

# Aceptación

Al aceptar incondicionalmente a los demás, les ayudamos a que se quiten sus máscaras y que se encuentren a gusto tal y como son. La seguridad de ser aceptados les da la libertad de ser ellos mismos y les permite llegar a conocerse fácilmente y también a aceptarse a sí mismos.

Sólo nos podemos sentir cómodos cuando nos adaptamos a nuevas situaciones y a diferentes maneras de hacer las cosas si somos alegres y permanecemos tranquilos. A menudo nos resistimos a las nuevas ideas de los demás o a las circunstancias cambiantes debido a que tenemos celos, desconfianza o resentimiento. Si alejamos esta negatividad, empezamos a ver con una visión positiva y podemos incluir nuevas perspectivas en la vida, con un sentido de franqueza y aventura.

A medida que crece nuestra fuerza espiritual, abandonamos el hábito de preocuparnos. Para nada sirve, como no sea para llenarnos de tensión y hacernos sentir desdichados. Cuando dejo de inquietarme por cosas que están más allá de mi control, y en cambio me concentro en crear pensamientos optimistas y bondadosos, mi vida se encauza en direcciones mucho más positivas. Al encarar la vida con espíritu liviano y optimista puedo afrontar y aceptar con calma todo lo que ella me depare.

Alentar mi optimismo es el mejor modo de conservar la alegría. Para lograrlo puedo empezar el día meditando sobre cómo derramar luz y amor en las situaciones que se me presentarán a lo largo del día. Si luego me mantengo en contacto con el espíritu de Dios y con su benévola mirada, la felicidad interior que me embargará me ayudará a afrontar y aceptar cualquier situación sin sentirme agobiado.



**Brahma Kumaris** World Spiritual University

Copyright © 2009 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

E-mail: [reflexiones@aembk.org](mailto:reflexiones@aembk.org)

Web internacional: [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)