

La aceptación es un acto de señorío sobre los acontecimientos

No es aceptación meditar como mecanismo de evitación. No hay que meditar para deshacerse de algo, sino para que eso se integre y forme parte de nosotros.

Tampoco es aprobación. No hay que confundir aceptar con aprobar. Aprobar tiene un componente intelectual. Aceptar es asumir algo que me ha ocurrido, las vivencias y emociones que ha producido en mí, asumir la naturaleza humana, el hecho de que existen este tipo de injusticias. Eso no significa que intelectualmente apruebe esa conducta específica, incluso puedo condenarlo, si es lo que procede. Aceptar no implica que me guste lo aceptado. Aceptar no implica que pueda preferir otras cosas distintas a las aceptadas. No implica que no pueda llevar a cabo acciones para modificar eso que estoy aceptando.

Aceptar no es resignarse a los hechos que aceptamos, a nuestras circunstancias personales. Porque el sentido del bien, el sentido de la verdad, el sentido de la justicia, que también laten en nosotros, y que forman parte de lo que es, también están impulsando a cambiar aquellas cosas que sentimos, que pueden y deben ser modificadas. Esta actitud, esta disposición activa es perfectamente compatible con aceptar que “aquí y ahora lo que es, es lo que es”. Puedo intentar cambiar una situación sin resistirme a experimentar esa situación del presente.



Nada bloquea más que la falta de aceptación. La aceptación nos da lucidez y serenidad para ser más eficaces en aquellas acciones que tengamos que emprender para modificar una situación. Y en lo relativo a las transformaciones más profundas, la fuente de la transformación más genuina es siempre la rendición al aquí y ahora. Pero ya no somos nosotros los que determinamos cuál va a ser el curso de ese cambio.

La resignación es impotente (“si hubiera hecho eso”, “hubiera sido mejor”). La aceptación es un acto de potencia, es un sí afirmativo, es un acto de señorío sobre los acontecimientos.

Tampoco es aceptar mis propias emociones y sentimientos el reaccionar desde ellos o dramatizarlos. Puedo aceptar un sentimiento, puedo permitirme sentirlo, no tener la creencia “yo no debería estar sintiendo esto”, puedo permitirme experimentarlo, sin necesidad de reaccionar desde mi agresividad, que muchas veces es una forma de eludir estar en contacto directo con esa emoción.