

# EPÍLOGO:

## INDICADORES DE ACEPTACIÓN

Como cierre de este libro queríamos insistir en formas de darnos cuenta de que vamos en la dirección correcta en la práctica de mindfulness, es decir, que estamos desarrollando la aceptación. Estos son algunos de los principales indicadores para ello. No tienen por qué aparecer todos a la vez, ni de modo inmediato; sino que ocurren de forma progresiva, en orden muy variado en cada persona y con un paso muy diferente. Uno puede empezar con alta intensidad de un marcador y luego estancarse años mientras se desarrollan otros. Pero, al final del proceso, lo que se percibe de una forma equilibrada es:

- **No hay culpa ni vergüenza:** no se evalúan negativamente las propias acciones ya realizadas, ya que nunca podremos modificarlas. Implica aceptación del pasado.
- **No hay miedo ni expectativas:** no se espera que el futuro sea de una forma especial para que podamos ser felices, ni tememos lo que nos pueda ocurrir. Implica aceptación del futuro.
- **No hay juicio:** no se compara lo que ocurre en el presente con una alternativa diferente que genera la mente. No hay una expectativa de qué es lo que debe ocurrir, de cómo tenían

que estar ocurriendo las cosas en el momento que estamos viviendo. Implica aceptación del presente.

- **No hay pelea ni esfuerzo, no hay diálogo interno:** uno fluye con el presente eterno, sabiendo que así tiene que ser y que lo que ocurra será lo adecuado. Como no hay ni la más mínima discrepancia con el entorno, no se genera ningún diálogo interno.

- **La acción perfecta:** nuestras acciones en el mundo se realizan como respuesta adecuada a lo que está ocurriendo, para beneficiar a las demás personas y al mundo, así como a nosotros mismos. Pero cuando actuamos:

- Antes de la acción: No hay duda, no hay deseo, no hay miedo al realizarla. Sentimos que hacemos lo que hay que hacer.

- **Mientras la realizamos:** la ejecutamos de una manera impecable, con la máxima atención, sin realizar el juicio de que existen acciones importantes como el examen de una oposición, y acciones intrascendentes, como pelar una patata. Impecable implica atención, no éxito. Si no tenemos la destreza, como jugar al tenis, la acción puede no ser eficaz, pero será atenta, armoniosa. También mientras la realizamos no hay sensación de agente, no consideramos que la hacemos nosotros, evitando así generar orgullo si sale bien o sensación de fracaso si sale mal. Simplemente hacemos lo que tenemos que hacer, lo que “haría el mundo”.

- Después de realizada, no hay apego a los frutos de la acción, no esperamos el resultado, como puede ser el reconocimiento de una persona a la que hemos ayudamos o aprobar un examen. Estamos satisfechos simplemente porque la acción se ha realizado de forma impecable, no es relevante el resultado. Esta última parte es, sin duda, la más difícil para nosotros.