CUERPO: LO QUE ES VS LO QUE DEBERÍA SER

Si hay algo que nos pone en conflicto son los “debería”. Y una de las principales víctimas de este inconformismo puede ser nuestro cuerpo: tenemos tantas ideas acerca de este que no lo aceptamos tal y como es.

**Cada vez que sentimos que algo no está bien con nuestro cuerpo tiene que ver con la idea de que este no nos pertenece:** cuando se genera tal distancia no podemos disfrutarlo y tampoco le permitimos al alma que experimente lo que necesita para su evolución.

## SITUACIONES CONFLICTIVAS

Hay un mito que quiero derrumbar aquí: las situaciones que consideramos conflictivas en realidad no lo son. Parecen serlo porque no las vemos con claridad y esto nos genera angustia o preocupación, pero en realidad es falta de claridad.

Lejos de sugerir que busquemos entendimiento y comprensión afuera o en análisis complejos, **la invitación es soltar la necesidad de entenderlo todo para pasar a sentir. Las respuestas aparecerán cuando aceptemos, pues la aceptación es la llave que abre la puerta de la realidad.**

## EL KARMA

El karma es un concepto que viene asociado a la reencarnación y **significa “algo pendiente”**. Su función es ayudarnos a cambiar nuestra perspectiva y hacernos responsables de la energía que estamos viviendo. **El karma es la exigencia de un aprendizaje que hasta que no se logra o no se vive de alguna manera consciente no puede ser superado.**

Una de las particularidades del karma es que nos lleva a experimentar situaciones que ocurrirán en esta encarnación, pero puede que no tengan sus razones en esta vida sino en una anterior (de ahí que muchas veces no logremos comprender el porqué de ciertas circunstancias).

Esto ocurre así porque el *alma es atemporal y prolongada*, y puede ocupar varios cuerpos a lo largo de lo que nosotros conocemos como tiempo y espacio; entonces, *en cada encarnación debe completar los aprendizajes que quedaron pendientes de la vida pasada.*

## ¡EXTRA!

Y ahora, repasamos, una a una, las intenciones de este camino:

1. *Reconozco en cada enojo un pedido de **soltar y dejar ir eso que me enoja.***
2. *En la **aceptación encuentro la luz** para ver mejor eso que me confunde o me preocupa.*
3. *Aunque los problemas se manifiesten por fuera, reconozco en **mi falta de aceptación** el verdadero problema.*
4. *Identificaré con qué me estoy distrauyendo para no asumir lo que debo cambiar.*  
**¿En qué me entretengo?**
5. *Reconozco que en la falta de aceptación está mi **incapacidad de amar.***

6. **Evitaré reprimir mis emociones** para, con ellas, entender mejor qué me está sucediendo a mí con lo que me preocupa. (No quiero soltar el control).
7. Me animaré a **mostrar mis sentimientos** aun cuando mi entorno lo critique.
8. Reconoceré que detrás de mi malhumor, irritabilidad y tensiones hay solo **miedo a expresar lo que siento**.
9. **Dejaré de buscar responsables** de lo que siento, para aceptar que mis propios pensamientos me hacen sentir eso que me molesta.
10. Cuando me asuste por lo que veo a mi alrededor, recordaré que son **mis pensamientos** los que **generan esa visión**. Y volveré a elegir.
11. Ante una experiencia de estrés, me preguntaré: **¿a qué temo?**

12. *Cuando me escuche enjuiciando, dejaré de mirar a quien enjuicio para revisar: **¿qué prejuicio aún no puedo soltar?***
13. *Cuando la aceptación no fluya, simplemente cerraremos los ojos y respiremos para **abrir paso a un nuevo pensamiento.***
14. **Hagamos** lo que sabemos que **nos hace bien**, tantas veces como necesitemos hasta que sea natural. Constancia y voluntad.
15. Reconozco que las soluciones a cualquier problema son fáciles. **Suelto** la vieja **idea del sacrificio** que vuelve complejo mi camino.
16. **Hoy**, elijo el pensamiento más elevado que pueda ofrecer cuando pierda la paz. **Bendigo.**
17. **Hago las paces con lo que me molesta de mí.** Cuando no lo acepto, lo veo multiplicado en los demás.

18. *Expreso mi verdad sin tratar de convencer. **Mi certeza** no necesita aliados cuando **es genuina.***

---

19. *Cuando soltamos el control de algo que nos preocupa, permitimos que se mueva y se transforme. **¿A qué nos mantenemos, mental o emocionalmente, atados?***

---

20. *Hoy, **desapeguémonos de los resultados** de lo que estamos haciendo. Así lo disfrutaremos y, seguramente, saldrá mejor.*

---

21. ***Aceptemos los finales** para permitir los nuevos inicios.*

---

22. *La paz interior me ofrece claridad. Cuando haya dudas, no insisto. **Me detengo y busco mi paz.***

---

23. ***Acepto el misterio de la vida.** Hay preguntas que no tienen respuestas. No todos los por qué necesitan ser contestados para estar en paz.*

---

24. **Que la amabilidad sea mi actitud.**  
*En lo que digo, en lo que hago, en lo que pienso.*
25. **Voy más allá de lo bueno y lo malo** para darme cuenta de lo que me suma y me resta energía.
26. **Descubro la gracia** que se revela en personas o situaciones cuando actúo con compasión y empatía.
27. **Elijo tomar distancia** para ver con claridad lo que me preocupa.
28. Ante cada pensamiento que no se sienta en paz, elegiré uno diferente. Tengo la libertad de elegir **qué pensamiento quiero sostener.**
29. Me mantengo atento a cada queja y **ofrezco gratitud para iluminar** ese momento.
30. **Cuido la energía que ofrezco** a cada persona con la que interactúo. Soy el primero que experimenta la paz que voy a dar.

*Bevione*



JULIOBEVIONE.COM