

CAPÍTULO 1

EL MECANISMO DE DEJAR IR

¿Qué es?

«Dejar ir» es como el cese fulminante de una presión interna o la caída de un peso. Se acompaña de una repentina sensación de alivio y ligereza, y del incremento de la felicidad y la libertad. Es un mecanismo real de la mente que todo el mundo ha experimentado en alguna ocasión.

Veamos un ejemplo: estás en medio de una intensa discusión; estás enfadado y molesto, cuando, de repente, ves que todo es absurdo y ridículo. Empiezas a reírte. La presión se alivia. De experimentar ira, miedo y la sensación de ser atacado, de repente, pasas a sentirte libre y feliz.

Piensa en lo maravilloso que sería poder hacer esto en todo momento, en cualquier lugar y ante cualquier suceso: que siempre pudieras sentirte libre y feliz, y no estar nunca acorralado por tus sentimientos. De esto trata la técnica: de soltar consciente y frecuentemente a voluntad. Entonces estás a cargo de lo que sientes y ya no quedas a merced

del mundo y de tus reacciones hacia él. Ya no eres una víctima. Aplicas la enseñanza básica de Buda, que elimina la presión de la reactividad involuntaria.

Llevamos con nosotros un enorme almacén de actitudes, creencias y sentimientos negativos. La presión acumulada nos hace desdichados y es la base de muchos de nuestros problemas y enfermedades. Nos resignamos a ello y lo explicamos como la «condición humana». Tratamos de escapar de ella de mil maneras. La vida humana gira en torno a huir de la turbulencia interna producida por el temor y la amenaza de la desdicha. La autoestima está permanentemente amenazada, tanto desde dentro como desde fuera.

Si echamos un vistazo más profundo a la vida humana, vemos que consiste esencialmente en una larga lucha para escapar de nuestros miedos internos y de las expectativas proyectadas sobre el mundo. Se intercalan periodos de celebración cuando escapamos momentáneamente de los miedos internos, pero ellos siguen ahí, esperándonos. Tememos nuestras emociones porque tienen tal cantidad de negatividad que podríamos sentirnos sobrepasados si mirásemos más hondo. Tememos estos sentimientos porque no contamos con ningún mecanismo consciente para manejarlos cuando surgen en nuestro interior. Como tenemos miedo a enfrentarlos, siguen acumulándose y, al final, en secreto, empezamos a esperar la muerte para acabar con el dolor. Lo doloroso no son los pensamientos o los hechos, sino los sentimientos que los acompañan. Los pensamientos, por sí mismos, no son dolorosos, ¡pero sí los sentimientos subyacentes!

Es la presión acumulada de las emociones lo que provoca los pensamientos. Una emoción puede crear, literalmente, miles de pensamientos a lo largo del tiempo. Por ejemplo, un recuerdo doloroso de los primeros años de vida, una pena terrible que se ha ocultado. Durante muchos años, diversos pensamientos se van asociando a ese simple suceso. Si pudiéramos entregar la sensación de dolor subyacente, todos esos pensamientos desaparecerían al instante y olvidaríamos el suceso.

Esta observación está en conformidad con la investigación científica. La teoría de Gray y LaViolette integra la psicología y la neurofisiología. Su investigación demostró que el tono de los sentimientos organiza los pensamientos y la memoria (Gray y LaViolette, 1981). Los pensamientos son archivados en el banco de la memoria de acuerdo a los diferentes matices de los sentimientos asociados a ellos. Por lo tanto,

cuando soltamos un sentimiento, nos liberamos de todos los pensamientos asociados.

El gran valor de saber cómo dejarlos ir es que podemos soltar todos y cada uno de los sentimientos en cualquier momento y lugar en un instante, y se puede hacer continuamente y sin esfuerzo.

¿Cuál es el estado de entrega? Implica estar libre de emociones negativas en un ámbito determinado para que la creatividad y la espontaneidad puedan manifestarse sin la oposición o la interferencia de los conflictos internos. Estar libres de conflictos internos y expectativas es dar la mayor libertad a quienes comparten nuestra vida. Nos permite experimentar la naturaleza básica del universo, que, como se descubrirá, consiste en manifestar el mayor bien posible en cada situación. Esto puede sonar filosófico, pero, cuando lo vivimos, damos fe de que es cierto.

Los sentimientos y los mecanismos mentales

Tenemos tres maneras principales de gestionar los sentimientos: supresión, expresión y escape. Vamos a desarrollar cada una de ellas.

1. La supresión y la represión. Estas son las formas más comunes de tapar los sentimientos y dejarlos a un lado. En la represión, esto sucede inconscientemente; en la supresión, ocurre de modo consciente. No queremos que nos molesten nuestros sentimientos y, además, no sabemos qué hacer con ellos. Sorteamos el sufrimiento que nos producen y tratamos de seguir funcionando lo mejor posible. Elegimos los sentimientos que serán suprimidos o reprimidos en conformidad con los programas conscientes e inconscientes que llevamos con nosotros por costumbre social y educación familiar. Luego, la presión de los sentimientos suprimidos se manifiesta como irritabilidad, cambios de humor, tensión en los músculos del cuello y la espalda, dolores de cabeza, calambres, trastornos menstruales, colitis, indigestión, insomnio, hipertensión, alergias y otras condiciones somáticas.

Reprimimos un sentimiento cuando nos produce tanta culpa y miedo que ni siquiera podemos afrontarlo. Apenas amenaza con emerger, es lanzado instantáneamente al inconsciente. Más adelante, el sentimiento reprimido será gestionado de diversas maneras para asegurar que siempre se mantenga fuera de la conciencia.

De los mecanismos utilizados por la mente para mantener el sentimiento reprimido, la negación y la proyección son quizá los más conocidos, ya que tienden a ir juntos y a reforzarse mutuamente. La negación deriva en bloqueos importantes de las emociones y la maduración. Generalmente, va acompañada por el mecanismo de la proyección. Como consecuencia de la culpa y el miedo, reprimimos el impulso o el sentimiento y negamos su presencia en nosotros. En lugar de sentirlo, lo proyectamos sobre el mundo y los que nos rodean. Experimentamos la sensación de que les pertenece a «ellos». Entonces ellos se convierten en el enemigo, y la mente busca y encuentra justificación para reforzar la proyección. La culpabilidad se sitúa en las personas, los lugares, las instituciones, los alimentos, las condiciones climáticas, los acontecimientos astrológicos, las condiciones sociales, el destino, Dios, la suerte, el diablo, los extranjeros, los grupos étnicos, los rivales políticos y otras cosas fuera de nosotros mismos. La proyección es el principal mecanismo utilizado en el mundo de hoy. Es responsable de todas las guerras, los disturbios y los desórdenes civiles. Incluso se anima a odiar al enemigo para convertirse en un «buen ciudadano». Mantenemos nuestra autoestima a costa de los demás y, con el tiempo, esto deriva en descomposición social. El mecanismo de la proyección subyace a los ataques, la violencia, la agresión y demás formas de destrucción social.

2. Expresión. Mediante este mecanismo, el lenguaje corporal canaliza, verbaliza o afirma la sensación, que se representa en un sinfín de demostraciones grupales. La expresión de las emociones negativas permite dejar salir únicamente la suficiente presión interna para que el resto del contenido pueda ser suprimido. Es muy importante entender este punto, porque, en nuestra sociedad de hoy, muchas personas creen que expresar sus sentimientos las libera de ellos. Los hechos demuestran lo contrario. La expresión de un sentimiento, en primer lugar, tiende a propagarlo y darle mayor energía. En segundo lugar, siempre se trata de la expresión de solo una parte, y esto permite que el resto sea suprimido y se mantenga al margen de la conciencia.

El equilibrio entre supresión y expresión varía en cada individuo, ya que depende de aspectos como su educación infantil, las normas cul-

turales y las costumbres. Ahora está de moda expresar las emociones como resultado de una interpretación errónea de la obra de Sigmund Freud y el psicoanálisis. Freud señaló que la supresión era la causa de la neurosis; por lo tanto, se pensó que la expresión era la cura. Esta interpretación errónea se convirtió en una licencia para expresarse a costa de los demás. En realidad, lo que afirma el psicoanálisis clásico es que el impulso o sentimiento reprimido debe ser neutralizado, sublimado, socializado y canalizado por los instintos constructivos del amor, el trabajo y la creatividad.

Si volcamos nuestros sentimientos negativos en los demás, lo experimentarán como un ataque y, a su vez, se verán forzados a suprimir, expresar o escapar de esos sentimientos. Por lo tanto, la expresión de la negatividad produce el deterioro de las relaciones. Una alternativa mucho mejor consiste en asumir la responsabilidad por los propios sentimientos y neutralizarlos. Entonces solo permanecen y se expresan los sentimientos positivos.

3. Escape. Es la evitación de los sentimientos a través de la diversión. Esta evitación es la columna vertebral de la industria del entretenimiento y de la fabricación de bebidas espirituosas, y también es la vía del adicto al trabajo. El escapismo, evitar tomar conciencia de nuestro interior, es un mecanismo tolerado socialmente. Podemos evitar el propio yo y tapar los sentimientos a través de una interminable variedad de búsquedas, muchas de las cuales se convierten en adicciones a medida que crece nuestra dependencia de ellas.

La gente está desesperada por seguir siendo inconsciente. Observamos que, a menudo, las personas encienden la televisión en cuanto entran en una habitación, y luego caminan por ella en un estado cuasi onírico, constantemente programados por los datos que provienen de ella. A las personas las aterroriza la idea de enfrentarse a sí mismas. Incluso temen un momento de soledad. De ahí las actividades constantes y frenéticas: la interminable socialización, hablar, enviar mensajes de texto, leer, escuchar música, trabajar, viajar, hacer turismo, ir de compras, comer en exceso, los juegos de azar, el cine, las píldoras, las drogas y las fiestas.

Muchos de estos mecanismos de escape son erróneos, estresantes e ineficaces. Requieren enormes cantidades de energía para mantener el control sobre la creciente presión de los sentimientos suprimi-

dos y reprimidos. Se produce una progresiva pérdida de conciencia, de creatividad, de energía y de auténtico interés por los demás. El crecimiento espiritual se detiene y, finalmente, se desarrollan enfermedades físicas y emocionales, se producen el envejecimiento y la muerte prematuros. El escape de estos sentimientos reprimidos da como resultado problemas sociales y el aumento del egoísmo y de la crueldad que caracteriza a la sociedad actual. Por encima de todo, el escape tiene el efecto de incapacitar para amar verdaderamente y confiar en otra persona, lo que produce aislamiento emocional y odio hacia uno mismo.

En contraste con lo anterior, ¿qué sucede cuando, en lugar de esto, nos liberamos de un sentimiento? La energía que está detrás de ese sentimiento es entregada instantáneamente y el efecto es la descompresión. La presión acumulada disminuye a medida que lo vamos soltando. Todo el mundo lo sabe: cuando soltamos, de inmediato nos sentimos mejor. La fisiología del cuerpo cambia. Hay mejoras detectables en el color de la piel, la respiración, el pulso, la presión sanguínea, la tensión muscular, la función gastrointestinal y la composición química de la sangre. En un estado de libertad interior, todas las funciones del cuerpo y de cada órgano se corrigen hacia la normalidad y la salud. Se experimenta un aumento inmediato en la potencia muscular. La visión mejora y la percepción del mundo y de nosotros mismos cambia para mejor. Nos sentimos más felices, más cariñosos y más relajados.

Los sentimientos y el estrés

Se presta mucha atención al tema del estrés, sin comprender su naturaleza esencial. Se dice que somos más propensos al estrés que nunca. ¿Cuál es su causa? Ciertamente, no los desencadenantes externos. Ellos son meros ejemplos del mecanismo de proyección que he descrito. Se piensa que los desencadenantes son los culpables, cuando, de hecho, lo que sentimos es la descompresión de las emociones reprimidas. Son estos sentimientos reprimidos los que nos hacen vulnerables al estrés externo.

En realidad, el verdadero origen del estrés es *interno*, y no externo como a la gente le gustaría creer. La predisposición a reac-

cionar con miedo, por ejemplo, depende de la cantidad de miedo que ya esté presente en nosotros para ser desencadenado por un estímulo. Cuanto más miedo interno tenemos, más cambia nuestra percepción del mundo ante una expectativa temerosa. Para una persona miedosa, el mundo es un lugar aterrador. Para la persona enfadada, el mundo es un caos de frustración y aflicción. Para la persona culpable, este es un mundo de tentación y pecado; los ve en todas partes. Lo que tenemos adentro colorea nuestro mundo. Si renunciamos a la culpa, veremos inocencia. En cambio, quien se siente culpable solo ve el mal. La regla básica es que nos centramos en lo que hemos reprimido.

El estrés es producto de la presión acumulada por los sentimientos reprimidos y suprimidos. La presión busca alivio, y así los acontecimientos externos solo desencadenan lo que hemos estado guardando, tanto consciente como inconscientemente. La energía de los sentimientos bloqueados emerge de nuevo en el sistema nervioso autónomo, causando cambios patológicos que provocan la enfermedad. Un sentimiento negativo produce la inmediata pérdida del cincuenta por ciento de la fortaleza muscular del cuerpo y también reduce la visión, tanto física como mental. El estrés es la reacción emocional a un factor o estímulo desencadenante. Está determinado por los sistemas de creencias y sus presiones emocionales asociadas. No es el estímulo externo, por lo tanto, lo que causa el estrés, sino nuestro grado de reactividad. Cuanto más entregados estemos, menos propensos seremos al estrés. El daño causado por el estrés no es más que el resultado de las propias emociones. La eficacia de dejar ir para reducir las reacciones corporales al estrés se ha demostrado en estudios científicos (véase el capítulo 14).

Muchos de los programas de reducción del estrés que se ofrecen actualmente no tienen en cuenta el punto esencial. Tratan de aliviar las secuelas en lugar de eliminar la causa del estrés mismo, o se concentran en los acontecimientos externos. Esto es como tratar de bajar la fiebre sin corregir la infección. Por ejemplo, la tensión muscular es el resultado de la ansiedad, el miedo, la ira y la culpa. Un curso sobre técnicas de relajación muscular tendrá un efecto beneficioso muy limitado. En cambio, será mucho más eficaz eliminar el origen de la tensión subyacente: la ira, el miedo, la culpa y los demás sentimientos negativos reprimidos y suprimidos.

Los acontecimientos de la vida y las emociones

La mente racionaliza y prefiere mantener las verdaderas causas de la emoción al margen de la conciencia; para ello, utiliza el mecanismo de la proyección. Culpa a los acontecimientos o a otras personas por «causar ese sentimiento» y se ve a sí misma como la víctima inocente e indefensa de causas externas. «Ellos me hicieron enfadar». «Él me ha lastimado». «Eso me asustó». «Los acontecimientos del mundo son la causa de mi ansiedad».

En realidad, ocurre exactamente lo contrario. Los sentimientos suprimidos y reprimidos buscan una salida y utilizan los acontecimientos externos como desencadenantes y excusas para desahogarse. Somos como ollas a presión listas para liberar el vapor en cuanto se presenta la oportunidad. Nuestros disparadores están configurados y preparados para reventar. En psiquiatría, este mecanismo se denomina *desplazamiento*. Como estamos enfadados, los acontecimientos nos «hacen» enfadar. Si a través de la constante entrega hemos liberado la ira reprimida, es muy difícil, incluso imposible, que cualquier persona o situación «nos haga» enfadar. Lo mismo se aplica a las demás emociones negativas una vez que han sido entregadas.

Debido al condicionamiento social, la gente incluso suprime y reprime sus sentimientos positivos. Suprimir el amor produce un corazón roto. El amor suprimido puede resurgir en una excesiva adoración a los animales o en diversas formas de idolatría. El verdadero amor está libre de miedos y se caracteriza por el desapego. El miedo a la pérdida se potencia por el apego indebido y la posesión. Por ejemplo, el hombre inseguro con respecto a su novia es muy celoso.

Cuando la presión de los sentimientos suprimidos y reprimidos excede el nivel de tolerancia del individuo, la mente crea un acontecimiento «externo» al que rendirse y desplazarse. Así, la persona con una gran cantidad de dolor reprimido crea inconscientemente acontecimientos tristes en su vida. La persona miedosa precipita experiencias aterradoras; la que está enfadada se rodea de circunstancias indignantes, y la orgullosa siempre está siendo insultada. Como dijo Jesucristo: «¿Por qué ves la paja que está en el ojo de tu hermano y no sientes la viga que está en tu propio ojo?» (Mateo 7,3). Todos los grandes maestros señalan a nuestro *interior*.

En el universo, todo emite una vibración. Cuanto más elevada sea, más poder tiene. Como son energía, las emociones también emiten vibraciones. Estas vibraciones emocionales impactan en los campos de energía corporales y revelan efectos que se pueden ver, sentir y medir. Las imágenes en movimiento de la fotografía Kirlian, como las tomadas por la doctora Thelma Moss, muestran fluctuaciones rápidas en el color y tamaño del campo energético en función de los cambios emocionales (Krippner, 1974). Tradicionalmente, al campo de energía se le ha llamado «aura». Hay personas que nacen con la capacidad de verla; otras aprenden a hacerlo. El aura cambia de color y de tamaño con las emociones. La prueba muscular también demuestra los cambios de energía que acompañan a las emociones, porque los músculos responden de forma instantánea a los estímulos positivos y negativos. Por lo tanto, nuestros estados emocionales básicos se transmiten al universo.

La mente no tiene tamaño ni dimensiones, y no está limitada por el espacio. Por lo tanto, transmite su estado básico a través de la energía vibratoria a una distancia ilimitada. Esto significa que, de manera rutinaria y sin saberlo, nuestro estado emocional y nuestros pensamientos afectan a los demás. Por ejemplo, los psíquicos pueden seleccionar y recibir los patrones emocionales, y sus formas de pensamiento asociadas, a una gran distancia. Esto puede demostrarse experimentalmente y su base científica ha sido un tema de gran interés en la física cuántica avanzada.

Dado que las emociones emiten un campo de energía vibratoria, afectan y determinan a las personas de nuestro entorno. Las emociones reprimidas y suprimidas en el nivel psíquico influyen en los acontecimientos vitales. Así, enfadarse atrae pensamientos de enfado. La regla básica del universo psíquico es que lo semejante atrae a lo semejante. Asimismo, el amor promueve amor, de modo que la persona que ha soltado una gran cantidad de negatividad está rodeada de pensamientos de amor, episodios de amor, gente y mascotas cariñosas. Este fenómeno explica muchos refranes comunes que desconciertan al intelecto, como: «los ricos se hacen más ricos y los pobres más pobres» y «los que tienen consiguen». Por lo tanto, como regla general, las personas con una conciencia apática atraen circunstancias de pobreza, y las que tienen una conciencia de prosperidad atraen la abundancia a sus vidas.

Debido a que en los niveles de la energía vibratoria todos los seres vivos estamos conectados, nuestro estado emocional básico es registrado y genera una reacción en los seres vivos que nos rodean. Es bien sabido que los animales pueden captar instantáneamente el estado emocional básico de una persona. Hay experimentos que demuestran que las emociones humanas afectan incluso al crecimiento de las bacterias, y que las plantas tienen reacciones medibles a nuestro estado emocional (Backster, 2003).

El mecanismo de dejar ir

Dejar ir implica ser consciente de un sentimiento, dejarlo crecer, permanecer en él y permitir que siga su curso sin querer que sea diferente ni hacer nada con relación a él. Significa, simplemente, dejar que el sentimiento esté ahí y centrarse en dejar correr la energía que tiene detrás. El primer paso es permitirte sentir la sensación sin resistirte a ella, sin expresarla, temerla, condenarla ni aplicarle un juicio moral. Abandonar el juicio y ver que *solo* es una sensación. La técnica consiste en estar con la sensación y entregar cualquier intento de modificarla. Soltamos la resistencia a ella. *Es la resistencia la que alimenta la sensación.* Cuando dejas de resistirte o de intentar modificarla, pasas al próximo sentimiento, que vendrá acompañado de una sensación más llevadera. Una sensación a la que no te resistas desaparecerá a medida que se disipe la energía que la sustenta.

Al comenzar el proceso, te darás cuenta de que sientes miedo y culpa por tener ciertos sentimientos; en general, habrá resistencia a sentirlos. Es más fácil permitir que surjan los sentimientos si primero se abandona la reacción a tenerlos. El miedo al propio miedo es un claro ejemplo de esto. Suelta el miedo o la culpa que tienes con respecto a la primera sensación y, a continuación, entra en el sentimiento en sí.

Cuando estés dejando ir, ignora todo pensamiento. Céntrate en la sensación, no en los pensamientos. Los pensamientos son interminables, se refuerzan entre ellos y solo engendran más pensamientos. No son más que racionalizaciones de la mente para tratar de explicar la presencia de la sensación. La verdadera razón de ser de la sensación es la presión acumulada tras ella, que la fuerza a salir en este momento.

Los pensamientos o acontecimientos externos son solo una excusa inventada por la mente.

A medida que nos familiaricemos con el dejar ir, nos daremos cuenta de que todo sentimiento negativo está asociado al miedo básico relacionado con la supervivencia, y que todos los sentimientos no son más que programas de supervivencia que la mente cree necesarios. La técnica de dejar ir deshace los programas progresivamente. A través de ese proceso, el motivo subyacente de los sentimientos se hace más y más evidente.

Estar entregado significa no tener emociones intensas con respecto a algo: está bien si pasa y está bien si no pasa. Cuando somos libres, se entregan los apegos. Podemos disfrutar de una cosa, pero no la necesitamos para nuestra felicidad. Poco a poco disminuye la dependencia de todos y de todo lo que está fuera de uno mismo. Estos principios están de acuerdo con las enseñanzas básicas de Buda de evitar el apego a los fenómenos mundanos, y también con la enseñanza básica de Jesucristo de «estar en el mundo, pero no ser del mundo».

A veces, entregamos un sentimiento y nos damos cuenta de que retorna o continúa. Esto se debe a que todavía hay más de él para entregar. Hemos llenado nuestras vidas con todos esos sentimientos y puede haber una gran cantidad de energía reprimida que necesite salir y ser reconocida. Cuando se produce la entrega, se experimenta un alivio inmediato, una sensación de felicidad, casi como un subidón.

Al dejar ir continuamente, es posible permanecer en ese estado de libertad. Los sentimientos vienen y van, y, con el tiempo, te das cuenta de que tú no eres tus sentimientos: el verdadero «tú» se limita a presenciarlos. Dejas de identificarte con ellos. El «tú» que está observando y que está consciente de lo que surge siempre es el mismo. A medida que te vuelves más consciente del inmutable testigo interior, empiezas a identificarte con ese nivel de conciencia. Te conviertes en el testigo y no en el experimentador del fenómeno. Consigues aproximarte más al Ser real y empiezas a ver que estabas engañado por los sentimientos. Pensabas que eras víctima de tus sentimientos. Ahora ves que no son la verdad acerca de ti, sino que han sido creados por el ego, ese recolector de programas que la mente, de forma errónea, ha considerado necesarios para la supervivencia.

Aparentemente, los resultados de soltar son rápidos y sutiles, pero los efectos son muy poderosos. Muchas veces, dejamos ir algo, pero cree-

mos que no es así. Serán nuestros amigos quienes nos hagan conscientes del cambio. Una de las razones de este fenómeno es que, cuando entregamos algo totalmente, desaparece de la conciencia. Debido a que ya nunca pensamos en ello, no nos damos cuenta de que se ha ido. Este es un fenómeno común entre las personas que están creciendo en conciencia. No somos conscientes de todo el carbón que hemos paleado; siempre vemos la palada que estamos moviendo ahora mismo. No nos damos cuenta de lo mucho que la pila se ha reducido. Muchas veces, nuestros amigos y familiares son los primeros en notarlo.

Para hacer un seguimiento de sus avances, muchas personas realizan un gráfico de sus ganancias. Esto ayuda a vencer la resistencia que, por lo general, toma la forma de: «esto no está funcionando». Es común que personas que han obtenido enormes ganancias no se den cuenta de ello. A veces, tenemos que recordarnos a nosotros mismos cómo éramos antes de empezar este proceso.

Resistencias a dejar ir

Dejar ir los sentimientos negativos implica disolver el ego, que se resistirá a cada paso. Esto puede producir escepticismo con respecto a la técnica, «olvidarse» de entregar, en un clímax repentino de escapismo, o airear sentimientos a través de la expresión y la actuación. La solución es continuar soltando los sentimientos que tienes sobre el proceso. Deja que la resistencia esté ahí, pero no te resistas a ella.

Eres libre. No tienes que renunciar a nada. Nadie te está forzando. Mira el miedo tras la resistencia. ¿Qué te da miedo de este proceso? ¿Estás dispuesto a soltar eso? Sigue soltando todos los miedos conforme surjan y la resistencia se resolverá.

No hay que olvidar que estamos dejando ir todos los programas que nos han convertido en esclavos y víctimas durante mucho tiempo. Estos programas nos han ocultado nuestra verdadera identidad. El ego está perdiendo terreno e intentará trucos y trampas. Cuando empezamos a dejar ir, sus días están contados y su poder disminuye. Uno de sus trucos es hacerse inconsciente de la técnica en sí; por ejemplo, decidir que el mecanismo de la entrega no está funcionando, que las cosas siguen igual, que es confuso y demasiado difícil de recordar y practicar. ¡Esto es una señal de progreso real! Quiere decir que el ego sabe que

tenemos una herramienta con la que liberarnos y está perdiendo terreno. El ego no es nuestro amigo. Al igual que el Control Central en *Tron* (1982), quiere mantenernos esclavizados por sus programas.

Dejar ir es una habilidad natural. No es algo nuevo ni extraño. No es una enseñanza esotérica, ni la idea de otra persona ni un sistema de creencias. Solo estás utilizando tu propia naturaleza interna para ser más libre y feliz. Mientras sueltas, no resulta útil «pensar» en la técnica. Es mejor limitarse a hacerlo. Con el tiempo, verás que todos los pensamientos son resistencias, imágenes que la mente ha construido para impedirte experimentar lo que realmente es. Cuando lleves un tiempo soltando y hayas comenzado a experimentar lo que realmente está pasando, te reirás de tus pensamientos. Los pensamientos son falsos, imaginaciones absurdas que oscurecen la verdad. Perseguir pensamientos puede mantenerte ocupado interminablemente. Algún día, descubrirás que sigues en el mismo punto de partida. Los pensamientos son como peces de colores en un acuario; el Ser real es como el agua. El Ser real es el espacio entre los pensamientos o, más exactamente, el campo silencioso de conciencia que subyace a todos los pensamientos.

Todos hemos tenido la experiencia de estar totalmente absortos en lo que estábamos haciendo y de apenas darnos cuenta del paso del tiempo. La mente estaba muy quieta: simplemente, hacíamos lo que fuera sin resistencia ni esfuerzo. Nos sentíamos felices, tal vez tarareando algo. Funcionábamos sin estrés. Estábamos muy relajados, aunque estuviéramos ocupados. De repente, nos dimos cuenta de que no necesitábamos todos esos pensamientos para nada. Los pensamientos son como la carnada para un pez y, si picamos, nos atrapan. Es mejor no picar. No los necesitamos.

Dentro de nosotros, pero al margen de nuestra conciencia, está la verdad de que ya sabemos todo lo que necesitamos saber. Esto sucede de forma automática.

Paradójicamente, la resistencia a la entrega se debe a la eficacia de la técnica. Hemos de mantenernos en el dejar ir aun cuando la vida no nos vaya demasiado bien y nos acosen emociones desagradables. Cuando, finalmente, a través de la entrega, encontremos salida y todo vaya bien, no deberemos abandonar el dejar ir. Sería un error, porque, por muy bien que nos sintamos, por lo general, queda más por hacer. Aprovechemos los estados elevados y el impulso del dejar ir. Sigamos

adelante, porque será cada vez mejor. El dejar ir gana cierto impulso. Una vez que se ha empezado, es fácil mantenerlo. Cuanto mejor nos sentimos, más fácil es soltar. Ese es un buen momento para descender y soltar algunas cosas (la «basura» suprimida y reprimida) que no habríamos querido abordar si estuviéramos en el vertedero. Siempre hay una sensación que reducir y entregar. Cuando nos sentimos bien, las emociones son más sutiles.

A veces, te sentirás atrapado por un sentimiento particular. Basta con rendirte a la sensación de estar atrapado. Déjala estar ahí y no te resistas. Si no desaparece, fíjate si puedes dejar ir la emoción parte por parte.

Otro bloqueo posible es el miedo a no dejar de desear algo, a no conseguirlo. A menudo es beneficioso examinar algunas creencias comunes y dejar de creer que son ciertas, como: *a)* solo nos merecemos las cosas si trabajamos mucho, luchamos, nos sacrificamos y nos esforzamos; *b)* sufrir es beneficioso y bueno para nosotros; *c)* no se puede conseguir nada a cambio de nada; *d)* las cosas muy sencillas no valen mucho. Renunciar a algunas de estas barreras psicológicas nos permitirá disfrutar con comodidad y facilidad.