

LAS BASES DE UNA VIDA CONSCIENTE (BLOQUE 1)

1. ¿Qué entendemos por vivir conscientemente?

Las situaciones de vida siempre nos muestran nuestros juicios, nuestras creencias y nuestras opiniones sobre el mundo, así como nuestra relación con la espiritualidad. Si les prestamos atención, podemos usarlas para descubrir nuestros conflictos internos. Desde aquí, puede que decidamos seguir ocultándolos o bien, **cuestionarlos y abrirnos a sentir desde la presencia todas las incomodidades y emociones vinculadas a ellos**: inseguridad, nerviosismo, angustia, sensación de vacío, culpabilidad, miedo, rabia, impotencia, etc.

Una vida consciente es una actitud basada en la voluntad de usar todas las situaciones que la vida nos ofrece para conectar con nuestra verdadera esencia, dirigiendo la atención hacia el amor que somos, más allá de lo que creemos y percibimos. Por lo tanto, vivir conscientemente es **aprender a actuar desde el corazón y responsabilizarnos de todo lo que nos sucede**, con el fin de usarlo como espejo de nuestras creencias inconscientes de separación, culpa e incompletion.

Vivir conscientemente es relacionarnos con el mundo y con nosotros mismos desde la aceptación de todo lo que experimentamos y somos, activando la voluntad de ir más allá de nuestros juicios e interpretaciones. Es abrirse a la posibilidad de que **absolutamente todos los instantes presentes son dignos de ser vividos plenamente, puesto que todos están hechos de la misma materia prima, que no es otra que el amor, la felicidad y la paz.**

Vivir conscientemente es enfocarse en **cuestionar los pensamientos y creencias limitantes y decidir de nuevo**, atendiendo la completitud de nuestra naturaleza esencial. Es perdonarse en todo momento por cada acto, pensamiento, emoción o sentimiento que experimentemos. Es **perdonar y liberar a los demás de nuestras interpretaciones y no hacerlo desde un espacio en el que pasamos por alto el “pecado”, sino desde la conciencia de que realmente no podemos juzgar nada como pecaminoso.**

2. Los atributos de nuestra naturaleza esencial

Desde el ego **creemos que la felicidad está fuera de nosotros y validamos el pensamiento de que, para experimentar paz y plenitud, dependemos de las circunstancias que ocurren y de las situaciones que vivimos.**

Esta creencia es falsa ya que, si lo miras con honestidad y voluntad de vivir desde la verdadera realidad, **nuestra naturaleza esencial es felicidad y paz permanentes.** Puede que, de entrada, el adjetivo “permanente” te sorprenda ya que en el día a día vivimos muchas situaciones que nos llevan a creer que es imposible que la felicidad se esté dando a cada instante. Simplemente, se trata de abrirse a esa posibilidad, no de validarla como cierta.

Desde esta actitud de apertura y desde la autoindagación podrás descubrir que los atributos del Ser son:

- Plenitud y perfección (sinónimo de abundancia, realización, sentido de Ser, no dualidad, unidad)
- Creatividad (sinónimo de extensión, compartir, expresión)
- Joya (sinónimo de felicidad serena)
- Gratitud (sinónimo de fortuna, satisfacción)
- Invulnerabilidad (sinónimo de seguridad, inmortalidad)
- Inmutabilidad (sinónimo de inalterable, no puede ganar ni perder, ni mejorar ni empeorar. Eres todo lo que eres y eres todo lo que necesitas).

Estos atributos no son sentimientos, ni emociones ni estados de ánimo alterables puesto que, como hemos comentado, nuestra naturaleza es eterna, inmutable e invulnerable.

Por lo tanto, si lo que realmente deseamos es experimentar felicidad plena, podemos enfocarnos en **dejar de seguir esperando que las situaciones, las personas y nuestra personalidad nos llenen y nos aporten estos atributos, así como reconocer todos estos atributos en nosotros.**

Podemos activar la voluntad de observar lo que pensamos y percibimos a cada instante con plena honestidad. **Si lo que experimentamos es paz y gozo es porque estamos atendiendo la realidad tal y como se está dando.**

Si no lo experimentamos y observamos que estamos sosteniendo creencias de escasez, miedo, culpabilidad, etc. y que emerge en nosotros cierto malestar del tipo que sea, **no se trata de rechazarlo ni protegernos de ello ya que al hacerlo le estaríamos otorgando legitimidad.** De lo que realmente se trata es de **permitir que esté y decidir cuestionar todas las creencias que emergen al atender esa incomodidad.** Es decir, **se trata de decidir dejar de validar nuestros juicios y opiniones como ciertos para abrirnos a una nueva mirada, más alineada con lo que realmente está sucediendo.**

3. La felicidad siempre presente

El hecho de que la mayoría de veces no experimentemos en nuestra conciencia los atributos de nuestra esencia, no quiere decir que se desvanezcan, ni que los perdamos o que no se estén dando. Lo que quiere decir es que **no les prestamos atención y que nos estamos creyendo nuestros pensamientos egoicos (basados en la creencia de la separación del Ser).**

Resulta clave saber que, **si justificamos la infelicidad que experimentamos, la seguimos haciendo real y entonces no nos permitimos gozar de la felicidad existente.** En cambio, **si nos ponemos en coherencia con lo que es, atiendo los pensamientos y emociones que estamos experimentando desde una observación neutra (y no desde el drama y la justificación) y, paralelamente nos abrimos a contemplar la felicidad existente, nos estamos alineando con la vida y estamos promoviendo la posibilidad de experimentar la plenitud que se nos es dada a cada instante.**

Por lo tanto, **es compatible experimentar cualquier emoción negativa y saber que paralelamente la felicidad sigue existiendo.** No hay nada que justifique nuestras **emociones, sino que éstas son fruto de las creencias que sostenemos.** Es útil recordar que lo que sentimos es subjetivo y que, por lo tanto, ante una determinada situación podemos experimentar un amplio abanico de emociones, que dependen de los pensamientos que estemos validando como ciertos.

Así pues, podemos recordar que **hagamos lo que hagamos y pase lo que pase, siempre estamos acompañados de nuestra naturaleza esencial con todos sus atributos.** Ábrete a experimentar esta maravillosa posibilidad y déjate transformar por ella amorosamente y en el momento oportuno, sin intervenir. **Recuerda que ninguna situación externa perturba la felicidad que**

somos ni alterna ninguno de sus atributos. Gozamos de la paz y del bienestar si atendemos el instante presente tal y como se está dando.

4. Las estrategias del ego para negar la felicidad presente

El ego es un conjunto de creencias que niegan la felicidad presente, justificando e interpretando nuestros estados no felices. Es la idea origen de todo sufrimiento: "El Ser no existe".

Cuando hablamos de **Ser** nos referimos a **nuestra verdadera naturaleza, a nuestra esencia invulnerable y plenamente feliz.**

La dinámica del ego consiste en rechazar, juzgar, victimizarse y fomentar acciones que contribuyen a sustentar la negación de lo que realmente somos.

Las creencias limitantes (no soy Ser, soy culpable, soy vulnerable, soy indigno...) son fruto del ego, el cual se alimenta de ellas para subsistir. **Se trata de observarlas, de no luchar contra ellas, de no creerlas y de estar con paz con su existencia. Estas creencias no representan amenaza alguna al amor que somos ya que son falsas. Por lo tanto, podemos abrirnos a acogerlas sin juzgarlas ni identificarnos con ellas.**

Las principales estrategias que el ego utiliza para negar nuestra esencia son:

- La **búsqueda externa**. Cuando buscamos la felicidad, la plenitud, la realización, el valor personal, la sanación, el amor, etcétera, en el mundo externo, estamos negando de forma rotunda nuestra esencia. Éste es un punto controvertido, especialmente cuando hablamos de salud o de recursos de primera necesidad, ya que los resultados que obtenemos con las soluciones externas son aparentemente rápidos y visibles. Sin embargo, si somos honestos, vemos que no son la verdadera solución ya que nunca nos ofrecen una transformación real y duradera, sino que actúan como parche. **Nuestra propuesta no es la de abandonar las bondades y los bienes del mundo externo, sino la de no olvidar que toda causa es interna y que, por lo tanto, la verdadera transformación es también interna.**

- El **juicio** es una **defensa de la creencia en la indignidad, la no valía, la pecaminosidad, la crueldad, la maldad, la vulnerabilidad, etc.** Al juzgar fuera o a nosotros mismos, creemos

inconscientemente que **nos libremos de la culpa inconsciente** que todos albergamos dentro. Al hacerlo, estamos **validando la culpa como real**.

Para dejar de juzgar, es necesario darnos cuenta de que en realidad nunca contamos con todas las variables e informaciones universales como para poder condenar una determinada situación. Nos puede ser útil recordar que **el dualismo bien/mal, correcto/incorrecto es falso y que nuestras acciones pueden ser conscientes o inconscientes, sin que esto sea una evidencia de maldad**. Cuando juzgamos, podemos observar qué es lo que estamos **proyectando** fuera (que previamente hemos juzgado en nosotros), para así decidir dejar de hacerlo.

- El **capricho** es ego máximo, es un deseo de **querer que las situaciones sean a nuestro modo**. Este mecanismo nos aleja de experimentar paz ya que nos lleva a **no aceptar la realidad tal y como es**. Nos conecta con el primero de los caprichos no obtenidos realmente que es el de separarse de la unión del Ser para experimentar la individualidad.

Cuando estamos experimentando capricho en una determinada situación, es importante darnos cuenta de que nos encontramos en una **posición infantil y que la podemos soltar a través de la aceptación**. En verdad, **no hay nada que necesitemos a un nivel esencial**, por lo tanto, siempre podemos conectar con esta realidad profunda, **acogiendo y abrazando la sensación de necesidad y capricho que estamos experimentando**.

- La **impaciencia** esconde el **miedo debido a la creencia de que lo que pensamos que necesitamos puede que no se dé favorablemente**. Creer que lo necesitamos es lo que nos **genera angustia y sensación de urgencia**. Este sentimiento de angustia queda "compensado" a través de la esperanza de que lo que creemos que necesitamos se de favorablemente. Por lo tanto, es una muestra de la ignorancia del hecho de que **como Ser que somos no necesitamos nada externo para experimentar la verdadera paz y felicidad internas**.

Cada instante es pleno y contiene lo que necesitamos, por lo tanto, reconocer este hecho nos lleva a abandonar la impaciencia, ya que implícitamente estamos reconociendo que **no existe un instante mejor que este**. El presente es el único instante que está vivo y, por consiguiente, **el futuro solamente existe en nuestra imaginación**.

- El **estrés** se basa en la creencia de que **ciertas situaciones pueden robarnos la libertad y la paz**. Suele experimentarse cuando abordamos muchas cosas a la vez o cuando vivimos situaciones que creemos que son complejas o angustiantes.

A veces pensamos que tener muchas cosas que hacer es angustiante en sí cuando, en realidad, **lo que verdaderamente nos angustia es la creencia que, si no logramos completar todas las tareas y responsabilidades, no valemos y no somos dignos de amor**. Por otra parte, creemos que las **consecuencias de no hacerlo serán graves y comportarán conflictos y malestar**. **Al creer esto, estamos validando la gravedad y la no valía como reales**.

Para poder abandonar el estrés nos puede ayudar **quitarle importancia a aquello que le damos tal importancia**, así como **dejar de buscar el reconocimiento y el amor externos y aceptar la intensidad que conlleva realizar varias tareas** a la vez o tener plazos de entrega, cuestionando nuestras creencias al respecto.

- La **queja** esconde la creencia de que a través de ella **conseguiremos lo que queremos**. Cuanto más nos quejamos, **más confiamos en la queja como método para que se dé lo que deseamos**. Por otro lado, también alimenta la **creencia de victimismo y de abandono**. De este modo, **no nos responsabilizamos de nuestras vidas** y, en consecuencia, nos alejamos de la conciencia de nuestra verdadera esencia, la cual nos vive y nos es. Por eso la presentamos como un obstáculo a la experiencia del Ser que somos.

La queja puede ser **adictiva**, ya que, a través de ella, manifestamos un **malestar interno que nos ofrece una sensación de alivio momentánea**. Sin embargo, en poco tiempo **nos invade una sensación más acusada de malestar que volvemos a proyectar hacia el mundo o hacia nosotros mismos en forma de más queja, retroalimentando de esta forma un mecanismo egoico que nos lleva a experimentar malestar continuo**.

Para abandonar la queja es necesario observarnos cuando la llevemos a cabo. Podemos darnos cuenta de todo el **orgullo y victimismo que validamos y atender todas las emociones que no queremos sentir y nos llevan a usar este recurso inútil y tóxico**. Cuando empezamos a ser conscientes de que nos quejamos y que la queja es inútil, **tendimos a quejarnos por habernos quejado**. **Es en este instante donde podemos empezar decidir no hacerlo y empezar a asumir nuestra responsabilidad** para con la queja y, posteriormente, para cómo nos relacionamos con el mundo externo e interno.

En la medida que observemos nuestras quejas sin juzgarnos, la misma conciencia nos mostrará **cómo de mal nos sienta la queja y su inutilidad**. Por lo tanto, **para dejar de quejarnos es clave no juzgarnos por hacerlo**.

- La **necesidad de control** esconde **inseguridad**, fruto de la creencia de que existen **situaciones** que son **imperdonables e invivibles**, tales como experimentar sufrimiento o vulnerabilidad, los conflictos, las pérdidas, etc.

El exceso de control pone al descubierto la creencia de que **si nos accionamos de la forma que creemos para favorecer que las situaciones acontezcan tal y como deseamos, entonces éstas se darán y que sino no, obviando que existen otros factores tan internos como externos, históricos, culturales, ambientales y circunstanciales que influyen y dan sentido al devenir de los hechos que no podemos controlar**. Esto no significa que a partir de ahora no tengas en cuenta nada, que no te anticipes o que dejes de planificar. Significa simplemente que puedes hacerlo de forma relajada, sabiendo que no puedes controlar el devenir de tus acciones.

Así pues, cuando no acontece lo que queremos, es una oportunidad para darnos cuenta de que no podemos controlar lo que sucede en la vida. Fíjate que la incapacidad de control es una **evidencia de nuestra ignorancia** y que cuando ésta se hace evidente, nos acercamos al despertar de la verdadera conciencia que somos.

Nunca sabemos lo que más nos conviene, ni lo que más conviene a los demás. Somos ignorantes de lo que es más apropiado en cada situación, de nuestro origen y de lo que realmente somos a nivel esencial. Cuando queremos controlar, estamos declarando que no somos ignorantes, y esta declaración debe defenderse constantemente en base a otorgar significado y sentido personal a todas las situaciones de vida. Al hacerlo, estamos dejando al margen la posibilidad de experimentarnos a nivel esencial.

Así que, para abandonar el control, lo primero que podemos hacer es **no juzgarlo y dejar de controlarlo** también a él. Es decir, **aceptar nuestras partes controladoras** y comprender su origen. Dado que la raíz del control siempre es el miedo y la creencia que podemos controlar, es necesario **sentir al miedo conscientemente y cuestionarnos nuestra limitadísima capacidad de controlar lo que sucede**. Podemos darnos cuenta de que podemos influir en ciertas situaciones, pero **que a partir de un punto ya es manipular o directamente hacer el ridículo frente a los designios de la vida**.

- La **indecisión** esconde la creencia de que **los resultados de nuestras decisiones determinan nuestra valía**. Pensamos que **si nos equivocamos podemos hacer daño y sufrir**. A la vez, pensamos que **si nos equivocamos no seremos dignos de amor, no nos amarán ni validarán**. Existe la creencia de que siempre **existe una decisión acertada y otra que no, o una mejor que otra o una menos peor que otra**. Se trata de darse cuenta de que como humanos que somos **no podemos saber si una decisión está bien tomada o no**. Por lo tanto, podemos decidir enfocarnos en la perspectiva espiritual y ser conscientes de que no existe correcto ni incorrecto y que, por consiguiente, nunca podemos equivocarnos.

- La **preocupación**, ligada a la indecisión, esconde **el juicio que tenemos hacia las situaciones que no deseamos**. Por eso, cuando anticipamos o intuimos que algo que no aceptamos de ninguna manera puede ocurrir, es cuando nos preocupamos. Al aceptar las situaciones tal y como son, incluyendo la capacidad de evitarlas, y entendiendo que si no las hemos podido evitar puede que tenga que ver con el proceso de despertar de conciencia, es cuando nos dejamos de preocupar de verdad. Es decir, **las situaciones no deseadas que no pueden evitarse son una oportunidad para perdonar y soltar nuestras creencias asociadas a la creencia origen de separación**.

Fíjate que, si por ejemplo no juzgas la enfermedad porque la entiendes como una posibilidad de aprendizaje, te dejas de preocupar y simplemente la atiendes y te ocupas de ella de una forma armónica, abriéndote a descubrir el mensaje que ese síntoma físico te trae. Es decir, la usas para tu despertar de conciencia.

- La **pereza** esconde la existencia de **orgullo y de rebeldía hacia las obligaciones y responsabilidades, ya que éstas nos pueden activar un sentimiento de soledad y de abandono**. También existe el **miedo a hacerlo mal** y, en consecuencia, a encontrarse cara a cara con la sensación de **incumplimiento y de no valía**.

Asimismo, la pereza también nos puede mostrar una **falta de interés y una desvaloración en relación a los beneficios que conlleva realizar ciertas tareas** como pueden ser ordenar, limpiar, terminar deberes o trabajos, etc. En este caso concreto, puede tener que ver con el **no merecimiento** ya que es una forma de alejarse del bienestar personal. Por ejemplo, si te da pereza dejar la casa limpia, te alejas del bienestar que produce el haber limpiado y disfrutar de la casa aseada. Fíjate que, además, se activa la **culpa** por no hacerlo.

Para transformar este mecanismo podemos hacernos conscientes del **orgullo**, la **superbia**, el **abandono**, la **culpa** y el **sentimiento de soledad** que experimentamos y acoger todas estas emociones y sentimientos. Podemos abrirnos a **revisar nuestra percepción del error** y a enfocarnos en tener presente que **toda tarea puede ser útil para descubrir las creencias y las emociones que emergen al realizarlas**.

- El **sobreesfuerzo** esconde la creencia de que **necesitas hacer mucho y bien para valer**. Es un **mecanismo de compensación de la sensación de incompletion y no valía**. Al hacer de más, escondes esta sensación ya que aparentemente te sientes realizado por todo el trabajo bien hecho (y a la vez agotado). Cabe mencionar que puede que tengas ganas de hacer las cosas bien hechas y que te acciones desde un espacio conectado e inspirado para llevarlas a cabo. Fíjate que entonces, el resultado suele ser armónico y el proceso, aunque puede ser cansado, siempre resulta gratificante y fluido.

Para transformar este mecanismo puedes abrirte a **sentir las sensaciones no valía o el miedo a no ser suficiente** y cuestionarte las creencias acerca de la **valúa personal**, recordando que **somos valiosos no por lo que hacemos ni por los resultados de nuestras acciones sino por el hecho de existir**.

- El **perfeccionismo y la autoexigencia** esconden la creencia de que **existe una manera perfecta de hacer las cosas y que ésta es alcanzable y necesaria**. Asimismo, se suma la creencia que, **si no hacemos las cosas "correctamente", entonces no valemos y no somos dignos de amor**. Al buscar la perfección, estamos **confirmando la idea de imperfección**. Esto no significa que hagamos las cosas de cualquier manera, sino que **podemos hacerlas buscando la excelencia, pero desde un espacio libre y relajado en el que no somos esclavos de los resultados**.

Para transformar este mecanismo, es necesario acoger las emociones de **no valúa y de no merecimiento de amor** y cuestionarse la creencia en lo **correcto y necesario**.

En resumen, para poder estar en paz con todos los autoboicots egoicos que experimentamos, simplemente se trata de **observarlos y abrirnos a sentir las emociones que tapamos con ellos**. Podemos atender y cuestionar las creencias que emergen y recordar que **ninguno de estos mecanismos es grave en sí ni nos define**. Podemos simplemente recordarnos que **no somos vulnerables, que no somos malvados, que valemos por el mero hecho de existir y que nada externo nos puede robar la paz que somos**.

5. El Karma

El karma es la **aparición de aquellas situaciones que nos resultan incómodas (debido a que las juzgamos y las rechazamos) y que se presentan como una oportunidad para vivirlas plenamente desde la conciencia.**

Al pensar y creer que algunas situaciones son insoportables o indignas, no las vivimos desde un espacio de bienvenida ni de aceptación, sino que cuando aparecen huimos de ellas o las sufrimos. Entonces, la vida nos las presenta de nuevo para que podamos aceptarlas y vivirlas sin juicio.

Para ello, podemos darnos cuenta de que todos los instantes son dignos de ser vividos ya que todos contienen felicidad, aunque de entrada no nos lo parezca. Por lo tanto, no tenemos motivos para no ser felices y para rechazar ciertas situaciones o experiencias de vida.

Recuerda que aquello que más rechazas es algo no excluido del Amor, porque **el Amor es invulnerable a cualquier situación y circunstancia.** Todos tenemos nuestros palos que nos cuestan más de aceptar. En realidad, son simplemente **escenarios concretos en los que entramos fuertemente en lucha ya que creemos que van en contra de lo que consideramos paz, es decir, nos oponemos muy fuertemente a ellos debido a nuestra gran ignorancia.** Sabiendo esto, podemos darnos cuenta que la vida no tiene ningún problema con su existencia y que los acepta incondicionalmente. Entonces, **podemos abrirnos a dejar de rechazarlos e incluirlos en nuestra experiencia para así poder atender el malestar que se nos activa y dejar de validarlo como real.**

Nuestro prisma humano cerrado y pequeño no nos permite ver cómo la vida no deja ninguna situación ni persona sin amor ni sin aceptación. La vida simplemente es consciente de su propia realidad inmortal e invulnerable, así como de la realidad ilusoria de las circunstancias que nosotros no aceptamos. Por eso se nos pide fe y que estemos dispuestos a dar un paso de confianza para descubrir que quizás lo que vemos no es tan grave ya que, en una dimensión más profunda y real, carece absolutamente de gravedad.

6. Perdonar

Perdonar es **darse cuenta de que todo lo que percibimos es fruto de nuestra interpretación condicionada y decidir, de forma consciente, dejar de hacerlo.**

Así pues, perdonar al mundo ya nosotros mismos es **comprender que todo lo que vemos y experimentamos es fruto de los relatos que hemos construido y que, lo que tanto condenamos, es lo que hemos erigido con nuestra percepción.**

Al condenar nuestras interpretaciones fabricadas, sentimos **dolor y culpa**, generando así más sufrimiento y necesidad de **proyectarlo hacia un supuesto escenario externo**. De esta forma generamos un **ciclo de dolor y proyección del que no salimos si no lo atendemos y no nos cuestionamos nuestras creencias y opiniones.**

Por lo tanto, **decidir dejar de interpretar y de condenar las situaciones de vida se presenta como la clave al final del sufrimiento.**

Hay que tener presente **que tenemos tan puesta nuestra seguridad en nuestras interpretaciones que continuamente necesitamos otorgar significado a todo lo que nos ocurre, viviéndolo como un mecanismo de supervivencia.** Si lo que queremos es experimentar paz verdadera, es importante decidir cuestionarnos nuestros significados y darnos cuenta de que es nuestro ego quien nos hace creer que los necesitamos para subsistir.

6.1. Una nueva mirada hacia las situaciones disarmónicas

Cualquier situación o acción disarmónica se puede contemplar como **una evidencia de nuestra identificación con el ego y, por tanto, es usable para perdonarla. No existen grados ni excepciones, el perdón es total o no es.** Así pues, resulta interesante **atender absolutamente todo lo que nos molesta, lo que juzgamos y lo que creemos que es imperdonable, malvado, e imposible de aceptar. Una vez observado, resulta imprescindible abrirnos a cuestionarlo.** La nueva mirada está enfocada en reconocer que en realidad toda situación disarmónica es:

- Un error (sin que sea malo, correcto o incorrecto).
- Un reflejo de identificación con el ego.
- Una clara señal de ignorancia.

- Un reflejo de un deseo inconsciente de que lo que está pasando pasa por podernos victimizar y culpar al otro.
- Un acto inocente.

Por eso es tan importante **sacarle hierro a todo lo que nos active malestar** ya que, en realidad, lo generamos para **demostrar, autoconvencernos y reafirmarnos que la maldad y la gravedad son reales**. Es decir, lo usamos para **justificar nuestro sufrimiento** y, de este modo, **lo seguimos haciendo real**.

7. La Aceptación

Aceptar significa reconocer que **las situaciones no pueden ser de otra forma, sino que son como son**. **Aceptar nos lleva a dejar de negar y rechazar**, es decir, a dejar de pensar que una determinada situación debería ser distinta a cómo estar siendo.

Es importante darse cuenta **que la aceptación no la hacemos nosotros desde el ego, sino que ocurre cuando nos conectamos realmente con la esencia y dejamos de juzgar las situaciones**. Todo lo que sucede está siendo aceptado por la vida, pero nosotros no lo vemos. Por lo tanto, resulta clave darse cuenta que no somos nosotros quienes debemos aceptar una situación concreta. Aquí, el ego espiritual suele colarse y nos lleva a pensar que **necesitamos aprender a aceptar, ofreciéndonos mil y una formas de hacerlo (cuando en el fondo, no pretende que lo consigamos)**.

En realidad, es muy simple. Sólo hace falta que **dejemos de intervenir y nos abramos a la posibilidad de que aquella situación que interpretamos como indigna, errónea, etc., en realidad es neutra** y que, por tanto, el sufrimiento es fruto de nuestra interpretación y no de la situación en sí. Entonces, al contemplar esa posibilidad y decidir abrirnos a ella, ya estamos promoviendo que la aceptación se dé. Fíjate en que es una decisión interna, **una activación de la voluntad de mirarlo diferente**. **No hay otra acción que llevar a cabo, no es necesario aplicar ninguna técnica ni ningún método concreto para la aceptación**.

Aceptar permite **salir del victimismo y del juicio**. Aceptar nos permite **empoderarnos** y nos brinda la capacidad de dar una **respuesta armónica, útil y amorosa** a los eventos que van sucediendo. En este sentido, **aceptación y perdón van de la mano**.

Cabe mencionar que aceptar **no es sinónimo de resignarse**. Cuando aceptamos de verdad una situación, sentimos paz y comprensión. Cuando nos resignamos, en cambio, nos quedamos con mal sabor de boca puesto que seguimos pensando que aquella situación, en realidad, no debería estar ocurriendo.

Es importante darse cuenta de que, en general, **no estamos dispuestos a aceptar la plena felicidad. Hay situaciones en las que no lo vemos posible**: cuando nos quedamos sin trabajo, cuando nos deja la pareja, cuando nos discutimos con los hijos, con los padres, etc. Estas situaciones son idóneas para ser usadas y para tomar conciencia de que para aceptarlas debemos **dejar de querer tener razón y abrirnos a la posibilidad de estar equivocados respecto a nuestras opiniones acerca de esas situaciones concretas**. Podemos abrirnos a recordar que **toda situación es susceptible de ser amada, aunque de entrada nos parezca imposible**.

La vida siempre nos muestra lo que no aceptamos, es decir, nuestros **límites al amor**.

No nos gusta estar equivocados o no tener razón. **Cuando aceptamos que no sabemos, cuando nos abrimos a la ignorancia, es cuando nos dejamos llevar por la inspiración. Es un movimiento de apertura**. Puedes preguntarte: ¿Me dispongo a aceptar la felicidad en toda situación?

Hay que entender que **no aceptar ciertas situaciones no es erróneo, ni está mal**. Por lo tanto, si no aceptas algún aspecto de ti mismo o de la vida **no hace falta que te culpes ni te infravalores por ello**. Simplemente, **lo que ocurre cuando no aceptamos es que no experimentamos la felicidad que se está dando a cada instante, sin que esto sea grave**. Por lo tanto, simplemente puedes **aceptar que no aceptas** y, siendo muy consciente de ello, abrirte a experimentar una nueva mirada **sin necesidad de tener que hacerlo tú ni tan siquiera de conseguirlo**.

Cuando entendemos que el **rechazo y el juicio son la fuente de desarmonía de nuestras vidas, es cuando comprendemos que la aceptación es la puerta de acceso al reequilibrio de todos los ámbitos de nuestra vida**. En realidad es muy simple, pero hay que tener presente que **nuestra parte inconsciente que niega y rechaza constantemente es la que hace que el proceso resulte complejo**.

Aceptar las situaciones de vida no significa que las apoyemos o que mostremos indiferencia. Simplemente lo que hacemos al abrirnos a **aceptar cualquier escenario es reconocer que ya está siendo aceptado por la vida dada su invulnerabilidad**. Al aceptar, permitimos que el amor llegue donde antes no existía esta mirada, puesto que estamos reconociendo la paz, la

invulnerabilidad y la felicidad esenciales que se dan a cada instante independientemente de las circunstancias.

Resulta muy útil tomar conciencia de **cómo te sientes cada vez que condenas una determinada situación** y, entonces, el proceso de no juicio se da automáticamente ya que **tu cuerpo emocional toma conciencia del dolor y la inutilidad de juzgar**. Simplemente te das cuenta de que es un autoataque, que no es útil, que no es agradable y decides, de forma consciente e inconsciente, dejar de hacerlo.

Recuerda que lo que juzgas es lo que te vas encontrando en la vida para que puedas perdonarlo. Asimismo, cada vez que tomas conciencia de que estás juzgando alguna situación, puedes tener presente que **el juicio no es amoroso pero que no es malo ni te hace indigno o mala persona**.

Cuando comienzas a aceptarlo todo verdaderamente, **incluyendo tu falta de aceptación y tus juicios, es cuando vives el presente y permites que se dé la conexión con tu verdadera esencia**.