DEJAR IR

EL CAMINO DE LA LIBERACIÓN

Dr. David R. Hawkins

Prólogo de
Enric Corbera

EL GRANO Đ MOSTAZA

Annotation

Este es el último libro publicado en español del doctor David Hawkins, pionero de la medicina y de la investigación de la conciencia, y maestro de Un curso de milagros. Basándose en su experiencia personal y en sus más de cuarenta años de práctica clñínica, el doctor Hawkins nos propone trabajar conjuntamente con las herramientas del perdón y del dejar ir para mantener en todo momento la paz mental y la alegría, y facilitar la curación. Este viaje que nos lleva del estrés a la paz no solo es posibe, sino que está a nuestro alcance. Como nos recuerda el autor, el sol, siempre radiante, se hace vivible cuando las nubes se despejan. El proceso de dejar ir acelera enormemente la consecución de nuestros objetivos en todos los ámbitos de la vida. Este es un libro escrito con el corazón, y por la mera exposición a la información que contiene ayuda al lector a dar el siguiente paso en la vida. Prólogo de Enric Corbera

DR. DAVID R. HAWKINS

Dejar ir

Sinopsis

Este es el último libro publicado en español del doctor David Hawkins, pionero de la medicina y de la investigación de la conciencia, y maestro de Un curso de milagros. Basándose en su experiencia personal y en sus más de cuarenta años de práctica clñínica, el doctor Hawkins nos propone trabajar conjuntamente con las herramientas del perdón y del dejar ir para mantener en todo momento la paz mental y la alegría, y facilitar la curación. Este viaje que nos lleva del estrés a la paz no solo es posibe, sino que está a nuestro alcance. Como nos recuerda el autor, el sol, siempre radiante, se hace vivible cuando las nubes se despejan. El proceso de dejar ir acelera enormemente la consecución de nuestros objetivos en todos los ámbitos de la vida. Este es un libro escrito con el corazón, y por la mera exposición a la información que contiene ayuda al lector a dar el siguiente paso en la vida. Prólogo de Enric Corbera

Autor: Hawkins, Dr. David R.
ISBN: 9788494248214
Generado con: QualityEbook v0.86
Generado por: Silicon, 27/05/2018

Dr. David R. Hawkins

Dejar ir

El camino de la liberación

TÍTULO original en inglés:
Letting Go, The Pathway of Surrender
Título en castellano:
Dejar ir. El camino de la liberación Autor
David R. Hawkins Traducción:
Ignacio Torró
© 2014 El Grano de Mostaza
Séptima reimpresión, junio 2016
Depósito legal: DL 8 9605-2014
ISBN: 978-84-942482-1-4.

Dedicado a la eliminación de los obstáculos al Ser Superior en el camino a la iluminación

PRÓLOGO DE LA EDICIÓN EN CASTELLANO

A cargo de Enríc Corbera

Conocí la obra del doctor Hawkins allá por el año 2002; tuve que encargar los libros para que me los trajeran de América Latina. El primero que tuve en mis manos fue *El poder contra la fuerza*, que me impresionó y me enseñó la importancia de valorar la influencia y el efecto de las distintas emociones en el cuerpo a través de la quinesiología.

Hacia el año 2000, yo estudiaba precisamente la incidencia de las emociones en el cuerpo y su importante relación con las enfermedades. Estaba desarrollando un seminario llamado Curación Emocional en el que aplicaba las enseñanzas de *Un curso de milagros.*

Este nuevo libro de Hawkins, *Dejar ir. El camino de la liberación*, me recuerda muchísimo lo que yo pretendía hacer en mi vida con relación a las emociones y con *Un curso de milagros*, pues desarrolla magistralmente cómo abordar las emociones, cómo valorarlas y cómo afectan al cuerpo.

Una de las cosas que más me gusta es la aclaración de que, para poder sanarnos, necesitamos un nivel de conciencia que él valora en 200. Y su observación de que las creencias de cada uno limitan el desarrollo de la conciencia e impiden sanar la mente y el cuerpo. Desde hace años, vengo diciendo algo parecido: que para sanar antes se debe curar la propia percepción, elevar el nivel de comprensión, es decir, de conciencia, y pasar a la acción.

Leer este libro ha sido un placer; es una obra maravillosa que puede ayudar a todo aquel que quiera liberarse de emociones y creencias tóxicas, y tomar conciencia de cómo vive en relación con sus emociones.

Me maravilla su forma de abordar el concepto de dejar ir: es una rendición, una renuncia a la lucha, no porque no te sientas capaz, sino porque sabes que luchar solo te sirve para desgastarte y morir. Dejarnos ir es entregarnos al Poder Supremo, el único que sabe lo que es mejor para nosotros y cuáles son los dictados de nuestra alma.

Dejarse ir es dejar que las emociones que se reprimen inconscientemente, porque son políticamente incorrectas, porque así se está programado, se expresen en la propia corporalidad, para descubrir qué intentan retener y qué esconden.

Dejarse ir es una expansión del perdón tal como lo enseña *Un curso de milagros*; permitirse ver los propios juicios y condenaciones, junto con las emociones que los soportan, y entregarlos a la Mente universal para que deshaga estos errores de la mente dividida. *Un curso de milagros* llama a este estado *Expiación*: no la que paga los errores, sino la que los elimina. Pero para ello hay que rendirse, dejar de luchar, dejar de emplear la fuerza y utilizar el Poder.

Este proceso produce un cambio en nuestra mente, un cambio espacio-temporal que nos permite percibir las cosas desde un estado más elevado de conciencia, porque liberamos el Poder que sustenta la condénela del Todo. Tomar conciencia del Poder que nos alimenta, nos sustenta, nos da vida y es todo Amor equivale a liberarnos del miedo y de todas sus emociones tóxicas que envenenan nuestro cuerpo y nos enferman.

Dejar iré s un libro para todos: para terapeutas, para el ama de casa, para la persona que cree que tiene que haber otra manera, para quien siente que todos estamos interrelacionados y que lo que uno hace afecta a la Unidad.

Todo esto queda perfectamente resumido en las siguientes palabras de Hawkins:

> Es la presión acumulada de los sentimientos (emociones) lo que provoca los pensamientos. Un sentimiento puede crear, literalmente, miles de pensamientos a lo largo del tiempo. Pensemos, por ejemplo, en un recuerdo doloroso de los primeros años de vida, una pena terrible que se ha ocultado. Observa todos los años y años de pensamientos asociados a esos simples sucesos. Si pudiéramos entregar la sensación de dolor subyacente, todos esos pensamientos desaparecerían al instante y nos olvidaríamos del suceso.

Esto es lo que propone este libro: entregar las sensaciones físicas de este dolor emocional, dejar que se expresen y liberarlas sin juicios y sin alimentar al ego pensando que se nos exige un sacrificio, porque tenemos la razón.

La lucha, que Hawkins llama la fuerza, es todo ego. El poder es todo Espíritu y, cuando sabemos diferenciarlo, empieza nuestra liberación y sanación. Los acontecimientos diarios se viven de otra manera, pues se sabe que todo tiene su razón de ser y que, al final, todo se convierte en una experiencia de perdón.

Dejar ir enseña que hay que dejar de proyectar la culpa en los demás, una máxima que *Un curso de milagros* enseña por doquier. Tomamos conciencia de que todas nuestras proyecciones al final vuelven a nosotros y, si las liberamos, nos liberamos. Este es el gran secreto para hallar la felicidad aquí en la Tierra.

Como dice Hawkins en el libro: «Dejar ir implica ser consciente de un sentimiento, dejarlo crecer, permanecer en él, y dejar que siga su curso sin querer que sea diferente ni hacer nada con relación a él».

Hay que entregar cualquier intento de modificarlo, estar en el presente y observarlo sin resistirnos a él; de esta manera, se va sublimando y desaparece. Se trata de observar sin pensar, pues, si pensamos, anclamos la sensación al pensamiento y este se refleja en el cuerpo.

Como dice el maestro Hawkins, «los pensamientos no son más que racionalizaciones de la mente para tratar de explicar la presencia de la sensación». Eso para mí es como un mandamiento; no paro de repetirlo a mis clientes y consultantes. Siempre les digo que dejen la mente libre de pensamientos sobre lo que están experimentando, observen la sensación y la dejen libre para poder liberarse de ella. La racionalización de todo lo que nos sucede es el primer paso para huir de nuestros sentimientos y emociones y enviarlos al inconsciente, para que tarde o temprano se expresen en nuestra

corporalidad.

Por eso me gusta tanto este libro, porque sustenta magníficamente lo que un servidor viene explicando y enseñando en la formación que llamamos bioneuroemoción. Los libros del doctor Hawkins, y concretamente este, ofrecen explicaciones magníficas y rápidas para ayudamos a sanar. Dejar ir es una manera fácil de sanar, sin complicaciones, pues enseña a cambiar percepciones. En el fondo, enseña el Perdón. Querido lector, deseo que lo disfrutes.

Enríc Corbera

PROLOGO

ESTE libro proporciona un mecanismo que podemos usar para liberar nuestra capacidad innata de ser felices, tener éxito, salud, bienestar, desarrollar la intuición, el amor incondicional, la belleza, la paz interior y la creatividad. Estos estados y capacidades están dentro de todos nosotros. No dependen de ninguna circunstancia externa o característica personal ni requieren creer en ningún sistema religioso. Ningún grupo o sistema posee la paz interior, que pertenece al espíritu humano en virtud de nuestro origen. Este es el mensaje universal de todos los grandes maestros, sabios y santos: «El reino de los cielos está en vosotros». El doctor Hawkins dice con frecuencia: «Lo que estás buscando no es diferente de tu propio ser».

¿Cómo puede algo innato en nosotros, una parte integrante de nuestro verdadero ser, resultar tan difícil de alcanzar? ¿Por qué tanta infelicidad, si fuimos dotados de la felicidad? Si el reino de los cielos está dentro de nosotros, ¿por qué a menudo nos sentimos como en el infierno? ¿Cómo podemos liberarnos del lodo que hace que nuestro camino hacia la paz interior parezca tan arduo, tan inalcanzable? Es bueno saber que la paz, la felicidad, la alegría, el amor y el éxito son intrínsecos al espíritu humano. Pero ¿qué pasa con toda la ira, la tristeza, la desesperación, la vanidad, los celos, la ansiedad y los pequeños juicios diarios que amortiguan el prístino sonido del silencio interno? ¿Existe realmente una manera de deshacerse del lodo y ser libre? ¿De danzar sin impedir la alegría? ¿De amar a todos los seres vivos? ¿De vivir en nuestra grandeza y cumplir nuestro potencial más elevado? ¿De convertirnos en un canal de la gracia y la belleza en el mundo?

En este libro, el doctor Hawkins ofrece un camino hacia la libertad que anhelamos, pero que nos cuesta alcanzar. Puede sonar contraintuitivo que tengamos que llegar a un lugar interno para dejar ir. Sin embargo, él certifica con su experiencia clínica y personal que la entrega es la vía más segura hacia la realización total.

Muchos de nosotros hemos sido educados para compaginar lo mundano e incluso el logro espiritual con el trabajo duro, para ganar el pan con el sudor de nuestra frente y seguir otros rigurosos axiomas heredados de una cultura

impregnada por la ética religiosa. De acuerdo con este punto de vista, el éxito requiere sufrimiento, afán y esfuerzo: sin dolor, no hay beneficio. Pero ¿qué hemos conseguido con todo ese esfuerzo y dolor? ¿Estamos verdadera y profundamente en paz? No. Todavía sentimos la culpa en nuestro interior, aún somos vulnerables a las críticas ajenas, queremos estar seguros, y los resentimientos supuran.

Si estás leyendo este libro, probablemente ya habrás llegado al final de tu capacidad de esforzarte. Quizá hayas visto que, cuanto más tiras de la cuerda, más te enganchas donde no quieres, y más cansado y desgastado estás. Es posible que te preguntes: «¿No hay una manera más fácil, mejor? ¿Estoy dispuesto a soltar la cuerda? ¿Cómo sería recurrir a la entrega en lugar de al esfuerzo?».

Quiero compartir con vosotros mi experiencia: yo era una persona muy formada y ya había probado muchos métodos para mejorarme de mí misma. A pesar del éxito profesional, tenía problemas físicos y emocionales que nunca se resolvían y, con el tiempo, alcanzaron un punto crítico. El encuentro con el doctor David Hawkins y sus escritos catalizó un inesperado y dramático efecto curativo.

Al principio, sentía cierto escepticismo. Había explorado diversos caminos espirituales, filosóficos y religiosos con resultados incompletos o transitorios y me aproximé al estudio de Hawkins pensando: «Probablemente, lo dejaré, como el resto». Sin embargo, la buscadora que hay en mí dijo: «Echaré un vistazo. No tengo nada que perder». De modo que leí *El poder contra la fuerza. Los determinantes ocultos del comportamiento humano*. Cuando terminé el libro, tuve una profunda comprensión: «Soy una persona diferente de aquella que empezó este libro». Esto ocurrió en 2003. Ahora, muchos años después, el efecto catalizador sigue funcionando en todos los ámbitos de la vida.

En último término, lo que me convenció de la verdad de su obra fueron las transformaciones que se produjeron en mi propia conciencia física y sutil. Ocurrieron hechos empíricos que no podía negar: me curé de una adicción que anteriormente me había sido imposible superar, a pesar de muchos intentos sinceros. Me liberé de diversas alergias (al pelo de las mascotas, a la hiedra venenosa, al moho, a la fiebre del heno). Pude soltar los resentimientos que había conservado durante mucho tiempo y fui capaz de ver los regalos ocultos en los diferentes traumas de mi vida pasada. Se aliviaron algunos miedos que había llevado conmigo toda la vida y un trastorno de ansiedad que había limitado

severamente mi carrera y mi vida personal. Se resolvieron diversos conflictos internos relacionados con la autoaceptación y el propósito de vida. Estos grandes avances en los planos físicos y sutiles eran observables de manera concreta no solo por mí misma, sino por quienes me rodeaban. Ellos se preguntaban: «¿Cómo explicas esa transformación?». Si ahora mismo te estás planteando esta pregunta, te sugiero que leas este nuevo libro: *Dejar ir. El camino de la liberación*. En él, Hawkins expone la práctica del proceso de transformación que experimenté leyendo sus obras anteriores.

Dejar ir. El camino de la liberación proporciona la hoja de ruta hacia una vida más libre para todo aquel que esté dispuesto a realizar el viaje. Si aplicamos los principios descritos en este libro, nuestra vida cambiará para mejor. Estos principios no son difíciles de entender ni de poner en práctica. No cuestan nada. No se requieren atuendos especiales ni viajes a países exóticos. El principal requisito para el viaje es la voluntad de soltar el apego a la actual experiencia de vida.

Como explica Hawkins, una «pequeña parte de nosotros mismos se apega a lo familiar», sin importar lo doloroso o ineficiente que sea. Puede parecer extraño, pero nuestro ser, con «s» minúscula, en realidad, disfruta de una vida empobrecida y de toda la negatividad que conlleva: sentirse indigno, invalidado, juzgar a los demás y juzgarse a uno mismo. Intentar salir ganando y tener «razón» siempre, lamentarse por el pasado, temer al futuro, lamerse las heridas, ansiar la seguridad y buscar amor en lugar de darlo.

¿Estamos dispuestos a imaginar una nueva vida, caracterizada por el éxito natural, en la que seamos libres de resentimientos y sintamos gratitud por todo lo que nos pasa? Una vida de inspiración, amor, alegría, con soluciones en las que todos salgamos ganando. Se nos dice que uno de los mayores obstáculos para la felicidad es la creencia de que esto no es posible: «Tiene que haber trampa», «es demasiado bueno para ser verdad», «le puede pasar a los demás, pero no a mí».

El don de una personalidad y de un maestro como el doctor Hawkins es que vemos y experimentamos a un ser que ES esa felicidad, esa alegría desbordante, esa paz inexpugnable. Escribió el libro porque él mismo experimentó el poder del mecanismo que describe. Leer a un ser liberado y estar en su presencia nos ofrece el catalizador, la esperanza y el punto de partida de nuestro propio camino interior. Así, a pesar del cinismo del pequeño ser, es el Ser el que nos atrae y nos pone en marcha. Al principio, podemos escuchar su llamada a través de una conciencia avanzada como la de Hawkins: un maestro, guía o sabio que ha

realizado el Ser. Luego, a medida que tenemos nuestras propias experiencias de la verdad, la sanación y la expansión, escuchamos la llamada desde nuestro interior. «El Ser del maestro y el del estudiante son uno y el mismo», dice Hawkins.

Él irradia las verdades de este libro. Como buscadora seria, consideré que la mayor parte de las escrituras espirituales contemporáneas eran superficiales y quise verificar la autenticidad de esta obra. Es de suma importancia saber si este autor habla tras haber alcanzado una verdadera realización interna. La respuesta es: «¡Sí!». Mis observaciones de cerca, efectuadas a lo largo de varios años de entrevistas y visitas, confirmaron su avanzado estado de realización.

En este libro, él nos recuerda la ley de la conciencia, que dice que todos estamos conectados a nivel energético, y una vibración más elevada (como el amor) tiene un poderoso efecto sobre las vibraciones más bajas (como el miedo). Siento la verdad de esta ley siempre que estoy con él: su campo de energía transmite amor y paz profunda. Como explica en esta obra, los estados superiores están disponibles para todos nosotros en cualquier momento.

Independientemente de dónde estemos en nuestra vida, este libro iluminará nuestro siguiente paso. El mecanismo de la entrega que describe Hawkins es aplicable a todo el viaje interno: desde el abandono de los resentimientos infantiles hasta la rendición final del propio ego. Así, este libro es igualmente útil para el profesional interesado en el éxito mundano, el cliente de una terapia que busca sanar los problemas emocionales, el paciente al que se le ha diagnosticado una enfermedad y el buscador espiritual de la iluminación. El paso más importante, aconseja, es reconocer que tenemos sentimientos negativos, como consecuencia de nuestra condición humana, y estar dispuestos a observarlos sin juzgar. El elevado estado de la conciencia no dual puede ser nuestra meta, pero ¿cómo gestionar al «pequeño ser» persistentemente dualista que quiere que nos consideremos mejores o peores que los demás?

En sus diez libros anteriores, el doctor Hawkins ha descrito el estado no dual de la iluminación con una conciencia prístina. Como él mismo dice con humor al comienzo de muchas conferencias: «Empecemos por el final». De hecho, en sus conferencias y libros ha detallado minuciosamente los estados de conciencia más elevados que son la culminación de la evolución humana.

Ahora, en este libro, publicado al final de su vida, nos lleva de vuelta a nuestro punto de partida común: el reconocimiento de la existencia del pequeño yo. ¡Debemos empezar en donde estemos para llegar adonde queremos ir! No

llegaremos más rápido si nos engañamos y nos decimos que estamos empezando desde más cerca. Al pensar que nos hallamos más próximos a la meta de lo que en realidad estamos, en realidad, alargamos el viaje. Como explica en el libro, hace falta coraje y honestidad para ver la negatividad y la pequeñez en nosotros, Solo cuando podamos reconocer la negatividad que hemos heredado de nuestra condición humana, tendremos la posibilidad de entregarla y liberarnos de ella. Simplemente, hemos de estar dispuestos a reconocer esa parte de nuestra experiencia humana. Al aceptarla, podremos trascenderla. Hawkins nos muestra el camino.

Este es un libro eminentemente práctico que expone una técnica para trascender al pequeño yo y abrirnos paso hacia la libertad. Este estado de libertad interior y pura felicidad es nuestro «derecho de nacimiento», nos dice. A medida que se avanza en el libro, el lector se anima e inspira en los ejemplos clínicos de la vida real que Hawkins ha tomado de la práctica psiquiátrica. Caso tras caso, se ve el poder de la entrega aplicado a casi todas las áreas de la vida: las relaciones, la salud física, el clima laboral, las actividades recreativas, el proceso espiritual, la vida familiar, la sexualidad, la curación emocional y la recuperación de las adicciones.

Aprendemos que la respuesta a los problemas que afrontamos está dentro de nosotros. Al soltar los bloqueos internos, resplandece la verdad de nuestro Ser interior y se revela el camino hacia la paz. Otros maestros espirituales han hecho hincapié en el cultivo de la paz interior como única solución real a las dificultades personales y a los conflictos colectivos: «Primero el desarme interior, después el desarme exterior» (el dalái lama), «Sé el cambio que quieres ver en el mundo» (Gandhi). Las implicaciones son claras. Al ser todos parte de un todo, cuando sanamos algo en nosotros mismos, lo sanamos para el mundo. Cada conciencia individual está conectada energéticamente a la conciencia colectiva; por lo tanto, la curación personal surge de la colectiva. Es posible que Hawkins sea el primero en intentar entender este principio a la luz de las aplicaciones clínicas y científicas. El punto crucial es que, al cambiar nosotros, cambiamos el mundo. A medida que nos volvemos más cariñosos, se produce la curación exterior. Tal como la subida de la marea eleva todos los barcos, el resplandor del amor incondicional en un corazón humano eleva la totalidad de la vida.

*****

El doctor Hawkins es un escritor, psiquiatra, profesor espiritual e

investigador de la conciencia mundialmente reconocido. Los detalles de su extraordinaria vida se dan en el apartado «Sobre el autor», situado al final del libro. Su obra única brota del manantial de la Compasión universal y está dedicada a aliviar el sufrimiento en todas las dimensiones de la vida. El regalo que supone el trabajo de Hawkins para la evolución humana está más allá de lo que pueda expresarse con palabras.

El éxtasis del estado de iluminación es completo, de modo que uno nunca se ausentaría de él excepto por una entrega total al amor de Dios y a los propios seres humanos, para compartir el don que le fue dado. Este libro sobre el dejar ir, y todo su trabajo en el mundo, es el resultado de esa entrega. Como se lee en uno de los capítulos, vivió una rendición muy profunda que le permitió reanudar su conciencia personal a fin de cumplir ciertos compromisos en el mundo. El estado de unidad no se perdió ni se fue, y un amor extraordinario tuvo que ser dirigido al reto de verbalizar lo inefable. El lector se dará cuenta de que su manera de usar algunos pronombres no se ajusta al uso convencional —por ejemplo al hablar de «nuestra vida»—, pero es fiel a la experiencia de un estado espiritual que conoce la unicidad impersonal de toda vida. El hecho de que Hawkins se reincorporara al mundo de la lógica y el lenguaje, a fin de compartir con nosotros un mapa de la conciencia para que también podamos completar nuestro destino, dice mucho de su amor desinteresado a la humanidad. Al mostrarnos el camino hacia la liberación, nos da la oportunidad de alcanzarla.

Gracias, doctor Hawkins, por el don de la rendición total.

Fran Grace

Doctora en Filosofía, editora, profesora de estudios religiosos y auxiliar de la sala de meditación de la Universidad de Redlands (California), directora y fundadora del Instituto de Vida Contemplativa de

Sedona (Arizona) Junio de 2012

PREFACIO

DURANTE muchos años de práctica clínica en psiquiatría, mi objetivo principal fue buscar las vías más eficaces para aliviar el sufrimiento en sus múltiples formas. Con ese fin, exploré numerosas disciplinas de la medicina, la psicología, la psiquiatría, el psicoanálisis, las técnicas de la conducta, el *biofeedback*, la acupuntura, la nutrición y la química cerebral. Más allá de estas modalidades clínicas, se encontraban los sistemas filosóficos, la metafísica, una multitud de técnicas de curación holística, los cursos de superación personal, los caminos espirituales, las técnicas de meditación y otras formas de expandir la propia conciencia.

En todas estas exploraciones, hallé que el mecanismo de la entrega era de gran utilidad práctica. Su importancia hizo que me decidiera a redactar este libro para compartir mis experiencias personales y mis observaciones clínicas.

Los diez libros anteriores se han centrado en los estados avanzados de conciencia y en la iluminación. A lo largo de los años, miles de participantes en nuestras conferencias y *satsangs* han planteado preguntas que revelan los obstáculos que se presentan cotidianamente en el camino a la iluminación. Es práctico y útil compartir una técnica que facilitará el éxito en la superación de estos obstáculos. ¿Cómo gestionar las vicisitudes de la vida cotidiana, con sus pérdidas, decepciones, tensiones y crisis? ¿Cómo liberarse de las emociones negativas y su impacto en la salud, las relaciones y el trabajo? ¿Cómo lidiar con los sentimientos no deseados? Este trabajo describe un medio sencillo y eficaz para renunciar a las emociones negativas y liberarnos.

La técnica del dejar ir es un sistema pragmático para eliminar obstáculos y apegos. También se lo puede considerar un mecanismo de entrega. Existen pruebas científicas de su eficacia, que se explican en uno de los capítulos. La investigación ha demostrado que esta técnica es más efectiva que muchas otras para aliviar las respuestas fisiológicas al estrés.

Después de investigar la mayor parte de los métodos para reducir el estrés y ampliar la conciencia, este acercamiento destaca por su simplicidad, su eficiencia, su eficacia clínica, la ausencia de conceptos cuestionables y la rapidez de los resultados observables. Su simplicidad es engañosa y casi oculta las

verdaderas ventajas de la técnica. En pocas palabras, nos hace libres de los apegos emocionales. Confirma la observación hecha por todos los sabios de que los apegos son la causa principal del sufrimiento.

La mente, con sus pensamientos, es dirigida por los sentimientos. Cada sentimiento deriva de la acumulación de muchos miles de pensamientos. Como la mayoría de las personas suprimen y rehúyen sus emociones durante toda su vida, la energía reprimida se acumula y busca expresarse a través de la aflicción psicosomática, los trastornos corporales, las enfermedades emocionales y la conducta desordenada en las relaciones interpersonales. Las emociones acumuladas bloquean el crecimiento espiritual y la conciencia, así como el éxito en muchas áreas de la vida.

Por lo tanto, esta técnica ofrece beneficios en varios niveles:

Físico: La eliminación de las emociones reprimidas es positiva para la salud. Se reduce el flujo de energía al sistema nervioso autónomo del cuerpo y se desbloquea el sistema de energía de la acupuntura (esto es demostrable por una simple prueba muscular). Por lo tanto, a medida que una persona practica la entrega de manera constante, los trastornos físicos y psicosomáticos se atenúan y, con frecuencia, desaparecen por completo. Se revierten los procesos patológicos en general y se retoma al funcionamiento óptimo.

Conductual: Como se produce una reducción progresiva de la ansiedad y las emociones negativas, disminuye la necesidad de escapar a través de las drogas, el alcohol, los entretenimientos y el sueño excesivo. Por consiguiente, se incrementa la vitalidad, la energía, la presencia y el bienestar, con un funcionamiento cada vez más eficiente y menos forzado en todos los ámbitos.

Relaciones interpersonales: A medida que renunciamos a las emociones negativas, se produce un progresivo incremento de los sentimientos positivos que deriva en una mejoría rápida de todas las relaciones. Aumenta la capacidad de amar. Los conflictos decrecen de forma progresiva, de manera que mejora el rendimiento en el trabajo. La eliminación de los bloqueos permite lograr más fácilmente las metas vocacionales y los comportamientos de autosabotaje, basados en la culpa, disminuyen poco a poco. Se depende cada vez menos del intelecto y se utiliza más la intuición. Con la reanudación del crecimiento personal, se suelen descubrir habilidades creativas y psíquicas, antes ignoradas,

que estaban bloqueadas por las emociones negativas. Es de gran importancia la disminución de la dependencia, una desgracia en cualquier relación humana. La dependencia subyace al dolor y al sufrimiento, e incluye como sus máximas expresiones la violencia y el suicidio. Conforme se reduce la dependencia, también disminuyen la agresividad y el comportamiento hostil. Estas emociones negativas son reemplazadas por sentimientos de aceptación y amor hacia los demás.

Conciencia y espiritualidad: Esta es un área de la vida que se abre por el uso continuo del mecanismo de entrega. Con la renuncia a las emociones negativas, la persona experimenta cada vez más felicidad, satisfacción, paz y alegría. Se produce una expansión de la conciencia, una realización gradual y se experimenta el verdadero Ser interior. Las enseñanzas de los grandes maestros se despliegan internamente como una experiencia personal. El progresivo abandono de las limitaciones permite por fin la realización de nuestra verdadera identidad. Dejar ir es una de las herramientas más eficaces para alcanzar las metas espirituales.

Cualquiera puede alcanzar todos estos objetivos con dulzura y sutileza, a medida que entrega silenciosamente su vida diaria. La desaparición de la negatividad y su sustitución por sentimientos y experiencias, positivas son procesos que es placentero observar y experimentar. El I propósito de esta información es ayudar al lector a tener estas experiencias gratificantes.

J David R. Hawkins Doctor en Medicina y Filosofía Presidente y fundador del institute for Spiritual Research Sedona, Arizona Junio de 2012

INTRODUCCIÓN

UN DÍA en contemplación, la mente dijo: «¿Qué nos pasa? ¿Por qué no somos siempre felices? ¿Dónde están las respuestas? ¿Cómo abordar el dilema humano? ¿Me he vuelto loco o es el mundo el que se ha vuelto loco?».

Parece que la solución a cualquier problema solo trae un breve alivio, puesto que es la base del problema siguiente.

«¿Es la mente humana una jaula desesperante? ¿Está todo el mundo confundido? ¿Sabe Dios lo qué está haciendo? ¿Ha muerto Dios?».

La mente siguió parloteando: «¿Alguien tiene el secreto?».

No te preocupes; todo el mundo está desesperado. Parece que para algunos está bien. «No puedo ver el porqué de todo este alboroto», dicen. «La vida me parece sencilla». ¡Tienen tanto miedo que ni siquiera pueden verlo!

¿Y qué pasa con los expertos? Su confusión es más sofisticada, envuelta en una jerga impresionante y en elaborados constructos mentales. Tienen sistemas de creencias predeterminados, dentro de los cuales intentan aplastarnos. Parece que funcionan por un tiempo y luego volvemos al estado original.

Antes, solíamos contar con las instituciones sociales, pero ya ha pasado su momento; ya nadie confía en ellas. Ahora hay más organismos de control que instituciones. Los hospitales son controlados por múltiples agencias. Nadie tiene tiempo para los pacientes, que se pierden en la confusión. Miremos los pasillos. No hay médicos ni enfermeras. Se encuentran en las oficinas haciendo el papeleo. Toda esta escena está deshumanizada.

«Bueno —dices—, tiene que haber algún experto que tenga respuestas». Cuando tienes molestias, vas al médico o al psiquiatra, a un analista, a un trabajador social o a un astrólogo. Te haces de una religión, entiendes la filosofía, vas a seminarios de entrenamiento Erhard (EST, por sus siglas en inglés) o te das un empujoncito con las EFT (técnicas de liberación emocional). Equilibras los chakras, pruebas la reflexología, acudes a la acupuntura en la oreja, a la indoiogía, a la sanación con luces y cristales.

Meditas, cantas un mantra, tomas té verde, pruebas con los pentecostales, aspiras fuego y hablas en lenguas. Consigues centrarte, aprendes PNL, trabajas las visualizaciones, estudias psicología, te unes a un grupo junguiano. Te hacen

rolfing, pruebas los psicodélicos, la lectura psíquica, corres, haces *jazzercicio*, te interesas por la nutrición y el aeróbic, te cuelgas boca abajo, llevas joyas psíquicas. Consigues mayor intuición, *biofeedback*, terapia Gestalt.

Visitas a tu homeópata, quiropráctico y naturópata. Pruebas la quinesiología, descubres tu tipo en el eneagrama, equilibras tus meridianos, te unes a un grupo de elevación de la conciencia, tomas tranquilizantes. Consigues algunos chutes de hormonas, pruebas las sales de células, equilibras tus minerales, ruegas, suplicas e imploras. Aprendes la proyección astral. Te haces vegetariano. Comes únicamente repollo. Pruebas la macrobiótica, lo orgánico, no comes OGM. Te reúnes con curanderos nativos americanos, vas a la cabaña de sudar. Pruebas las hierbas chinas, la moxibustión, el *shiatsu*, la acupresión, el *feng shui*. Vas a India. Encuentras un nuevo gurú. Te quitas la ropa. Nadas en el Ganges. Miras fijamente el sol. Te afeitas la cabeza. Comes con los dedos, te vuelves realmente sucio y te duchas con agua fría.

Cantas cantos tribales. Revives vidas pasadas. Pruebas la regresión hipnótica. Practicas el grito primal. Golpeas las almohadas. Haces la técnica Feldenkrais. Te unes a un grupo de terapia matrimonial. Vas a la Iglesia de la Unidad. Escribes afirmaciones. Despliegas tu visión sobre un mural. Pruebas el renacimiento. Te tiras el *I Ching*. Tiras las cartas del tarot. Estudias zen. Haces más cursos y talleres. Lees montones de libros. Haces el análisis transaccional. Recibes clases de yoga. Entras en el ocultismo. Estudias magia. Trabajas con un *kahuna*. Haces un viaje chamánico. Te sientas debajo de una pirámide. Lees a Nostradamus. Te preparas para lo peor.

Vas a un retiro. Ayunas. Tomas aminoácidos. Consigues un generador de iones negativos. Te unes a una escuela de misterios. Aprendes el apretón de manos secreto. Pruebas la tonificación. Pruebas la terapia del color. Pruebas las cintas subliminales. Tomas enzimas cerebrales, antidepresivos, remedios florales. Vas a balnearios de salud. Cocinas con ingredientes exóticos. Buscas extrañas rarezas fermentadas de lugares lejanos. Vas al Tibet. Vas a la caza de hombres santos. Juntas las manos en un círculo y te mareas. Renuncias al sexo y a ir al cine. Vistes túnicas amarillas. Te unes a una secta.

Pruebas las infinitas variedades de psicoterapia. Tomas medicamentos milagrosos. Te suscribes a un montón de revistas. Pruebas la dieta Pritikin. Comes solo pomelo. Te leen la palma de la mano. Piensas como los de la nueva era. Mejorar la ecología. Salvar el planeta. Te leen el aura. Llevas un cristal. Obtienes una interpretación astrológica sideral hindú. Visitas a una médium. Vas

a terapia sexual. Pruebas el sexo tántrico. Recibes la bendición de algún *baba*. Te unes a un grupo de anónimos. Viajas a Lourdes. Te sumerges en aguas termales. Te unes al movimiento de Arica. Usas sandalias terapéuticas. Te enclaustras. Inspiras más prana y exhalas la rancia negatividad. Pruebas la acupuntura con agujas de oro. Le echas un vistazo a la vesícula biliar de las serpientes. Intentas la respiración de los chakras. Te limpian el aura. Meditas en Keops, la gran pirámide de Egipto.

Vosotros que habéis intentado todo esto, ¿qué decís? ¡Oh, humanidad! ¡Eres una criatura maravillosa! ¡Trágica, cómica y, sin embargo, tan noble! ¡Tanto coraje para seguir buscando! ¿Qué nos impulsa a seguir buscando una respuesta? ¿El sufrimiento? Oh, sí. ¿La esperanza? Por supuesto. Pero hay algo más que eso.

Intuitivamente, sabemos que en algún lugar hay una respuesta definitiva. Tropezamos en caminos oscuros, en callejones sin salida, somos explotados y llevados, estamos desilusionados y hartos, y seguimos intentándolo.

¿Dónde está nuestro punto ciego? ¿Por qué no podemos encontrar la respuesta?

No entendemos el problema; por eso no podemos encontrar la respuesta.
Tal vez sea ultrasencilla, y es por eso que no podemos verla.
Tal vez la solución no esté «allí fuera», y por eso no podemos encontrarla.
Tal vez tengamos tantos sistemas de creencias que estamos ciegos a lo obvio.

A lo largo de la historia, algunos individuos han alcanzado una gran claridad y han experimentado la solución definitiva a los problemas humanos. ¿Cómo llegaron allí? ¿Cuál fue su secreto? ¿Por qué no podemos entender lo que tenían que enseñar? ¿Realmente, es casi imposible, próximo a la desesperanza? ¿Qué pasa con la persona común que no es un genio espiritual?

Son multitud los que siguen caminos espirituales, pero escasos los que tienen éxito y se dan cuenta de la verdad última. ¿Por qué es así? Practicamos rituales y dogmas, y observamos con celo la disciplina espiritual, ¡y volvemos a estrellarnos! Incluso cuando algo no funciona, el ego viene rápidamente y nos atrapa con el orgullo y la presunción, y entonces pensamos que tenemos las respuestas. Oh, Señor, ¡Sálvanos de los que tienen las respuestas! ¡Sálvanos de los rectos! ¡Sálvanos de los benefactores!

La confusión es nuestra salvación. Para los confundidos, todavía hay

esperanza. Afórrate a tu confusión. Al final, es tu mejor amiga, tu mejor defensa contra la naturaleza moribunda de las respuestas de los demás, contra el ser violado por sus ideas. Si estás confundido, sigues siendo libre. Si estás confundido, este libro es para ti.

¿De qué va este libro? Habla de un método sencillo para alcanzar una gran claridad y, por el camino, trascender tus problemas. No trata de buscar respuestas, sino de deshacer la base del problema. El estado alcanzado por los grandes sabios de la historia está disponible: las soluciones están en nosotros y son fáciles de encontrar. El mecanismo de la entrega es sencillo y la verdad es evidente. Funciona en la vida cotidiana. No hay dogma ni sistema de creencias. Lo verificas todo por ti mismo, así que no se te puede engañar. No tienes que depender de ninguna enseñanza; sigue los dictámenes «conócete a ti mismo», «la verdad os hará libres» y «el reino de Dios está en vosotros». Este método funciona para el cínico, para el pragmático, para el religioso y para el ateo. Funciona a cualquier edad o con cualquier pasado cultural. Funciona por igual para la persona espiritual y para la que no lo es.

Debido a que el mecanismo es de tu propiedad, nadie te lo puede quitar. Estás a salvo de la desilusión. Descubrirás por ti mismo lo que es real y lo que son solo programas mentales y sistemas de creencias. Mientras todo esto sucede, te volverás más saludable, más exitoso con menos esfuerzo, más feliz y más capaz de amar auténticamente. Tus amigos reconocerán la diferencia; los cambios son permanentes. Ya no vas a tener un subidón para luego caer. Descubrirás que hay un maestro automático dentro de ti.

Con el tiempo, descubrirás tu Ser interior. Inconscientemente, siempre supiste que estaba allí. Cuando te encuentres con él, entenderás lo que los grandes sabios de la historia estaban tratando de transmitir. Lo entenderás porque la Verdad es evidente por sí misma y está en tu propio Ser.

Este libro está escrito teniéndote a ti, el lector, siempre en mente. Es fácil, no requiere esfuerzo y es agradable. No hay nada que aprender ni memorizar. A medida que lo leas, te volverás más liviano y te sentirás más feliz. El material empezará a despertar automáticamente en ti la experiencia de libertad conforme leas las páginas. Vas a sentir cómo el peso se va. Todo lo que hagas será cada vez más agradable. ¡Te esperan sorpresas muy felices en tu vida! ¡Las cosas van a ir cada vez mejor!

Está bien ser escéptico. Antes, ya te han llevado por el camino dorado, de modo que sé tan escéptico como quieras. De hecho, es aconsejable evitar el

entusiasmo, porque predispone a una posterior decepción. Por tanto, la observación tranquila te servirá mejor.

¿Existe alguna cosa en el universo que te devuelva algo a cambio de nada? Oh, sí, sin duda existe. Has olvidado y no sabes experimentar tu propia libertad. Lo que se te está ofreciendo no es algo que se tenga que adquirir. No es algo que sea nuevo ni que esté fuera de ti. Ya es tuyo y solo tienes que redescubrirlo. Se manifestará por su propia naturaleza.

El propósito de compartir este enfoque es ponerte en contacto con tus propios sentimientos y experiencias internos. Además, hay mucha información útil que tu mente deseará conocer. El proceso de la entrega se iniciará automáticamente, porque está en la naturaleza de la mente buscar alivio al dolor y al sufrimiento, y experimentar una mayor felicidad.

CAPÍTULO

1

EL MECANISMO DE DEJAR IR

¿Qué es?

«DEJAR ir» es como el cese fulminante de una presión interna o la calda 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 cómo 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 ¡o 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 grupa les. 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 culturales 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 suprimidos 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 reaccionar 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 perdida 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 creemos 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 sintamos, 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 sí 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: o) 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.

CAPITULO

2

LA ANATOMÍA DE LAS EMOCIONES

EXISTEN numerosas y complicadas psicologías de las emociones humanas. A menudo incluyen una considerable simbología y referencias a la mitología, y se basan en hipótesis que son debatidas acaloradamente. Como consecuencia, existen diversas escuelas de psicoterapia con objetivos y métodos diferentes. Uno de los rasgos de la verdad es la simplicidad, por lo que vamos a describir un sencillo mapa de las emociones que pueda ser verificado por la experiencia subjetiva y por las pruebas objetivas.

La meta de la supervivencia

Cualquier psicología que estudiemos revela que la principal meta humana, la que prima sobre todas las demás, es la supervivencia. Cada deseo humano busca asegurar la supervivencia personal y de los grupos con los que uno se identifica, como la familia, los seres queridos y el país. El humano teme, más que cualquier otra cosa, perder la capacidad de experimentar. Por esta razón, las personas están interesada en la supervivencia del cuerpo, ya que creen que ellas son sus cuerpos y, por lo tanto, los necesitan para experimentar sus existencias. Debido a que las personas se consideran separadas y limitadas, su sensación de carencia les causa estrés. Un rasgo común en los humanos es buscar fuera de sí mismos la satisfacción de sus necesidades. Esto los lleva a sentirse vulnerables, ya que son insuficientes por sí mismos.

La mente es, por lo tanto, un mecanismo de supervivencia y su método principal es el uso de las emociones. Estas engendran los pensamientos y, con el tiempo, se convierten en una versión en taquigrafía de ellos. Miles, e incluso millones, de pensamientos pueden ser reemplazados por una sola emoción. Las emociones son más básicas y primitivas que los procesos mentales. La razón es la herramienta que la mente utiliza para lograr sus fines emocionales. Cuando es

utilizada por el intelecto, la emoción básica subyacente, generalmente, es inconsciente o, por lo menos, está al margen de la conciencia. Cuando la emoción subyacente es olvidada o ignorada y no se la experimenta, el sujeto no es consciente del motivo de sus actos y desarrolla todo tipo de justificaciones. De hecho, con frecuencia, no sabe por qué hace lo que hace.

Una manera simple de volverse consciente de la meta emocional subyacente tras cualquier actividad consiste en utilizar la pregunta «¿para qué?». Después de cada respuesta, se vuelve a preguntar para qué, una y otra vez hasta que se descubre el sentimiento básico. Veamos un ejemplo. Un hombre quiere un Cadillac nuevo. Su mente da todas las razones lógicas, pero, en realidad, la lógica no lo explica. Así que se pregunta a sí mismo: «¿Para qué quiero el Cadillac?». «Bueno —se dice—, es una seña de reconocimiento, de respeto y del estatus exitoso de sólido ciudadano». Y otra vez: «¿Para qué quiero el estatus?». «Para conseguir el respeto y la aprobación de los demás —puede decir— y para asegurar ese respeto». Y otra vez se pregunta: «¿Para qué quiero ese respeto y esa aprobación?». «Para tener una sensación de seguridad». Y vuelve a preguntarse: «¿Para qué quiero la seguridad?». «Para sentirme feliz». La pregunta constante del para qué revela que en el fondo hay sentimientos de inseguridad, infelicidad y falta de plenitud. Cada actividad o deseo revelará que el objetivo básico es lograr una cierta sensación. No hay otras metas más que las de superar el miedo y alcanzar la felicidad. Las emociones están conectadas con lo que creemos que va a garantizar nuestra supervivencia, no con lo que verdaderamente lo hará. En realidad, las emociones son la causa del miedo básico que nos impulsa a todos a buscar constantemente la seguridad.

La escala de las emociones

Por su simplicidad y claridad, utilizaremos la escala de las emociones que se corresponde con los niveles de conciencia. Una presentación detallada de estos niveles de conciencia, su fundamento científico y sus aplicaciones prácticas se encuentra en *El poder contra la fuerza. Los determinantes ocultos del comportamiento humano* (Hawkins, 1995).

En pocas palabras, todo emite energía, ya sea positiva o negativa. Intuitivamente, percibimos la diferencia entre una persona positiva (agradable,

genuina, considerada) y otra negativa (avariciosa, mentirosa, rencorosa). La energía de la madre Teresa era obviamente diferente de la de Adolf Hitler; la energía de la mayoría de la gente está en algún lugar intermedio. La música, los lugares, los libros, los animales, las intenciones y la totalidad de la vida emiten energía que puede ser «calibrada» en cuanto a su esencia y grado de verdad.

Lo semejante atrae a lo semejante. Las diferentes energías forman constelaciones de «patrones atractores» o «niveles de conciencia». El mapa de la conciencia (véase el apéndice A) proporciona una visión lineal y logarítmica de este terreno energético no lineal. Cada nivel de conciencia (o patrón atractor) es calibrado en una escala logarítmica de poder energético que va del 1 al 1000. El nivel de completa iluminación (1000), en la parte superior del mapa, representa el más elevado posible en el reino humano; es la energía de Jesucristo, Buda y Krishna. El nivel de la vergüenza (20) se encuentra en la parte inferior, cerca de la muerte, y representa la mera supervivencia.

El nivel del coraje (200) es el punto crítico que marca el cambio de la energía negativa a la positiva. Es la energía de la integridad, de la veracidad, del empoderamiento y de la capacidad de hacer frente a las cosas. Los niveles de conciencia por debajo del coraje son destructivos, mientras que los superiores apoyan la vida. Una simple prueba muscular revela la diferencia: los estímulos negativos (por debajo de 200) debilitan el músculo al instante, mientras que los positivos (por encima de 200) lo fortalecen. La verdad «poder» fortalece; la verdad «fuerza» debilita. Si estamos por encima del nivel del coraje, la gente nos busca porque les damos energía (poder) y tenemos buena voluntad hacia ella. Por debajo del nivel del coraje, las personas nos evitan porque les robamos energía (fuerza) y queremos usarlas para nuestras propias necesidades materiales o emocionales.

Aquí esbozo la escala básica, desde las energías más elevadas hasta las inferiores:

Paz (600): La paz se experimenta como perfección, felicidad, fluidez y unidad. Es un estado de no dualidad más allá de la separación y del intelecto, la paz que sobrepasa todo entendimiento. Se describe como iluminación y entendimiento. Es rara en los humanos.

Alegría (540): Es el amor incondicional e inmutable, a pesar de las circunstancias y las acciones de los demás. El mundo se ilumina con una

exquisita belleza, que se ve en todas las cosas. La perfección de la creación es evidente por sí misma. Se desarrollan la aproximación a la Unidad y al descubrimiento del Ser, la compasión por todo, una enorme paciencia, un sentimiento de unidad con los demás y una preocupación por su felicidad. Prevalece la sensación de autorrealización y autosuficiencia.

Amor (500): Es una forma de ser que perdona, nutre y apoya. No procede de la mente, sino que emana del corazón. El amor se centra en la esencia de una situación, no en los detalles. Trata con la totalidad y no con lo particular. La visión va reemplazando a la percepción. No se toma posición, se ve el valor intrínseco y la amabilidad de todo lo que existe.

Razón (400): Este aspecto distingue al ser humano del animal. Existe la posibilidad de ver las cosas en abstracto, de conceptualizar, de ser objetivo y tomar decisiones rápidas y correctas. Su utilidad es enorme para resolver problemas. La ciencia, la filosofía, la medicina y la lógica son expresiones de este nivel.

Aceptación (350): Esta energía es fluida, relajada, armoniosa, flexible, incluyente y libre de resistencias internas. «La vida va bien. Tú y yo estamos bien. Me siento conectado». Cumples con la vida en los términos de la vida. No hay necesidad de culpar a los demás ni a la propia vida.

Voluntad (310): Esta energía sirve a la supervivencia en virtud de una actitud positiva que da la bienvenida a todas las expresiones de la vida. Es amable, servicial, quiere ayudar y trata de estar al servicio.

Neutralidad (250): Esta es una forma de vida cómoda, práctica y relativamente libre de emotividad. Se está bien de cualquier manera. Está libre de posiciones rígidas, no es crítica ni competitiva.

Coraje (200): Esta energía dice: «Puedo hacerlo». Es determinada, está entusiasmada con la vida, la productividad, la independencia y la autocapacitación. Es posible la acción eficaz.

Orgullo (175): «Mi manera es la mejor», dice este nivel. Se centra en el logro, el deseo de reconocimiento, lo especial y el perfeccionismo. Se siente

«mejor que...» y superior a los demás.

Ira (150): Esta energía supera el origen del miedo por medio de la fuerza, las amenazas y el ataque. Es irritable, explosiva, amarga, volátil y resentida. Le gusta vengarse, como cuando se dice: «Ya te enseñaré».

Deseo (125): Siempre se busca la ganancia, la adquisición, el placer, obtener algo que está fuera de uno mismo. Es insaciable, nunca está satisfecha, y anhela. «He de tenerlo». «¡Dame lo que quiero, y dámelo ya!».

Miedo (100): Esta energía ve peligros en todas partes. Es evasiva, defensiva, está preocupada por la seguridad, es posesiva y celosa de los demás, inquieta, ansiosa y vigilante.

Sufrimiento (75): Hay impotencia, desesperación, pérdida, pesar, separación, depresión, tristeza. Predomina el sentimiento de ser un perdedor. Desaliento: «no puedo seguir».

Apatía (50): Esta energía se caracteriza por la desesperanza, el hacerse el muerto, ser un «peso» para los demás, estar inmovilizado, y los sentimientos de «no puedo» y «¿a quién le importa?». La pobreza es común.

Culpa (30): En este campo de energía, uno quiere castigar y ser castigado. Esto conduce al rechazo de uno mismo, al masoquismo, a los remordimientos, a sentirse mal y al autosabotaje. «Todo es culpa mía». Es común la propensión a los accidentes, la conducta suicida y la proyección del odio sobre uno mismo y los demás, que son «malos». Es la base de muchas enfermedades psicosomáticas.

Vergüenza (20): Se caracteriza por la humillación, como cuando se enrojece de vergüenza. Tradicionalmente, se la ha acompañado con el destierro. Es destructiva para la salud y lleva a la crueldad con uno mismo y con los demás.

En general, el extremo inferior de la escala se asocia a frecuencias vibratorias menores: menor energía, menor poder, peores circunstancias en la vida, relaciones más pobres, menos abundancia y amor y peor salud física y emocional. Debido a la baja energía, tales personas, muy necesitadas, nos

consumen a todos los niveles. Tienden a ser evitadas y a encontrarse rodeadas de gente del mismo nivel (por ejemplo, en la cárcel).

Al soltar los sentimientos negativos, hay un ascenso progresivo en la escala hacia el coraje y luego más allá, incrementando la eficacia, el éxito y la abundancia con menor esfuerzo. Tendemos a buscar a esas personas. Decimos que están «elevadas». Emiten la energía de la vida a todos los seres vivos que las rodean. Atraen a los animales. Tienen tacto e influyen positivamente en la vida de todos aquellos con quienes entran en contacto. En el nivel del coraje, los sentimientos negativos no han desaparecido totalmente, pero se tiene suficiente energía para gestionarlos, porque, de nuevo, se es dueño del poder y la competencia. La forma más rápida de desplazarse del fondo hacia la parte superior es diciendo la verdad, a uno mismo y a los demás.

Los niveles de energía también están tradicionalmente asociados con los centros de energía del cuerpo, a veces llamados «chakras». Los chakras son centros de energía a través de los cuales se dice que fluye la energía *kundalini*, una vez que despierta en el nivel del coraje (200). Los chakras se pueden medir con una variedad de técnicas clínicas e instrumentos electrónicos sensibles. En el mapa de la conciencia, los chakras se calibran de la siguiente manera: coronilla (600), tercer ojo (525), garganta (350), corazón (505), plexo solar (275), sacro o bazo (275), chakra base o raíz (200). Cuando renunciamos a los sentimientos negativos, la energía de los chakras superiores aumenta. Por ejemplo, en vez del habitual «desahogo del bazo» (segundo chakra), ahora nos describen como «todo corazón» (cuarto chakra).

Este sistema de energía tiene un impacto directo sobre el cuerpo físico. La energía de cada chakra fluye a través de canales, llamados «meridianos», a todo el cuerpo energético, que es como un esquema del cuerpo físico. Cada meridiano se relaciona con determinado órgano, y cada órgano está asociado a una emoción particular. Cada emoción negativa desequilibra la energía de un meridiano del sistema de la acupuntura y su órgano asociado. Por ejemplo, la depresión, la desesperación y la melancolía están vinculadas al meridiano del hígado, por lo que estas emociones tienden a interferir con la función hepática. Cada sentimiento negativo afecta a un órgano del cuerpo y, a medida que pasan los años, dicho órgano enferma y, con el tiempo, falla.

Cuanto más bajo sea nuestro estado emocional, más negativamente influiremos en nuestras propias vidas y en la vida que nos rodea. Cuanto más elevado sea el nivel emocional en evolución, más positiva será nuestra vida a

todos los niveles, y apoyaremos toda la vida de nuestro entorno. A medida que reconocemos y entregamos las emociones negativas, tenemos más libertad, ascendemos en la escala y, con el tiempo, experimentamos predominantemente sentimientos positivos.

Todas las emociones inferiores son limitaciones y nos ciegan a la realidad de nuestro verdadero Ser. A medida que ascendemos por la escala, mediante la entrega, y nos acercamos a la parte superior, empieza un nuevo tipo de experiencia. En la parte más elevada de la escala se encuentran la realización del verdadero Ser y los diferentes niveles de Iluminación. A medida que conseguimos más libertad, afloran la conciencia espiritual y la intuición. Esta es la experiencia común de todos los que entregan sus sentimientos negativos. Se vuelven cada vez más conscientes. Aquello que es imposible ver o experimentar en los niveles inferiores de la conciencia se hace evidente por sí mismo, e increíblemente obvio, en los niveles superiores.

Comprender las emociones

De acuerdo con los hallazgos científicos, todos los pensamientos se archivan en el banco de la memoria de la mente, y el sistema de archivo se basa en los sentimientos asociados en sus gradaciones más finas (Gray y LaViolette, 1981). Se archivan de acuerdo con el tono de los sentimientos asociados, y no como hechos. En consecuencia, existe una base científica para afirmar que la autoconciencia se incrementa mucho más a través de la observación de los sentimientos que de los pensamientos. Literalmente, miles de pensamientos pueden llegar a estar afectados por un solo sentimiento asociado. La comprensión de la emoción subyacente y su correcto manejo son, por lo tanto, más gratificantes y consumen menos tiempo que ocuparse de los pensamientos.

Al principio, si uno no está familiarizado con el tema de los sentimientos, es aconsejable comenzar observándolos sin ninguna intención de hacer nada con ellos. De esta manera, se producirán algunas aclaraciones sobre la relación entre sentimientos y pensamientos. Cuando aumenta la familiaridad, puede haber un poco de experimentación. Por ejemplo, es posible atrapar algunas series de pensamientos que tienden a repetirse e identificar la sensación asociada. Entonces se puede trabajar con la sensación, aceptando primero que está ahí, sin

resistirse a ella ni condenarla. Después, se comienza a vaciar la energía de la sensación, dejándola ser lo que es hasta que se agote. Un poco más tarde, es posible contemplar los pensamientos anteriores y observar que su carácter ha cambiado. Si las sensaciones han quedado totalmente entregadas y liberadas, por lo general, todos los pensamientos asociados a ellas desaparecen por completo y son reemplazados por un pensamiento concluyente que resuelve el tema con rapidez.

Por ejemplo, un hombre extravió su pasaporte poco antes de viajar **a** un país extranjero. A medida que la fecha de salida prevista se acercaba, sentía cada vez más pánico. Su mente se aceleraba para pensar dónde podría haberse perdido el pasaporte. Lo buscó arriba y abajo. Intentó varios trucos mentales en vano. Se reprendía a sí mismo: «¿Cómo pude ser tan estúpido de perder el pasaporte? ¡Ahora no tengo tiempo de conseguir otro!». A medida que el fatídico día se acercaba, se enfrentó a un dilema real: sin pasaporte, no había viaje. Perder el viaje tendría muchas consecuencias negativas, ya que era tanto de negocios como de placeo V se hubiera creado una situación difícil. Finalmente, se acordó de practicar la técnica de dejar ir.

Se sentó y se preguntó: «¿Cuál es el sentimiento básico que he estado ignorando?». Para su sorpresa, el sentimiento básico que le vino fue el de sufrimiento. Asociaba el sufrimiento a no querer separarse de alguien a quien quería mucho. También tenía un miedo asociado a la pérdida de la relación o, al menos, a su debilitamiento debido a su ausencia. Al liberarse del dolor y el miedo asociado, de repente, se sintió en paz con el asunto. También llegó a la conclusión de que si la relación no podía soportar una ausencia de dos semanas, no valía mucho la pena; así que, en realidad, no estaba arriesgando nada. En cuanto se sintió en paz, recordó dónde estaba el pasaporte. De hecho, estaba en un lugar tan obvio que solo el bloqueo inconsciente podía explicar que no lo hubiera recordado. Huelga decir que los miles de pensamientos acerca de la pérdida del pasaporte, el viaje fallido y las posibles consecuencias desaparecieron al instante. Su estado emocional pasó a ser de gratitud y felicidad en lugar de frustración.

Dejar ir puede ser muy útil en las situaciones de la vida cotidiana, pero su uso en las crisis vitales es crucial para la prevención y el alivio de una gran cantidad de sufrimiento. Por lo general, en una crisis vital, las emociones se desbordan. La crisis toca una de nuestras principales áreas de sentimientos suprimidos o reprimidos. En esta situación, el problema no consiste en

identificar la emoción, sino en cómo gestionar el agobio.

Gestión de las crisis emocionales

Debido a que este es un problema muy difícil para la mayoría de la gente, se requieren algunas pautas. Hay varias técnicas para ayudar a gestionar las crisis emocionales mucho más rápidamente, y con un mejor resultado final, que dejar que se agoten solas. Recuerda que los mecanismos habituales que la mente consciente utiliza para manejar las emociones son la supresión (o represión), la expresión y el escape. Estos son perjudiciales cuando se utilizan sin intención consciente. En un agobio, suele ser aconsejable utilizarlos, pero de manera *consciente*. El propósito de esta maniobra es reducir la enorme y abrumadora emoción para poder desarmarla y dejarla atrás punto por punto (describimos este proceso más adelante). Así, en este caso, está bien desprenderse *conscientemente* de la mayor cantidad de emoción que podamos en el momento. La intensidad de la emoción se puede reducir al compartir el sentimiento con amigos o mentores. La mera expresión de la sensación reduce un poco su energía.

En esta circunstancia, también conviene utilizar conscientemente los mecanismos de escape, como socializar para tomar distancia del dolor, jugar con el perro, ver la televisión, ir al cine, escuchar música> hacer el amor o cualquiera que sea nuestro hábito en esas circunstancias. Cuando la sensación se ha reducido de forma considerable, lo mejor es empezar a dejar ir los pequeños aspectos de la situación, en lugar de la totalidad de la misma y la emoción que la acompaña.

Para ilustrar este punto, veamos el ejemplo de un hombre que pierde su trabajo en una empresa en la que lleva muchos años y se encuentra en una situación abrumadora y desesperada. Utilizando los tres mecanismos descritos, es posible reducir algo de emotividad. Entonces puede ver algunas de las pequeñas trivialidades con respecto al trabajo. Por ejemplo, ¿podría dejar de querer almorzar donde siempre lo ha hecho con su colega del trabajo? ¿Podría dejar de querer aparcar su coche en la plaza que siempre usó en el pasado? ¿Podría dejar de querer subir en el mismo ascensor? ¿Podría soltar el apego a su escritorio? ¿Podría soltar el apego a su secretaria y su simpatía hacia él? ¿Podría soltar el apego a su ordenador? ¿Podría dejar de ver al mismo jefe todos los

días? ¿Podría dejar de lado sus sentimientos de familiaridad con los ruidos de fondo de la oficina?

El propósito de entregar estos aspectos menores de perder el trabajo, que pueden parecer triviales, es poner la mente en actitud de dejar ir. La actitud de dejar ir nos lleva al nivel del coraje, en el que los sentimientos negativos, reconocidos y trabajados, han perdido su carga. De pronto, nos damos cuenta de que tenemos el coraje necesario para enfrentar la situación, reconocer nuestros sentimientos y hacer algo al respecto. A medida que entregamos las trivialidades, curiosamente, el suceso principal se vuelve menos opresivo. La causa de este fenómeno es que, cuando se utiliza el mecanismo de la entrega con una emoción, se entregan todas las emociones al mismo tiempo. Es como si todas ellas tuvieran la misma energía subyacente, de modo que, al entregar las energías que van en una dirección, entregamos también las que parecen ir en la dirección opuesta. Esto es cuestión de tener la experiencia; es necesario comprobarlo personalmente para creerlo.

Después de utilizar los cuatro métodos ya mencionados (supresión, expresión, escape y entrega de los pequeños aspectos), se hace evidente un quinto método. En realidad, cada emoción intensa es una combinación de varias emociones subsidiarias, y es posible desarmar el complejo emocional total. Por ejemplo: inicialmente, el hombre que ha perdido su empleo tiene un sentimiento de desesperación. Pero, a medida que comienza a entregar lo periférico —y a medida que se reduce su sensación de agobio al utilizar conscientemente la fuga, la supresión y la expresión—, se da cuenta de que también hay ira. Ve que la ira está asociada al orgullo. Hay una gran cantidad de ira en forma de resentimiento. Esto no la invalida; se trata de ira expresada contra uno mismo. También está presente una cantidad considerable de temor. Ahora estas emociones asociadas se pueden abordar directamente. Por ejemplo, puede empezar a soltar el temor a no encontrar otro trabajo. Cuando reconoce y aparta ese miedo, todas las posibilidades alternativas se vuelven evidentes para él. Y, a medida que entrega el orgullo, pronto ve que no está sufriendo un desastre económico, como había pensado. Por lo tanto, al irse desarmando el complejo emocional, resalta; cada uno de sus componentes, que ahora tienen menos energía y se pueden entregar individualmente.

Al superar el agobio, recordará que suprimió intencionalmente, o escapó, de cierta parte de la emoción. Ahora puede reexaminarla, para evitar que haga un daño residual, como producir amargura, culpa inconsciente o una caída de la

autoestima. Algunos fragmentos del complejo emocional pueden repetirse durante un tiempo, incluso años, pero ahora se trata de pequeños fragmentos que se pueden gestionar a medida que surjan. De esta manera, la situación de crisis habrá sido superada de forma segura y consciente.

Gestionar una crisis a nivel emocional, y no intelectual, reduce radicalmente su duración. En el caso de quien pierde su trabajo, gestionarla desde el nivel intelectual produce miles de pensamientos y escenarios hipotéticos. La persona pasa muchas noches sin dormir debido a los pensamientos acelerados sobre la situación, que la mente revisa una y otra vez. Todo esto es inútil. Hasta que no se entregue la emoción subyacente, los pensamientos seguirán generándose indefinidamente. Todos conocemos personas que sufrieron una crisis emocional hace muchos años y todavía hoy no se han recuperado. La crisis ha enturbiado su vida, y han pagado un alto precio por no saber gestionar las emociones subyacentes.

Numerosos beneficios se derivan de gestionar con éxito una crisis vital. Por un lado, la cantidad de emoción suprimida o reprimida es mucho menor. La crisis ha forzado su aparición para que pueda ser entregada y, por lo tanto, la cantidad que queda almacenada ha disminuido. Crecen las sensaciones de autoestima y confianza, porque uno es consciente de que puede sobrevivir y gestionar lo que la vida le traiga. Se reduce el miedo a la vida en general. Crecen la sensación de dominio, la compasión por el sufrimiento de los demás y la capacidad de ayudarlos a superar circunstancias similares. Paradójicamente, una crisis vital a menudo va seguida de un periodo de paz y tranquilidad de duración variable que, a veces, se acerca al nivel de la experiencia mística. Con frecuencia la «noche oscura del alma» precede a los estados de conciencia elevados.

Uno de los ejemplos más conocidos de esta paradoja es el de las personas que han tenido experiencias cercanas a la muerte. Actualmente, hay muchos libros sobre el tema que revelan algo en común. Una vez que se ha encarado el peor de todos los miedos posibles, el miedo a la muerte, lo sustituye una profunda sensación de serenidad, paz, unidad e inmunidad al miedo. Muchas de esas personas desarrollan habilidades extraordinarias, se convierten en sanadores o psíquicos y viven estados avanzados de iluminación espiritual. Experimentan avances importantes en su crecimiento personal y la súbita aparición de nuevos talentos y capacidades. Así, cada crisis vital lleva consigo las semillas de una inflexión, una renovación, una expansión, un salto en la conciencia, el abandono de lo viejo para dejar nacer lo nuevo.

Sanar el pasado

Si nos fijamos en nuestra vida, veremos restos de crisis vitales del pasado que todavía están sin resolver. Pensamientos y sentimientos acerca de los sucesos que tienden a colorear nuestra percepción, y nos daremos cuenta de que nos han discapacitado en ciertas áreas de la vida. Al llegar a este punto, es conveniente preguntarse si vale la pena pagar este coste continuo. Ahora que disponemos de algunas herramientas para gestionar estos restos, podemos procesarlos. Podemos investigar y soltar los sentimientos residuales para que se produzca la curación. Esto nos lleva a otra técnica de sanación emocional que se vuelve poderosa cuando el acontecimiento principal ha pasado. Consiste en situar el suceso en un contexto diferente, para verlo desde otra perspectiva y considerarlo dentro de otro paradigma, con otra importancia y otro significado.

Se dice que la mayoría de las personas se pasan la vida lamentando el pasado y temiendo el futuro, y, por eso, son incapaces de experimentar alegría en el presente. Muchos asumen que este es el destino humano, nuestra suerte, y que lo mejor que podemos hacer es poner buena cara y aguantarlo. Algunos filósofos han aprovechado este enfoque negativo y pesimista para desarrollar los sistemas del nihilismo. Evidentemente, estos filósofos, algunos de los cuales han sido aclamados en los últimos años, son meras víctimas de emociones dolorosas que no han sabido gestionar y que provocaron una intelectualización y una elaboración interminables. Algunos pasaron toda su vida construyendo sofisticados sistemas intelectuales para justificar lo que resulta absolutamente obvio que es una simple emoción reprimida.

Una de las herramientas más eficaces para gestionar el pasado es crear un contexto diferente. Esto significa que le damos un significado distinto. Asumimos otra actitud con respecto a las dificultades o traumas vividos y valoramos el regalo escondido en ellos. Viktor Frankl fue el primero en reconocer el valor de esta técnica en psiquiatría. Expuso su enfoque, que llamó «logoterapia», en su famoso libro *El hombre en busca de sentido*. Con su experiencia personal y clínica, demostró que los acontecimientos emocionales y los sucesos traumáticos cambian y se sanan considerablemente cuando se los dota de un nuevo sentido. Frankl habló de su experiencia en los campos de

concentración nazis, donde llegó a considerar su sufrimiento físico y psíquico como una oportunidad para lograr el triunfo interior. «Todo se puede tomar de un hombre, menos una cosa: la última de las libertades humanas consiste en elegir la propia actitud ante cualquier conjunto de circunstancias, elegir el propio camino» (Frankl, 1954). Frankl recontextualizó sus terribles circunstancias a fin de que tuvieran un profundo significado para el espíritu humano.

Cada experiencia en la vida, sin importar lo «trágica» que sea, contiene una lección oculta. Cuando descubrimos y reconocemos su don escondido, se produce la curación. En el ejemplo del hombre que perdió su trabajo, transcurrido algún tiempo, miró hacia atrás y vio que su anterior trabajo retrasaba su crecimiento y que se había convertido en una rutina. De hecho, el trabajo le había provocado una úlcera. Antes de perderlo, solo había visto sus ventajas. Más adelante, empezó a ver el precio físico, emocional y mental que había estado pagando. Tras perder el trabajo, se abrió a descubrir nuevas habilidades y talentos; de hecho, comenzó una carrera nueva y más prometedora.

Por lo tanto, los acontecimientos de la vida son oportunidades de crecer, experimentar, expandirse y desarrollarse. En algunos casos, al mirar atrás, parece que en realidad había algún propósito inconsciente detrás del acontecimiento, como si nuestro inconsciente supiera que se debía aprender algo importante y que, por doloroso que fuera, esa era la única forma de hacerlo. Este principio forma parte de la psicología de Cari Jung, quien, tras toda una vida de estudio, llegó a la conclusión de que en el inconsciente existe un impulso innato hacia la plenitud, la integridad y la realización del Ser; y que el inconsciente procura los medios para llevarlo a cabo, aunque resulten traumáticos para la mente consciente.

Jung también habló de un aspecto inconsciente de nosotros mismos al que llamó la «sombra». La sombra son todos los pensamientos, sentimientos y conceptos reprimidos con respecto a nosotros mismos que no queremos afrontar. Uno de los beneficios de las crisis es que a menudo nos llevan a familiarizarnos con nuestra sombra. Al darnos cuenta de que compartimos todo con toda la humanidad, nos hacemos más humanos y completos. Todas las cosas que pensábamos que eran culpa de otros están igualmente en nosotros mismos. Así, cuando las llevamos a la conciencia, las reconocemos y las entregamos, ya no operan en nosotros de forma inconsciente. Cuando la sombra ha sido reconocida, pierde su poder. Lo único que se necesita es reconocer que tenemos ciertos impulsos, pensamientos y sentimientos prohibidos. Entonces podemos

gestionarlos con un «¿qué más da?».

Superar una crisis vital nos hace más humanos, más compasivos. Aceptamos mejor las cosas, nos volvemos más comprensivos con nosotros mismos y con los demás. Ya no gozamos quitándoles la razón a los demás (ni a nosotros mismos). Gestionar una crisis emocional nos lleva a una mayor sabiduría y brinda beneficios de por vida. En realidad, el miedo a la vida es miedo a las emociones. No tememos los hechos, sino lo que nos hacen sentir. Cuando dominamos los sentimientos, el miedo a la vida disminuye. Tenemos más confianza en nosotros mismos y estamos dispuestos a asumir grandes riesgos, porque ahora sentimos que podemos controlar las consecuencias emocionales, cualesquiera que sean. Como el temor es la base de todas las inhibiciones, el dominio del temor implica desbloquear todas las vías de la experiencia vital que antes habíamos evitado.

Por lo tanto, el hombre que supo gestionar la crisis de perder un empleo no volverá a experimentar ese miedo. Será más creativo en el siguiente trabajo y estará dispuesto a asumir los riesgos necesarios para alcanzar el éxito. Comienza a ver que, en el pasado, ese miedo inquietante a perder el empleo limitaba severamente su rendimiento, lo hacía miedoso y cauteloso, y le costó su autoestima al tener que doblegarse ante sus superiores.

Uno de los beneficios de una crisis vital es mayor autoconciencia. La situación es abrumadora, y nos vemos obligados a detener todos nuestros divertimentos, contemplar detenidamente nuestra situación vital y volver a evaluar nuestras creencias, metas y valores, así como el rumbo en la vida. Es una oportunidad para reevaluar y soltar la culpa. Y también para un cambio total de actitud.

Las crisis vitales nos enfrentan a los polos opuestos. ¿Debo odiar o perdonar a esta persona? ¿Debo aprender de esta experiencia y crecer, o resistirme a ella y amargarme? ¿Elijo pasar por alto los defectos del otro y los propios, o, por el contrario, los rechazo y ataco mentalmente? ¿Debo retirarme ante una situación similar en el futuro, o debo trascender esta crisis y dominarla de una vez por todas? ¿Elijo la esperanza o el desaliento? ¿Puedo utilizar la experiencia como una oportunidad para aprender a compartir o me encierro en una coraza de miedo y amargura? Cada experiencia emocional es una oportunidad para ir hacia arriba o hacia abajo. ¿Qué elegiré? Esta es la confrontación.

Tenemos la oportunidad de elegir si queremos conservar o soltar los trastornos emocionales. Vemos el coste de aferrarnos a ellos. ¿Queremos pagar el precio? ¿Estamos dispuestos a aceptar los sentimientos? Podemos ver los

beneficios de dejarlos ir. Nuestra elección determinará nuestro futuro. ¿Qué clase de futuro queremos? ¿Elegiremos ser sanados o nos convertiremos en lisiados ambulantes?

Al hacer esta elección, es conveniente ver la recompensa que obtenemos al aferramos a los restos de una experiencia dolorosa. ¿Cuáles son las satisfacciones que conseguimos? ¿Estamos dispuestos a conformarnos con tan poco? Ira. Odio. Autocompasión. Resentimientos. Todo esto tiene su pequeña recompensa barata, esa pequeña satisfacción interior. No pretendamos que no está ahí. Hay un placer extraño, peculiar, en aferrarse al dolor. Sin duda, satisface nuestra necesidad inconsciente de aliviar la culpa a través del castigo. Nos permite sentirnos desdichados y descompuestos. Entonces surge la pregunta: «Pero ¿por cuánto tiempo?».

Veamos el ejemplo de un hombre que no había hablado con su hermano durante veintitrés años. Ninguno de los dos podía recordar el incidente que había originado el distanciamiento; lo habían olvidado hacía tiempo. Pero tenían la costumbre de no hablarse, por lo que durante veintitrés años pagaron el precio de perder su mutua compañía, afecto y unión en los asuntos familiares, así como la posibilidad de compartir experiencias y profesarse amor. Cuando este hombre aprendió el mecanismo de la entrega, comenzó a dejar de lado sus sentimientos hacia su hermano. De repente, estalló en lágrimas de dolor, al darse cuenta de todo lo que se había perdido en los últimos años. Al perdonar a su hermano, provocó una respuesta similar en él y se reunieron. Entonces uno de ellos recordó el incidente: había sido una discusión por un par de zapatillas de tenis. ¡Por un par de zapatillas de tenis habían pagado ese precio durante veintitrés años! De no haber aprendido la técnica de dejar ir, es muy probable que el hombre se hubiera ido a la tumba con su resentimiento. Así que la pregunta es: «¿Cuánto tiempo más queremos seguir sufriendo? ¿Cuándo vamos a estar dispuestos a dejarlo? ¿Cuándo vamos a decir basta?».

La parte de nosotros que quiere aferrarse a las emociones negativas es nuestra pequeñez. Es nuestra parte miserable, mezquina, egoísta, competitiva, rastrera, maquinadora, desconfiada, vengativa, crítica, mermada, débil, culpable, avergonzada y vanidosa. Tiene poca energía: es agotadora, degradante y disminuye la autoestima. Es la pequeña parte de nosotros que representa el autoodio, la culpa sin fin y la búsqueda del castigo, de la enfermedad y del trastorno. ¿Es esa la parte con la que queremos identificarnos? ¿Es esa la parte a la que queremos dar energía? ¿Es así como queremos vernos? Porque, si así nos

vemos a nosotros mismos, así nos verán los demás.

El mundo solo puede vernos como nos vemos a nosotros mismos. ¿Estamos dispuestos a pagar las consecuencias? Si nos consideramos rastreros y mezquinos, es poco probable que seamos los primeros en la lista de la empresa para un aumento de sueldo.

Es posible demostrar el precio de aferrarse a la pequeñez con la prueba muscular. El procedimiento es bastante simple (Hawkins, 1995, 2012). Mantén en la mente un pensamiento desdichado y pedante, y haz que alguien presione tu brazo hacia abajo mientras resistes; nota el efecto. Ahora elige la visión opuesta. Imagínate como un ser generoso, compasivo, cariñoso, y experimenta tu grandeza interior. Al Instante, habrá un enorme aumento de la fortaleza muscular que indica un repentino Incremento de la bioenergía positiva. La pequeñez conlleva debilidad, enfermedad, trastornos y muerte. ¿Es eso lo que quieres? La renuncia a los sentimientos negativos puede ir acompañada de otra maniobra muy saludable para la transformación interior: dejar de resistirse a las emociones positivas.

Fortalecer las emociones positivas

El corolario de soltar los sentimientos negativos es dejar de resistirse a los positivos. En el universo, todo tiene su opuesto; por lo tanto, en la mente, cada sentimiento negativo tiene su contrapartida, tanto si se es consciente de su existencia como si no.

Un ejercicio muy iluminador consiste en sentarse, observar la sensación opuesta a la emoción negativa que estamos viviendo y dejar de resistirnos a ella. Digamos, por ejemplo, que se acerca el cumpleaños de un amigo y nos sentimos resentidos y mezquinos. Por lo tanto, nos cuesta salir a comprar un regalo y el día se acerca. Los sentimientos opuestos son los de perdón y generosidad. Basta con empezar a buscar el sentimiento de perdón en nosotros mismos y dejar de resistirnos a él. Al ir soltando nuestra resistencia a ser piadosos, a menudo nos sorprende que los sentimientos piadosos vengan en oleadas. Empezaremos a reconocer que parte de nuestra naturaleza siempre ha tenido la voluntad y el deseo de perdonar, pero no nos atrevíamos a correr el riesgo. Pensábamos que pareceríamos tontos. Pensábamos que manteniendo el resentimiento

castigábamos a la otra persona. Pero en realidad estábamos suprimiendo el amor. Al principio, es posible que no sintamos esto consciente y específicamente con relación a nuestro amigo, pero empezaremos a notar que tenemos este aspecto en nuestra personalidad. A medida que sigamos entregando nuestra resistencia a amar, nos daremos cuenta de que dentro de nosotros hay algo que quiere dar y compartir, liberarse del pasado y enterrar el hacha de guerra. Deseamos hacer un gesto amistoso; queremos curar la separación, reparar la herida, corregir el error, expresar gratitud y arriesgarnos a que piensen que somos tontos.

El propósito de este ejercicio es atraer a nosotros la grandeza, que es el coraje para superar obstáculos. Es la voluntad de pasar al nivel más elevado del amor. Es la aceptación de la humanidad de los demás y la compasión por su sufrimiento al ponernos en su lugar. Al perdonar a los otros, nos perdonamos a nosotros mismos y nos aliviamos de la culpa. Nuestra verdadera recompensa es desprendernos de la negatividad y elegir amar; somos nosotros los beneficiados. Nosotros ganamos la verdadera recompensa. Este incremento de la autoconciencia trae la progresiva invulnerabilidad al dolor. Una vez que aceptamos compasivamente nuestra humanidad y la de los demás, ya no estamos sujetos a la humillación. La verdadera humildad es parte de la grandeza.

Del reconocimiento de quienes somos realmente surge el deseo de buscar lo que nos inspira. De él se deriva un nuevo significado y contexto para la vida. Cuando ese vacío interior, debido a la falta de autoestima, es reemplazado por el verdadero amor a nosotros mismos, ya no tenemos que buscar la felicidad en el mundo, porque su fuente está dentro de nosotros. Y caemos en la cuenta de que el mundo no puede suministrarnos nada de valor. Ninguna riqueza puede compensar la sensación de pobreza interior. Todos sabemos de la existencia de muchos multimillonarios que tratan de compensar su sensación interna de vacío y falta de valía. Una vez que conectamos con el Ser interno, con esta grandeza interior, con esta plenitud, alegría y verdadera sensación de felicidad trascendemos el mundo. Ahora el mundo es un lugar para disfrutar; ya no somos dirigidos por él. Ya no estamos en el lado del efecto, sino en el de la causa.

Cuando utilizamos estas técnicas de renuncia de lo negativo y abandono de la resistencia a lo positivo, tomamos conciencia repentinamente de nuestra verdadera dimensión. Cuando se ha experimentado esto, no se olvida nunca. El mundo no volverá a intimidarnos como una vez lo hizo. Quizá sigamos aceptando las normas del mundo por puro hábito, pero la impulsividad interna, la vulnerabilidad y la duda han desaparecido. Externamente, el comportamiento

puede parecer el mismo. Pero, internamente, ahora sus causas son totalmente diferentes. El resultado final de gestionar conscientemente las emociones son la invulnerabilidad y la imperturbabilidad. Ahora nuestra naturaleza interior es a prueba de balas. Somos capaces de ir por la vida con gracia y equilibrio.

CAPÍTULO

3

LA APATÍA Y LA DEPRESIÓN

LA APATÍA es la creencia «no puedo». Es la sensación de que no podemos hacer nada acerca de nuestra situación y nadie puede ayudamos Es la desesperanza y la impotencia. Se asocia con pensamientos como: «¿A quién le importa?», «¿de qué sirve?», «es aburrido», «¿por qué molestarse?», «no puedo salir ganando de ningún modo». Este es el papel que exhibe Eeyore, el taciturno personaje de *Winnte the Pooh* que, en los dibujos animados, dice: «Oh, bueno. No haremos nada bien de todas formas». Desaliento. Derrota. Imposibilidad. Dureza extrema. Soledad. Aislamiento. Separación. Retirada. Sentirse cortado. Desolación. Depresión. Empobrecimiento. Frustración. Pesimismo. Descuido. Falta de sentido del humor. Vacío. Absurdo. Ociosidad. Desamparo. Fracaso. Cansancio extremo. Desesperación. Confusión. Olvido. Fatalismo. Demasiado tarde. Demasiada vejez. Demasiada juventud. Mecanicismo. Condena. Negatividad. Tristeza. Inutilidad. Pérdida. Sinsentido. Indiferencia.

El propósito biológico de la apatía es pedir ayuda, pero parte de la sensación es que no es posible recibirla. Gran parte de la población mundial funciona en el nivel de la apatía. No tienen ninguna esperanza de ser capaces de satisfacer sus necesidades básicas ni de que llegue ayuda de cualquier otra parte.

La personalidad media suele ser apática en algunas áreas y solo de vez en cuando se enfrenta abiertamente a la apatía como situación vital generalizada. La apatía indica una falta de energía vital y proximidad a la muerte. Esto se observó durante el bombardeo de Londres en la segunda guerra mundial. Los niños fueron trasladados a guarderías remotas en zonas seguras de Inglaterra, donde se atendían convenientemente sus necesidades físicas, nutricionales y médicas. Sin embargo, desarrollaron apatía, perdieron el apetito y la tasa de mortalidad era alta. Se descubrió que la apatía era el resultado de la falta de cariño y cercanía emocional de la figura materna. Se trataba de un estado emocional, no físico. Sin amor y afecto, perdían la voluntad de vivir.

En nuestro país, vemos áreas económicamente deprimidas donde toda la población se vuelve apática. Cuando las personas de estas zonas aparecen en las

noticias de la televisión, a menudo lo hacen con comentarios tales como: «Cuando el cheque de la asistencia social se agote, supongo que pasaremos hambre, no hay esperanza para nosotros».

Los sentimientos de apatía, en relación con la técnica de dejar ir, pueden aparecer como resistencias que toman la forma de actitudes y pensamientos como: «De todos modos, no va a funcionar», «¿cuál es la diferencia?», «aún no estoy preparado para esto», «no puedo sentirlo», «estoy demasiado ocupado», «estoy cansado de dejar ir», «estoy demasiado abrumado», «me olvidé», «estoy demasiado desesperado», «estoy demasiado dormido». La manera de salir de la apatía es recordarnos a nosotros mismos la intención de conseguir ser más libres para ser más eficaces y felices, y abandonar la resistencia a la técnica.

«No puedo» frente a «no quiero»

Otra manera de superar la apatía es ver la compensación que recibimos por no abandonar la actitud apática. Esta compensación puede tomar la forma de excusas encubiertas que ocultan miedo. Como, en realidad, somos seres muy capaces, la mayoría de los «no puedo» son en realidad «no quiero». Tras los «no puedo» o los «no quiero», con frecuencia, hay un temor. Entonces, cuando nos fijamos en lo que está detrás de la sensación, ascendemos en la escala de la apatía al miedo. El miedo es un estado de energía superior a la apatía. Al menos, el miedo empieza a motivarnos a actuar y, en esa acción, podemos volver a entregar el miedo y pasar a la ira, el orgullo o el coraje, todos ellos estados superiores a la apatía.

Tomemos un típico problema humano y veamos cómo funciona el mecanismo de entrega para liberarse de una inhibición. Una de las inhibiciones más comunes es la de hablar en público. Al nivel de la apatía, en esta área decimos: «Oh, no puedo hablar en público. Es demasiado agobiante. De todas formas, nadie querrá escucharme. No tengo nada que decir». Si recordamos nuestra intención, veremos que la apatía encubre el temor. Ahora la idea de hablar en público es aterradora, no hay ninguna esperanza. Esto aporta cierta claridad. No es que no podamos hacerlo, simplemente, nos da mucho miedo.

En la medida en que sentimos y soltamos este miedo, nos damos cuenta de que deseamos hacer las mismas cosa que tememos. Ahora, al observar el deseo,

que está bloqueado por el miedo y, tal vez, agravado por algún sufrimiento por la pérdida de oportunidades en el pasado, surge la ira. Hemos pasado de la apatía al dolor y, después, al deseo, hasta llegar a la ira. En la ira hay mucha más energía y capacidad de acción. La ira a menudo toma la forma de resentimiento, como el derivado de haber aceptado hablar en público y sentirnos obligados a hacerlo.

También sentimos ira por nuestro miedo, que ha bloqueado nuestros logros en el pasado, y esta ira conduce a la decisión de hacer algo al respecto. Esta decisión podría tomar la forma de un curso de oratoria. Al inscribirnos en un curso de oratoria, ascendemos hasta la energía del orgullo, en la que, por fin, cogemos el toro por los cuernos y hacemos algo al respecto. De camino al curso de oratoria, de nuevo, surgirán más miedos. En la medida en que sean constantemente reconocidos y entregados, nos daremos cuenta de que, al menos, tenemos el coraje necesario para hacer frente a nuestros miedos y tomar medidas para superarlos.

El nivel del coraje tiene muchísima energía. Esta toma la forma de soltar el miedo residual, la ira y el deseo, de modo que, en medio de la clase de oratoria, de repente, experimentamos la aceptación.

Con la aceptación estamos libres de resistencias, que antes habían tomado la forma de miedo, apatía e ira. Empezamos a experimentar placer. La aceptación conlleva confianza: «puedo hacerlo». En el nivel de la aceptación, somos más conscientes de los demás, de modo que, en la clase de oratoria, nos damos cuenta del dolor, el sufrimiento y la incomodidad de los otros miembros de la clase y empezamos a preocuparnos por ellos.

La aparición de esta compasión hacia los demás va acompañada de una pérdida de autoconciencia. Con la abnegación, vienen momentos de paz. En el camino de casa a la clase, experimentamos satisfacción, la sensación de que hemos crecido, de que hemos compartido con los demás. En la experiencia de compartir, nos hemos olvidado por unos momentos de nosotros mismos y nos hemos preocupado más por la felicidad de otros. Hemos experimentado placer por los logros de los demás. En este estado, una gracia transformadora acompaña el descubrimiento de nuestra compasión, un sentimiento de conexión con los demás y de compasión por su sufrimiento. El pleno desarrollo de esta progresión nos permite compartir con los demás que tuvimos miedo de hablar en público, los pasos que dimos para superarlo, el éxito conseguido, el incremento de nuestra autoestima y los cambios positivos en nuestras relaciones.

Esta progresión es la base de gran parte del poder de los grupos de

autoayuda: el intercambio de las experiencias de los niveles más bajos de la escala emocional por los más altos. Hemos superado y gestionado lo que al principio parecía formidable y abrumador, con el consiguiente aumento de la vitalidad y el bienestar. Este incremento de la autoestima se vierte posteriormente en otras áreas de la vida, y la mayor confianza produce una mayor abundancia material y destreza profesional. En este nivel, el amor toma la forma de compartir y animar a los demás: nuestras actividades son constructivas en lugar de destructivas. Entonces irradiamos energía positiva y atractiva para los otros, lo que da como resultado una constante retroalimentación positiva.

Una vez que hemos experimentado esta progresión en la escala de las emociones en un ámbito particular, empezamos a darnos cuenta de que se puede llevar a otras áreas de nuestra vida que habían quedado limitadas. Detrás de todos los «no puedo» hay simplemente un «no quiero». Los «no quiero» significan «tengo miedo a», o «me da vergüenza», o «tengo demasiado orgullo para Intentarlo, por temor a fallar». Detrás de todo ello hay ira hacia nosotros mismos y las circunstancias generadas por el orgullo. Reconocer y soltar estos sentimientos nos lleva al coraje y, desde ahí, finalmente, a la aceptación y la tranquilidad interior, al menos en lo que se refiere al área de la vida que hemos superado.

La apatía y la depresión son el precio que pagamos por habernos conformado con nuestra pequeñez. Es lo que nos pasa por haber jugado a ser víctimas y permitimos ser programados. Es el precio de haber confiado en la negatividad. Es el resultado de resistirnos a la parte de nosotros mismos que es cariñosa, valiente y grande. Es el resultado de dejarnos invalidar por nosotros mismos o por los demás; es la consecuencia de mantenernos en un contexto negativo. En realidad, es solo una definición de nosotros mismos lo que, sin saberlo, permite que esto ocurra. La salida es volvernos más conscientes.

¿Qué significa «volvernos más conscientes»? Para empezar, buscar la verdad por nosotros mismos, en lugar de permitirnos ser programados ciegamente, ya sea desde fuera o por una voz interior que trata de menguarnos e invalidarnos, centrándose en todo lo que está debilitado e indefenso. Para salir de ello, tenemos que responsabilizarnos de haber aceptado la negatividad y de haber estado dispuestos a creer en ella. La manera de salir de esto es empezar a cuestionarlo todo.

Hay muchos modelos de la mente. Uno de los más recientes es el ordenador. Podemos ver Los conceptos mentales, pensamientos y sistemas de creencias

como programas. Debido a que son programas, pueden ser cuestionados, cancelados o invertidos; los programas positivos pueden reemplazar a los negativos si así lo elegimos. Nuestra pequeñez está muy dispuesta a aceptar la programación negativa.

Si nos fijamos en el origen de nuestros pensamientos, dejaremos a un lado la vanidad de etiquetarlos como «nuestros» (y, por lo tanto, sacrosantos). Aprenderemos a verlos objetivamente. Descubriremos que a menudo tienen sus orígenes en la primera infancia y en la educación que nos dieron nuestros padres, familiares y maestros, así como en la poca información que recopilamos de los compañeros de juego, los periódicos, las películas, la televisión, la radio, la iglesia, las novelas y los estímulos recibidos por nuestros sentidos. Todo esto continuó sin darnos cuenta, sin haber ejercido ninguna elección consciente. No solo eso, sino que, por nuestra inconsciencia, ignorancia, inocencia e ingenuidad, y por la propia naturaleza de la mente, terminamos con una combinación de toda la basura negativa que predomina en el mundo. Además, llegamos a la conclusión de que se aplicaba a nosotros personalmente. A medida que nos volvemos más conscientes, descubrimos que tenemos elección. Podemos dejar de dar autoridad a todos los pensamientos de la mente, cuestionarios y averiguar si realmente hay algo de verdad en ellos.

El estado emocional de la apatía se asocia con la creencia «no puedo». A la mente no le gusta oírlo, pero, en realidad, la mayoría de los «no puedo» son «no quiero». La razón por la que la mente no quiere oír esto es que los «no puedo» encubren otros sentimientos, que pueden llevarse a la conciencia planteándose la pregunta: «¿Es verdad que *no quiero* y no que *no puedo*? Si acepto que no quiero, ¿qué situaciones provocará esto y cómo me sentiré?».

A modo de ejemplo, digamos que tenemos un sistema de creencias que no nos permite bailar. Pensamos: «Es posible que esto encubra algo. Tal vez, lo cierto es que no quiero hacerlo». La forma de descubrir nuestros sentimientos es imaginarnos en el proceso de aprender a bailar. Al hacerlo, empiezan a surgir los sentimientos asociados: vergüenza, orgullo, torpeza, el enorme esfuerzo de aprender una nueva habilidad, con el tiempo y la energía que requiere. Al reemplazar los «no puedo» por «no quiero», descubrimos todos estos sentimientos que, seguidamente, podemos negar. Vemos que aprender a bailar significa estar dispuesto a soltar el orgullo. Nos fijamos en el coste y nos preguntamos: «¿Estoy dispuesto a seguir pagando este precio? ¿Estaría dispuesto a abandonar el miedo a no tener éxito? ¿Podría dejar de resistirme a hacer el

esfuerzo requerido? ¿Estaría dispuesto a dejar la vanidad y a permitirme ser un aprendiz torpe? ¿Puedo dejar mi mezquindad y pequeñez para pagar las lecciones y darme tiempo?». A medida que entregamos los sentimientos asociados, queda claro que la verdadera razón es la falta de voluntad, no la incapacidad.

Debemos recordar que somos libres de reconocer y entregar nuestros sentimientos, y también de no hacerlo. Cuando examinamos nuestros «no puedo» y encontramos que son en realidad «no quiero», eso no significa que tengamos que dejar los sentimientos negativos que derivan en el «no quiero». Somos perfectamente libres de negarnos a dejarlos. Somos libres de aferramos a la negatividad tanto como queramos. No hay ninguna ley que diga que tengamos que renunciar a ella. Somos agentes libres. Sin embargo, se produce una gran diferencia en nuestro concepto de nosotros mismos al darnos cuenta de que «no quiero hacer algo» es un sentimiento bastante diferente de «soy una víctima y no puedo». Por ejemplo, sí queremos, podemos elegir odiar a alguien. Podemos elegir culparlo. Podemos elegir culpar a las circunstancias. Pero, al ser más conscientes y darnos cuenta de que estamos eligiendo libremente, esta actitud nos sitúa en un estado de conciencia más elevado y, por tanto, con mayor poder y dominio que si somos víctimas indefensas de un sentimiento.

Culpar

Uno de los mayores bloqueos a superar para salir de la depresión y la apatía es la tendencia a culpar. Culpar es todo un tema en sí mismo. Examinarlo puede resultar gratificante. Para empezar, hay una gran recompensa en culpar. Conseguimos ser inocentes, podemos disfrutar de la autocompasión, además de ser mártires, víctimas y los destinatarios de las simpatías.

Tal vez, la mayor recompensa de culpar es que conseguimos ser víctimas inocentes; el otro es el malo. Vemos este juego constantemente en los medios de comunicación, en interminables representaciones dramatizadas de culpabilidad con multitud de controversias, insultos, persecución a ciertos personajes y demandas. Además de la recompensa emocional, culpar tiene considerables beneficios económicos; por tanto, ser la víctima ¡nocente es un plan tentador, ya que a menudo se recibe una recompensa económica.

Hace muchos años, hubo un ejemplo de esto, en la ciudad de Nueva York, que se hizo famoso. Se produjo un accidente en el transporte público. Las personas salieron por la puerta delantera del vehículo, se reunieron en un pequeño grupo y recopilaron sus nombres y direcciones para gestionar un futuro beneficio económico. Los espectadores, rápidamente, entendieron la situación y, con discreción, se subieron a la parte trasera del vehículo para salir por la delantera como heridos, «víctimas inocentes». No habían sufrido el accidente, ¡pero iban a recoger el premio!

Culpar es la mayor excusa del mundo. Nos permite seguir siendo limitados y pequeños sin sentirnos culpables. Pero tiene un coste: la pérdida de la libertad. Además, el papel de víctima conlleva percibirse como débil, vulnerable e indefenso, que son los principales componentes de la apatía y la depresión.

El primer paso para dejar de culpar es ver que estamos eligiendo culpar. Otras personas en similares circunstancias han perdonado, olvidado y gestionado la misma situación de una manera totalmente diferente. Antes hemos visto el caso de Viktor Frankl, que eligió perdonar a los guardias de la prisión nazi y vio un regalo oculto en su experiencia en los campos de concentración. Debido a que otros, como Frankl, eligieron no culpar, esta opción también está abierta para nosotros. Hemos de ser honestos y darnos cuenta de que culpamos porque elegimos culpar. Esta es la verdad, por más justificación que queramos hallar en las circunstancias. No es una cuestión de buenos o malos; simplemente, se trata de responsabilizarnos de nuestra propia conciencia. Es muy distinto ver que elegimos a creer que tenemos que culpar. En estas circunstancias, la mente suele pensar: «Bueno, si las otras personas o acontecimientos no tienen la culpa, entonces debo ser yo». Pero culpara los demás o culparse a uno mismo es innecesario.

La atracción de culpar surge en la primera infancia, como un hecho cotidiano en el aula, el patio de recreo o en casa con los hermanos. Culpar es el tema central en los interminables procesos judiciales y demandas característicos de nuestra sociedad. En realidad, culpar solo es otro de los programas negativos que hemos permitido que nuestra mente adquiera, porque nunca nos hemos parado a cuestionarlo. ¿Por qué algo siempre debe ser un «fallo» de alguien? ¿Por qué introducir el concepto de que hay algo «malo» en la situación? ¿Por qué debe uno de nosotros estar equivocado, ser malo o culpable? Lo que en un momento dado parecía una buena idea pudo no haber salido bien. Eso es todo. Los acontecimientos desafortunados, simplemente, sucedieron.

Para superar la necesidad de culpar, es necesario ver la satisfacción secreta y el placer que obtenemos de la autocompasión, el resentimiento, la ira y las excusas que nos damos a nosotros mismos, y empezar a entregar todas estas pequeñas recompensas. El propósito es *pasar de* ser una víctima de nuestros sentimientos a elegirlos. Si nos limitamos a reconocerlos y observarlos, comenzaremos a desarmarlos y a entregar las partes que los componen. Entonces estaremos ejerciendo una elección consciente. Así hacemos un movimiento importante para *salir* de la ciénaga de la impotencia.

Para superar la resistencia y asumir la responsabilidad de nuestros programas y sentimientos negativos, nos conviene ver que provienen de un pequeño aspecto de nosotros mismos. La naturaleza de esta parte más pequeña de nosotros es pensar negativamente, por lo que el inconsciente tiende a aceptar fácilmente su limitado punto de vista. Pero esa no es la totalidad de nuestro ser; más allá del pequeño ser está nuestro Ser. Es posible que no seamos conscientes de nuestra grandeza interior. Es posible que no estemos experimentándola, pero está ahí. Si nos desprendemos de las resistencias a ella, podremos empezar a experimentarla. Así, la depresión y la apatía son producto de la voluntad de aferrarse al pequeño ser y a su sistema de creencias, y también de la resistencia a nuestro Ser Superior, que se compone de todos los opuestos de los sentimientos negativos.

La naturaleza del universo es que a todo en él le corresponde su igual y opuesto. Así, el igual y opuesto del electrón es el positrón. Cada fuerza tiene una contrafuerza igual y opuesta. El yin es compensado por el yang. Existe el miedo, pero también el coraje. Existe el odio, pero su opuesto es el amor. Existe la timidez, pero también la valentía. Existe la tacañería, pero también la generosidad. En la psique humana, cada sentimiento tiene su opuesto. La manera de salir de la negatividad es tener la voluntad de reconocer y dejar de lado los sentimientos negativos y, al mismo tiempo, tener la voluntad de dejar de resistirse a sus opuestos positivos. La depresión y la apatía son el resultado y el efecto de estar en la polaridad negativa. ¿Cómo se cambia esto en la vida cotidiana?

Volvamos al ejemplo de que el cumpleaños de alguien se está acercando rápidamente. Debido a las cosas que han sucedido en el pasado, tenemos resentimientos y no nos sentimos dispuestos a hacer nada. De algún modo, parece imposible salir y comprar un regalo de cumpleaños. Nos molesta tener que gastar dinero. La mente tiene todo tipo de justificaciones: «no tengo tiempo para ir de compras», «no puedo olvidar lo que significó que ella se fuera»,

«primero debería pedirme disculpas». En este caso, están operando dos aspectos: nos aferramos a lo negativo y a la pequeñez en nosotros mismos y nos resistimos a lo positivo y a la grandeza. La manera de salir de la apatía es ver que, en primer lugar, el «no puedo» es un «no quiero». Al analizar los «no quiero», vemos que están ahí debido a los sentimientos negativos y, a medida que surgen, pueden ser reconocidos y apartados.

También es evidente que nos estamos resistiendo a los sentimientos positivos. Debemos observar uno por uno los sentimientos de amor, generosidad y perdón.

Podemos sentarnos, imaginar la cualidad de generosidad y dejar de resistirnos a ella. ¿Hay algo generoso dentro de nosotros? Al principio, podemos no estar dispuestos a aplicarlo a la persona del cumpleaños. Pero empezamos a ver la existencia de la generosidad en nuestra conciencia. A medida que dejamos de resistirnos a la generosidad, nos sentimos generosos. De hecho, disfrutamos dando a los demás en determinadas circunstancias. Recordamos cómo nos sentimos inundados por un sentimiento positivo cuando expresamos gratitud y reconocemos los regalos que otros nos daban. Vemos que, realmente, hemos estado reprimiendo el deseo de perdonar y, a medida que soltamos la resistencia a ser indulgentes, surge la voluntad de abandonar las quejas. Mientras hacemos esto, dejamos de identificarnos con nuestro pequeño ser y tomamos conciencia de que hay algo grande en nosotros. Está siempre ahí, aunque oculto a la vista.

Este proceso es aplicable a todas las situaciones negativas. Nos permite cambiar el contexto en que percibimos la situación actual, darle un significado nuevo y diferente. Nos eleva del papel de víctimas impotentes al de seleccionadores conscientes. En el ejemplo que hemos dado, eso no quiere decir que tengamos que salir corriendo a comprar un regalo de cumpleaños. Lo que significa es que ahora somos conscientes de que podemos elegir. Tenemos una mayor libertad de acción y elección. Este es un estado de conciencia muy superior al de la víctima indefensa atrapada por un resentimiento pasado.

Según una de las leyes de la conciencia, *solo estamos sujetos a una creencia o pensamiento negativo si decimos conscientemente que es aplicable a nosotros*. Somos libres de elegir no incorporar un sistema de creencias negativo.

¿Cómo funciona esto en la vida cotidiana? Tomemos un ejemplo común. El periódico informa que la tasa de desempleo se encuentra en su máximo histórico. El comentarista de las noticias del telediario afirma: «No hay trabajo». En ese momento, tenemos la libertad de rechazar o aceptar esa forma de pensamiento

negativo. En su lugar podemos decir: «El desempleo no es aplicable a mí». Al negarnos a aceptar la creencia negativa, ya no controla nuestra vida.

Según mi experiencia personal, durante los periodos de alto desempleo, como el que siguió a la segunda guerra mundial, no tuve ningún problema para conseguir trabajo. De hecho, podía tener dos o incluso tres trabajos al mismo tiempo: lavaplatos, camarero, botones, taxista, barman, obrero, jardinero y limpiador de cristales. Esto fue consecuencia de un sistema de creencias que decía: «El desempleo es aplicable a los demás, pero no a mí» y «donde hay una voluntad, hay un camino». También hubo una disposición a renunciar al orgullo a cambio de empleo.

Otro ejemplo es el de los sistemas de creencias relacionados con las enfermedades epidémicas. Hace unos años, catorce personas relacionadas entre sí fueron observadas de cerca durante una epidemia de gripe. De las catorce, ocho contrajeron la gripe, pero seis no. Lo importante aquí no es que ocho personas contrajeran la gripe, ¡sino que seis no lo hicieron! En cualquier epidemia, hay personas que no se contagian. Hasta en lo peor de una depresión hay gente que se hace rica, e incluso millonaria. La idea de la pobreza era «contagiosa» en aquellos días, pero de alguna manera esa gente no la incorporó, por lo que no fue aplicable a ella. Para que la negatividad sea aplicable a nuestra vida, primero debemos suscribirla y, después, darle la energía de nuestra creencia. Si tenemos el poder para manifestar la negatividad en nuestra vida, obviamente, nuestra mente también tiene el poder de hacer realidad su contrario.

Elegir lo positivo

Un efecto sorprendente de la voluntad de soltar la negatividad es el descubrimiento de que existe el polo opuesto de los sentimientos negativos. Hay una realidad interna que podemos llamar nuestra «grandeza interior» o «Ser Superior». Tiene mucho más poder que la negatividad. A cambio de soltar las recompensas que recibíamos de la posición negativa, nos sorprenden las recompensas derivadas del poder de nuestros sentimientos positivos. Por ejemplo, cuando dejamos de culpar, experimentamos el perdón.

Nuestro Ser Superior, del que podríamos decir que está compuesto por nuestros sentimientos más elevados, tiene capacidades casi ilimitadas. Puede

crear oportunidades de empleo. Puede crear situaciones para la sanación de las relaciones. Tiene el poder de crear relaciones cariñosas, oportunidades financieras y la curación física. A medida que dejamos de dar autoridad y energía a los programas negativos derivados de nuestro pensamiento, dejamos de regalar nuestro poder a los demás y empezamos a recuperarlo. Esto se traduce en un aumento de la autoestima, el retorno de la creatividad y la apertura a una visión positiva del futuro, que sustituye al temor.

Podemos experimentar todo esto con *alguien* con quien tengamos una relación pobre *por* habernos *aferrado a los* resentimientos. Podemos decirnos que solo será un experimento. El propósito es estrictamente aprender; es decir, *queremos* familiarizarnos con las leyes de la conciencia y observar los fenómenos que se producen. Reconocemos las recompensas que hemos estado recibiendo de nuestros sentimientos negativos. Entregamos cada una de ellas y, al mismo tiempo, dejamos de resistirnos a aquello en nosotros que está dispuesto a sanar la relación. En este punto, no es necesario tener ningún contacto personal con la otra persona. Estamos haciendo este experimento por nuestro propio bien, no por ella.

Al buscar en nosotros mismos, nos preguntamos: «¿Qué encubre la ira?». Probablemente, en el fondo de esa ira, encontremos miedo. Y, junto al miedo, también encontraremos celos, competitividad y todos los pequeños componentes del complejo sentimiento que ha bloqueado la relación. Al dejar ir lo negativo y, simultáneamente, dejar de resistirnos a lo positivo, se produce un cambio en las energías internas, acompañado por un cambio sutil en la autoestima. Lo único que se necesita es soltar la resistencia a estar dispuestos a que algo positivo suceda en la relación. A continuación, podemos sentarnos y ver qué ocurre. En este experimento, no estamos interesados en si la otra persona «lo consigue», sino solo en lo que nosotros consigamos, en mover nuestra propia posición en el asunto. Luego, simplemente, observamos lo que sucede. Por lo general, sobreviene una experiencia muy gratificante que tendrá diferentes formas dependiendo de las circunstancias.

Otra causa de la apatía es el residuo de una experiencia traumática y abrumadora que vivimos anteriormente y no hemos sabido resolver. La mente se proyecta en el futuro con la esperanza de que se repita el pasado. Cuando descubrimos esta dinámica inconsciente, podemos optar por revisar lo complejo de la emoción, desarmarla en las partes que la componen, abandonar los aspectos negativos y dejar de resistirnos a los positivos. Al hacer esto, nuestra perspectiva

de futuro cambia. Podemos perdonarnos a nosotros mismos que, en un momento anterior de emoción abrumadora, no hayamos sabido gestionar la situación. Entonces, una gran cantidad de residuos nos dejó emocionalmente incapacitados. Pero, como en la mente inconsciente no existe el tiempo, podemos elegir cualquier momento presente para sanar el pasado. A medida que avancemos en nuestra curación emocional, y por nuestro propio bien, ese suceso pasado comenzará a adquirir un significado diferente. Nuestro Ser Superior crea un nuevo contexto. Podemos ver el regalo oculto. Podemos reconocer con gratitud que esa situación nos dio una oportunidad para aprender, crecer y adquirir sabiduría.

Una de las áreas más habituales en las que vemos este agobio emocional es después de un divorcio. A menudo lo sigue la amargura, y uno siente que su capacidad de crear una nueva relación amorosa se ha deteriorado. La falta de voluntad para dejar de culpar sigue afectando a las emociones y puede durar años, o incluso toda la vida.

Cuando nos topamos con la amargura, descubrimos que es un área sin cicatrizar en la propia estructura emocional, y el esfuerzo que pongamos en su curación traerá enormes recompensas. En cualquier situación en que haya sufrimiento tenemos que preguntarnos: «¿Cuánto tiempo estoy dispuesto a pagar el precio? ¿Cuáles eran las propensiones kármicas originales? ¿Cuánta culpabilidad es suficiente? ¿Cuándo voy a ponerle fin a esto? ¿Cuánto tiempo aguantaré? ¿Cuánto quiero hacer pagar a la otra persona por sus errores, reales o imaginarios? ¿Cuánta culpa es suficiente? ¿Cuánto autocastigo es suficiente? ¿Cuándo soltaré el secreto placer del autocastigo? ¿Cuándo terminarán los reproches? Si realmente lo examinamos, siempre encontramos que nos hemos estado castigando por ignorancia, ingenuidad, inocencia y falta de educación interna.

Podemos preguntarnos: «¿Cuándo me formaron en las técnicas de autosanación emocional? ¿Me impartieron cursos sobre la conciencia en la escuela? ¿Alguien me dijo alguna vez que era libre de elegir lo que pasa en mi mente? ¿Alguna vez me enseñaron que podía rechazar toda la programación negativa? ¿Alguien me habló de las leyes de la conciencia? Si nadie lo hizo, ¿por qué me muelo a palos por tener creencias ¡nocentes sobre ciertas cosas? ¿Por qué no he dejado de molerme a palos hasta este momento?

Todos hacemos lo que creemos que es mejor en el momento. Lo que podemos decir acerca de nuestras acciones pasadas y las de los demás es:

«Parecía una buena idea en ese momento». Todos hemos sido programados involuntariamente, mientras nuestra conciencia estaba desactivada. Por confusión, ignorancia e ingenuidad, adquirimos programas negativos. Y, seguidamente, los ejecutamos. Pero, ahora podemos elegir dejarlos. Podemos elegir una dirección diferente. Podemos elegir estar más sensibles, ser más conscientes, más responsables, discernir mejor. Podemos negarnos a estar ahí, como cintas de casete vírgenes que graban cada programa que el mundo les da. El mundo está más que dispuesto a explotar nuestra ingenuidad y a jugar con nuestra pequeñez, con todas sus vanidades y temores.

Cuando nos demos cuenta de que fuimos manipulados, explotados y engañados, llegará la ira. Estate preparado para recibirla. Permítete estar enfadado. Es mejor estar enfadado por un tiempo que apático. Con la ira, tenemos una gran cantidad de energía. Podemos hacer algo al respecto, pasara la acción, cambiar de opinión, reorientar la dirección. Entonces, es fácil dar el salto de la ira al coraje. En el nivel del coraje, podemos ver, examinar y observar cómo sucede todo.

Empezamos a ver que, con nuestra pequeñez, compramos gato por liebre. En esta investigación, tropezaremos con nuestra inocencia interior. Cuando la redescubramos, podremos desprendernos de una gran cantidad de culpa. Cuando la culpa se vaya, se llevará consigo la necesidad del autocastigo, y eso nos elevará de la apatía y la depresión. Podemos optar por revalorarnos a nosotros mismos, nuestras cosas buenas. Y podemos ver que los demás fueron programados igual que nosotros. Ellos también hicieron lo que pensaban que era mejor en cada momento. Ya no tenemos que culpar nunca más. Podemos renunciar a todo el juego del culpar, porque ha quedado obsoleto y es ineficaz.

La compañía de la que nos rodeamos

Otra técnica que podemos valorar para superar la apatía, la depresión y las situaciones en las que somos dirigidos predominantemente por el pensamiento «no puedo» consiste en elegir estar con personas que hayan resuelto el problema con el que luchamos. Este es uno de los grandes valores de los grupos de autoayuda. Cuando nos hallamos en un estado negativo, entregamos gran cantidad de energía a las formas de pensamiento negativas y las formas positivas

son débiles. Los que están en una vibración más alta están libres de la energía de sus pensamientos negativos y han potenciado las formas de pensamiento positivo. El simple hecho de estar en su presencia es beneficioso. En algunos grupos de autoayuda, a esto se lo llama «pasar el rato con los triunfadores». El beneficio aquí es para el nivel psíquico de la conciencia; se produce una transferencia de energía positiva y una reactivación de algunas de las propias formas latentes del pensamiento positivo. Algunos grupos de autoayuda lo llaman «conseguirlo por osmosis». No es necesario saber *cómo* sucede, sino simplemente que sucede.

Es común presenciar este fenómeno. Por ejemplo, en nuestra sociedad, la mayoría de la gente ha sido formada para ser lógica y tener la orientación propia del hemisferio izquierdo. Como siempre, algunas personas están orientadas desde su nacimiento hacia el cerebro derecho. Se caracterizan por su mayor intuición y creatividad, por la comunicación telepática y por su conciencia de las formas de pensamiento y las vibraciones energéticas. Con frecuencia, pueden ver el campo de bioenergía que rodea el cuerpo humano, llamado aura. Cuando se está en presencia de personas con esta capacidad, se vuelve posible compartirla.

Incluso le ocurrió a un científico escéptico, lógico, inclinado al hemisferio izquierdo masculino, que se encontraba en compañía de personas con la capacidad de ver el aura. Al seguir sus instrucciones para verla, sorprendentemente, pudo ver un campo de luz alrededor de las cabezas de la gente. En particular, pudo ver la de un hombre; parecía como un «ectoplasma», en su mayor parte sobre la oreja izquierda. Sin embargo, en el lado derecho de la cabeza, prácticamente, no se veía nada. Para saber si este fenómeno era real o producto de la imaginación, pidió que lo mirara otra persona cercana y experta en ver auras. Ella también vio un aura muy ancha en un lado y prácticamente inexistente en el otro.

Solo era capaz de ver el aura cuando estaba en presencia de personas con esa capacidad. Al salir de la situación de aprendizaje con personas que podían ver el aura, la capacidad desaparecía. Durante los años siguientes, cuando estaba en compañía de amigos que podían ver el aura, la capacidad volvía. En una ocasión, en una clínica, en presencia de una psicóloga dedicada al diagnóstico psíquico por medio de la observación de las auras y sus cambios de color, de repente, no solo pudo ver el aura, sino también sus colores brillantes y observar sus cambios en respuesta a las emociones fluctuantes. Con solo hablar con ella, esa capacidad estaba disponible.

Es como si, al estar próximo al aura de personas con ciertas capacidades, se produjera una cierta transferencia de la capacidad. En pocas palabras, estamos positiva o negativamente influenciados por las compañías que frecuentamos. Es poco probable que vayamos a superar la inhibición si elegimos estar en compañía de otras personas que tienen nuestros mismos problemas.

Este fenómeno se hizo evidente en una mujer divorciada que vino a mi consulta. Quería saber sí debía ir a psicoterapia. Se quejaba de una úlcera recurrente y de migrañas. Me habló de la gran amargura que sentía con respecto a su traumático divorcio. Y dijo que se había unido a un grupo de concienciación feminista, compuesto casi totalmente por mujeres divorciadas y amargadas, enfadadas y llenas de odio hacia los hombres. Como grupo, estaban obteniendo una gran recompensa por su negatividad. En realidad, tenían vidas tristes y más bien patéticas mientras luchaban por recuperar su autoestima comportándose de manera extrema y sufrían un marcado desequilibrio emocional.

Después de escuchar su historia e investigar las circunstancias de su vida, le sugerí que, en lugar de psicoterapia, siguiera una simple recomendación durante un periodo de tres meses. Si no funcionaba, entonces podría reevaluar la necesidad de la psicoterapia. La recomendación se limitaba, simplemente, a suspender su asociación con el grupo y con sus amigas amargadas y divorciadas y, en su lugar, buscar la compañía de personas que hubieran logrado establecer otras relaciones a pesar de divorcios anteriores.

Al principio se resistió y dijo que ella no tenía nada en común con los miembros del grupo. Luego reconoció dos hechos básicos. Primero, fomentar las relaciones con personas positivas ahorra mucha energía. En segundo lugar, según una de las leyes de la conciencia, lo semejante atrae a lo semejante; la amargura atrae amargura, mientras que el amor atrae amor. Se preguntó a sí misma: «¿A qué me ha llevado mi amargura? ¿He conseguido algo positivo y útil?». Con el tiempo, dejó de frecuentar al grupo y comenzó a buscar la relación con personas más sanas y equilibradas.

En compañía de gente más feliz, tomó conciencia de toda la negatividad que albergaba dentro de sí. Empezó a darse cuenta de que mantenía la negatividad conscientemente, elegía hacerlo, y vio el coste de ello. Su vida social cambió. Se volvió más sonriente y feliz. Sus migrañas desaparecieron. Con el tiempo, volvió a enamorarse y bromeaba diciendo que ¡enamorarse era la mejor cura para la úlcera!

Si nos encontramos en un estado de apatía, podemos descubrir los programas

subyacentes preguntándonos qué estamos tratando de probar. ¿Intentamos demostrar que la vida está podrida? ¿Que este es un mundo sin esperanza? ¿Que no fue culpa nuestra? ¿Qué no se puede encontrar el amor? ¿Que la felicidad es imposible? ¿Qué tratamos de justificar? ¿Cuánto estamos dispuestos a pagar por tener «razón»? Al reconocer y dejar de lado los sentimientos que surgen en respuesta a estas preguntas, comienzan a aparecer las respuestas.

CAPÍTULO

4

EL SUFRIMIENTO

EL SUFRIMIENTO es una experiencia común a todos. Cuando sufrimos, sentimos que las cosas son demasiado difíciles: nunca llegaremos, no amamos ni somos amados. Tenemos pensamientos como: «He desperdiciado todos estos años». Tristeza. Soledad. El sentimiento de «ojalá...». Lamentos. Sensaciones de abandono, dolor, impotencia y desesperanza. Nostalgia. Melancolía. Depresión. Anhelo. Pérdida irreparable. Corazón roto. Angustia. Decepción. Pesimismo.

Muchas cosas pueden precipitar el sufrimiento: la pérdida de un sistema de creencias, de una relación, de una capacidad o función, de una esperanza con respecto a nosotros mismos, a la vida, a las circunstancias externas o a las instituciones. Es el sentimiento que se expresa con frases como «nunca voy a superar esto. Es demasiado difícil. Lo intenté, pero nada me ayuda...». Hay una sensación de vulnerabilidad ante el dolor y, por eso, lo vemos en gran cantidad en el mundo externo, lo que refuerza y justifica el sentimiento interno. Lloramos suplicando que alguien nos ayude, porque no podemos hacer nada al respecto y creemos que tal vez alguien pueda hacerlo por nosotros. Esto está en contraste con la apatía, en la que domina la sensación de que nadie puede ayudar.

Permitir el sufrimiento

La mayoría de nosotros cargamos con una gran cantidad de dolor reprimido. Los hombres son especialmente propensos a ocultar este sentimiento, porque llorar se considera poco masculino. La mayoría de las personas tienen miedo de la enorme cantidad de dolor que han reprimido; las aterroriza ser inundadas y abrumadas por él. Suelen decir: «Si alguna vez empezara a llorar, nunca pararía», «hay tanto sufrimiento en el mundo, en mi vida, en mi familia y amigos», «¡oh, las tragedias de la vida! ¡Tantas decepciones y esperanzas desgarradas!».

El sufrimiento suprimido es responsable de muchas enfermedades psicosomáticas y otros problemas de salud.

Si, en lugar *de* suprimir la sensación, se le permite salir y se suelta, pasamos rápidamente del sufrimiento a la aceptación. El sufrimiento continuo por una pérdida se debe a la resistencia a aceptar ese estado y a permitir que el sufrimiento se agote. La persistencia de una sensación se debe a nuestra resistencia a abandonarla (lo vemos, por ejemplo, en la canción Cry *me a river*). Cuando aceptamos que podemos aguantar el sufrimiento, ya hemos entrado en el orgullo. La sensación de «puedo hacerlo» y «puedo con ello» nos lleva al coraje para enfrentar nuestros sentimientos y soltarlos, con lo que pasamos a los niveles de la aceptación y, finalmente, a la paz. Cuando soltamos el abundante sufrimiento al que hemos estado aferrados desde siempre, nuestros amigos y familiares notan un cambio en nuestra expresión facial. Nuestro paso es más ligero y parecemos más jóvenes.

El sufrimiento está limitado por el tiempo. Este hecho nos da la valentía y la voluntad necesarias para enfrentarlo. Sí no nos resistimos a la sensación de sufrir y nos entregamos totalmente a ella, se agotará en unos diez o veinte minutos, y luego desaparecerá durante períodos variables. Si seguimos entregándolo cada vez que surge, con el tiempo se agotará. Simplemente, nos permitimos experimentarlo por completo. Solo hemos de tolerar un sufrimiento desbordante durante diez o veinte minutos, y luego, de repente, desaparece. Si nos resistimos al dolor, entonces seguirá. El dolor reprimido puede durar años.

Al enfrentar el sufrimiento, se suele reconocer y dejar de lado la vergüenza y lo embarazo de experimentar esa sensación. Esto es especialmente cierto para los hombres. Tenemos que abandonar nuestro miedo a la sensación y a sentirnos desbordados y abrumados por ella. Ayuda darse cuenta de que soltar la resistencia a la sensación permite que esta nos atraviese con rapidez. Tradicionalmente, su propia experiencia y sabiduría ha llevado a las mujeres a decir: «Un buen llanto hace que me sienta mejor». Más de un hombre se ha sorprendido al aprender esta verdad.

Puedo decir por propia experiencia que un dolor de cabeza se me alivió de manera sorprendente y casi inmediata en cuanto permití que aflorara el sufrimiento de una situación pasada. A medida que iba surgiendo el dolor, me vino la frase: «los hombres no lloran». Después de soltar el orgullo masculino con respecto al llanto, vino el temor a que nunca se detuviera. En cuanto el temor se fue, llegó la ira: ira hacia una sociedad que fuerza a los hombres a

reprimir sus sentimientos, e ira por la idea de que a los hombres ni siquiera se les concede tener sentimientos. Al soltarla, alcancé el nivel del coraje, y pude permitir el necesario llanto. No solo se me alivió el dolor de cabeza, sino que, cuando el torrente de sollozos disminuyó, sentí una profunda tranquilidad. A partir de entonces, ya no necesité evitar el llanto.

Cuando un hombre deja que surja el sufrimiento y se libera totalmente de esa energía suprimida, se siente en paz y cambia su punto de vista sobre su masculinidad. Se da cuenta de que así su masculinidad está más completa. Sigue siendo igual de hombre, pero puede estar en contacto con sus sentimientos. Por consiguiente, está más adaptado, es más completo, más comprensivo, más maduro, capaz de relacionarse mejor y de entender a los demás. Es más compasivo y amoroso.

La base psicológica de todo sufrimiento y duelo es el apego. El apego y la dependencia se producen porque nos sentimos incompletos. Por lo tanto, buscamos objetos, personas, relaciones, lugares y conceptos para satisfacer las necesidades internas. Como los utilizamos inconscientemente para satisfacer una necesidad interna, llegamos a identificarlos como propios. A medida que vertemos más energía en ellos, vivimos una transición de la consideración de esos objetos externos como propios a verlos como una auténtica extensión de nosotros mismos. Experimentamos la pérdida del objeto o persona como una pérdida de una parte importante de nuestra economía emocional.

La experimentamos también como una disminución de las cualidades que representaba el objeto o la persona. Cuanta más energía emocional invertimos en el objeto o la persona, mayores son la sensación de pérdida y el dolor asociado al deshacer los lazos de dependencia. El apego crea una dependencia, y esta, debido a su naturaleza, conlleva intrínsecamente miedo a la pérdida.

Dentro de cada persona coexisten el niño, el padre y el adulto. Cuando surge el sufrimiento, es gratificante preguntarse: «¿Quién origina este sentimiento dentro de mí, el niño, el padre o el adulto?». Por ejemplo, al niño lo asusta que a su querido perro le pase algo. Se pregunta: «¿Cómo voy a sobrevivir?». El adulto interno también siente sufrimiento, pero acepta lo inevitable. El perrito es mortal. El adulto en nosotros acepta que la impermanencia es una realidad de la vida. Aceptamos que nuestra juventud es transitoria, que muchas relaciones románticas no son para toda la vida y que nuestro perro morirá un día.

Gestionar la pérdida

Debido a la naturaleza del apego, el primer estado que precede a la experiencia de la pérdida es el miedo a ella. Generalmente, nos defendemos de esto de dos formas. Una es aumentando la intensidad del apego mediante intentos persistentes de fortalecer los lazos. Este enfoque se basa en la fantasía de que «a mayores lazos, menor es la probabilidad de pérdida». Esta misma maniobra a menudo precipita la pérdida en las relaciones, porque la otra persona trata de liberarse del apego posesivo y del fuerte control restrictivo que siente. Así, como lo que tenemos en mente tiende a manifestarse, el miedo a una pérdida puede ser el mecanismo que la provoque.

La segunda forma de gestionar el miedo a la pérdida es con el mecanismo psicológico de la negación, al que en el lenguaje de cada día damos el nombre de «el juego del avestruz». A diario vemos a nuestro alrededor las diversas formas de negarse a enfrentar lo inevitable. Todas las señales de alarma están ahí, pero la persona no las tiene en cuenta. Por lo tanto, quien está en un proceso evidente de perder su trabajo tiende a no verlo. Los cónyuges de un matrimonio que se está yendo al garete no emprenden ninguna acción correctiva. El enfermo grave ignora todos los síntomas y evita la atención médica. Los políticos no encaran los problemas sociales y esperan que desaparezcan solos. Países enteros son ajenos a la precariedad de su existencia (por ejemplo, son incapaces de prever ataques como los del 11 de septiembre). El conductor ignora las claras señales de advertencia de un motor que funciona mal. Todos nos hemos arrepentido alguna vez de no haber prestado atención a las señales de advertencia de los problemas futuros.

Para gestionar el temor a la pérdida, tenemos que ver cuál es el propósito al que sirve la persona o el objeto externo presente en nuestra vida. ¿Qué necesidad emocional satisface? ¿Qué emociones surgirían si lo perdiéramos? Podemos anticipar la pérdida y gestionar los temores asociados a ella desarmando los complejos emocionales que representan las personas u objetos que tememos perder y soltando los sentimientos individuales que componen dichos complejos.

Digamos, por ejemplo, que tienes un perro por el que has sentido apego durante muchos años. Es obvio que el viejo Rover se está haciendo mayor. Te das cuenta de que no te gusta pensar en su avanzada edad, te sientes incómodo

ante la perspectiva de su muerte y la apartas de tu mente. Cuando te descubres haciendo esto, ves que estos sentimientos son señales de advertencia y que no estás abordando la situación emocional. Así, te preguntas: «¿A qué propósito sirve el perro en mi vida? ¿Cuál es su utilidad emocional para mí?». Amor, compañerismo, dedicación, diversión y distracción. «¿Perder el perro dejará estas necesidades emocionales personales insatisfechas?». Al examinar esto, es posible reconocer y soltar un poco ese miedo. Una vez que renuncias al miedo, no has de recurrir a la negación ni pretender que Rover vaya a vivir para siempre.

Otra emoción asociada al sufrimiento y al duelo es la ira. La pérdida de algo importante, con frecuencia, despierta una sensación de rabia, que puede ser proyectada sobre el mundo, la sociedad, los individuos y, en último término, Dios, a quien consideramos responsable de la naturaleza del universo. La ira deriva de negarnos a aceptar que, en esta vida, todas las relaciones y las posesiones son transitorias. A la larga tendremos que abandonar hasta el cuerpo físico, nuestro mayor apego, como todo el mundo sabe.

Lo que es importante o reconfortante para nosotros se convierte en un apego permanente. En consecuencia, cuando esa ilusión se ve amenazada, experimentamos ira, resentimiento y autocompasión, sentimientos que pueden derivar en amargura crónica. La rabia impotente se asocia con el deseo de cambiar la naturaleza del mundo y la imposibilidad de lograrlo. Así, al enfrentar este hecho de la existencia, una gran pérdida puede producir un cambio en nuestra posición filosófica, despertar en nosotros todos los apegos, volver a negar el hecho evidente de que todas las relaciones son transitorias e intensificar furiosamente los lazos existentes para compensar la pérdida.

Algo que nos ayuda a gestionar la negación de la inevitabilidad de la pérdida es revelar los intentos de manipulación. En la fantasía, la mente trata de desarrollar tácticas para evitar la pérdida, que pueden tomar la forma de ser «más bueno», más trabajador, más honesto, más perseverante o más leal. En las personas religiosas, esto puede tomar la forma de tratar de manipular a Dios mediante promesas y pactos. En las relaciones, puede dar lugar a una conducta de sobrecompensación. El esposo se vuelve cada vez más obediente y cariñoso en un intento de evitar una ruptura. El marido desatento, de repente, comienza a traer regalos y flores a casa en lugar de llegar a la raíz del problema.

Cuando la negación se derrumba y vemos que las manipulaciones no han funcionado, atravesamos el temor y llegamos a la depresión. Entonces tiene

lugar un auténtico proceso de duelo y sufrimiento. Es posible trabajar todos estos estados emocionales con mayor rapidez mediante el dejar ir: se entrega la inevitabilidad del sufrimiento y se asume una voluntad de soltar la resistencia y dejar que el proceso ocurra y se complete por sí mismo. Podemos tomar la decisión de dejar de resistirnos al dolor. En lugar de negarlo y resistirte, te sumerges en él y lo superas. Te permites llorar al viejo Rover o la pérdida de una relación.

Siempre hay una cantidad variable de culpa asociada a la sensación de sufrimiento. La culpa se basa en la fantasía de que la pérdida representa un castigo, o de que una actitud o conducta diferentes habrían impedido que esto sucediera. A menos que se renuncie a ella, la culpa puede reciclarse y reabastecer la ira y la rabia. La rabia no reconocida se proyecta sobre otras personas del entorno en forma de culpa. Más adelante, la culpabilidad proyectada sobre otras relaciones puede reforzar la pérdida al provocar otra pérdida mayor.

Esto sucede con frecuencia entre cónyuges como consecuencia de la muerte de un hijo. Se ha corroborado que la tasa de divorcio entre los padres que han perdido a sus hijos llega al noventa por ciento.

Debido a la proyección de la culpabilidad, a una pérdida grave la sigue otra, la del cónyuge. Veamos un ejemplo de este tipo de reacción en una mujer de cuarenta años. Tuvo un matrimonio excelente durante veinte años, con un marido atento y considerado. El hijo menor tenía leucemia. Cuando murió, la mujer entró en un proceso de pena y duelo, y lo que es más importante: tuvo una reacción de odio. Odiaba a los médicos, odiaba el hospital, odiaba a Dios, odiaba a su marido y al resto de sus hijos. Su rabia se hizo tan indómita que llegó a mostrarse violenta y amenazadora. Tuvieron que llamar varias veces a la policía para controlar su conducta violenta. Al final, los demás hijos se fueron de casa por miedo al caos, los abusos físicos y las amenazas. Su marido removió cielo y tierra para tratar de ayudarla, pero ella también descargaba su ira contra él y lo atacó con violencia en varias ocasiones. La desesperación y el agobio también acabaron ahuyentándolo. Esta caótica situación terminó en un divorcio en el que la mujer perdió su casa. Pasaron casi cinco años antes de que la rabia disminuyera. Para entonces, la mujer había destruido toda su vida y tenía que empezar de cero.

Cuando se han trabajado, entregado y soltado todas las emociones negativas, finalmente, se produce el alivio, y el sufrimiento se sustituye por la aceptación.

La aceptación es diferente de la resignación. En la resignación todavía quedan restos de la anterior emoción. Existe reticencia y se tarda en reconocer los hechos. La renuncia dice: «No me gusta, pero tengo que aguantarlo».

Con la aceptación, renunciamos a resistirnos a la verdadera naturaleza de los hechos. Por eso, uno de sus signos es la serenidad. La lucha termina y la vida vuelve a comenzar. Las energías vinculadas a las anteriores emociones se liberan y se reactivan los aspectos saludables de la personalidad. Los aspectos creativos de la mente desarrollan oportunidades para nuevas situaciones de vida, nuevas opciones de crecer y experimentar acompañadas de una sensación de vitalidad. Una enseñanza muy conocida y practicada es la Oración de la Serenidad de los grupos de los Doce Pasos:

Señor, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquellas que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia.

Dejar de trabajar alguna de las emociones asociadas al duelo y la pérdida puede producir un estancamiento crónico. Por tanto, puede derivar en una depresión prolongada y en largos estados de negación en los que realmente se niega la muerte de esa persona. La culpabilidad crónica o la resistencia a trabajar las emociones asociadas a la pérdida pueden provocar dolor y enfermedad física. Los mecanismos que subyacen a este proceso se explican en un capítulo posterior sobre la relación entre cuerpo y mente. La energía reprimida de las emociones a las que no hemos renunciado resurge en los sistemas nervioso y endocrino, produciendo un desequilibrio que dificulta el flujo de la energía vital a través de los meridianos de acupuntura. Esto da lugar a cambios patológicos en diversos órganos. Es un hecho reconocido que la tasa de mortalidad entre las personas que están viviendo un duelo es mucho mayor que la de la población en general, especialmente en el primer o segundo año siguiente a la muerte del cónyuge.

Uno de los orígenes de la culpa asociada al sufrimiento es la ira hacia la persona amada por haberse ido. Esta ira a menudo se reprime, porque a la mente consciente le parece irracional. Las virtudes de los queridos difuntos se expanden y exageran en la fantasía, y esta discrepancia complica la culpa. ¿Cómo podríamos estar enfadados con una persona tan maravillosa? Sentimos culpa por estar enfadados con Dios, creador del universo, que ha permitido el trágico suceso.

Una mujer de sesenta años se presentó en mi consulta con múltiples dolencias físicas. Sufría ataques de asma, alergias, bronquitis, frecuentes episodios de neumonía y todo tipo de dificultades para respirar. Durante la psicoterapia, reveló que su madre había muerto veintidós años antes y añadió que, curiosamente, no había tenido ninguna reacción ante su muerte. A pesar de que era su responsabilidad, no se había ocupado de que se colocara una lápida en la tumba. Por la información dada, era evidente que había mantenido una relación muy dependiente con su madre y que, para ella, su madre era una figura ambivalente, por haberse resistido a cubrir todas sus necesidades.

Necesitó muchos meses para trabajar su negación masiva, asociada a la culpa que le producía su ira contra su madre por haberla abandonado. Esa ira dirigida hacia el interior había tomado la forma de enfermedad. Expresó su impotencia y su deseo de llamar a su madre. El deseo suprimido de llorar la pérdida de su madre la había llevado a una constante sensación de no poder respirar. Se odiaba a sí misma por esos sentimientos de amor/odio, y la suma total de todas sus emociones reprimidas había reaparecido en forma de múltiples síntomas respiratorios (enfermedades psicosomáticas). Mientras trabajaba su duelo retrasado, empezó a surgir la reacción al sufrimiento y a la pérdida. Quedó muy claro que su resistencia a trabajar esas emociones era extrema y que dicha resistencia había producido los síntomas físicos. Finalmente, completó la formación profesional necesaria para hacerse terapeuta y trabajar con moribundos en un programa de cuidados paliativos.

Prevenir el sufrimiento

Por la naturaleza de los procesos que hemos descrito, queda claro que es posible prevenir el duelo severo, la pérdida y las reacciones patológicas mediante el reconocimiento temprano y la entrega preventiva de los sentimientos asociados cuando todavía son leves y pueden gestionarse sin excesivo sufrimiento.

Como hemos visto, la base de todo duelo y pérdida es el apego, además de la negación de la naturaleza transitoria de todas las relaciones. Podemos empezar por observar nuestras vidas, identificar las áreas de apego y preguntarnos: «¿Qué necesidades internas satisfacen estas relaciones? ¿Qué sentimientos tendría si las perdiera? ¿Cómo puedo equilibrar mi vida emocional para disminuir la

extensión, el grado y el número de apegos a los objetos externos y a las personas?». Cuanto mayor sea nuestro apego a lo que está fuera de nosotros, mayor es el nivel general de miedo y vulnerabilidad ante la pérdida. Preguntémonos por qué nos sentimos tan incompletos. «¿Por qué estoy tan vacío que tengo que buscar soluciones en forma de apegos y dependencias de los demás?».

Podemos empezar a observar nuestras propias áreas de inmadurez. En concreto, necesitamos examinar dónde tratamos de recibir amor en lugar de darlo. Cuanto más amorosos somos, menos vulnerables somos al sufrimiento y a la pérdida y menos necesitamos buscar apegos. Cuando reconocemos y soltamos los sentimientos negativos —y pasamos de la pequeñez al reconocimiento de nuestra grandeza, de modo que nuestra alegría proviene del placer de dar y amar —, entonces somos invulnerables a la pérdida. Cuando encontramos *dentro* el origen de la felicidad, somos inmunes a las pérdidas del mundo.

Si echamos una mirada crítica a nuestra vida, vemos todos los apegos y escapes en los que hemos caído. Cada uno de ellos representa una fuente potencial de dolor y sufrimiento. Deberíamos examinar de cerca las áreas realmente importantes. Tomemos, por ejemplo, la incapacidad para hacer frente a estas cuestiones en el síndrome de la jubilación. Les suele ocurrir a las mujeres cuando la tarea de criar a los hijos llega a su fin y estos se van de casa (el síndrome del nido vacío) y a los hombres cuando llegan a la edad de jubilación o pierden su trabajo, o bien cuando alguna discapacidad física les impide continuar con su actividad. Esta reacción, que se produce en la madurez, se debe a los muchos años de negación preexistente. A menudo no se afronta lo inevitable ni se hacen planes para desplegar otras actividades que satisfagan las mismas necesidades internas: los sentimientos de autoestima, el deseo de sentirse necesario e importante y la necesidad de contribuir y ser productivo.

La anticipación de lo inevitable y la preparación para ello producen una incomodidad relativamente superflua en comparación con el sufrimiento y la pérdida que vendrán más adelante. Podemos mirar nuestras relaciones amorosas más importantes y examinarlas honestamente. ¿Hasta qué punto sirven a nuestras necesidades egoístas? ¿Hasta qué punto utilizamos a la otra persona para explotarla en nuestro beneficio? ¿Hasta qué punto están los demás sirviendo a nuestra felicidad? Para averiguarlo, lo único que tenemos que hacer es preguntarnos: «Si fueran más felices dejándome, ¿cómo me sentiría?». Esto revela en qué medida estamos tratando de restringir y controlar a la otra persona.

Hace más de dos mil años, Buda observó que la base de todo sufrimiento humano son el deseo y el apego, y la historia humana no ha hecho sino confirmar la verdad de su enseñanza. ¿Cuál es la solución a ese dilema? Solo nuestra pequeñez promueve el apego. El pequeño yo está controlado por un conjunto de programas asustadizos e inadecuados que, sin saberlo, permitimos que nos manejen. Al dejar ir, desactivamos estos programas para que dejen de manejarnos. Entonces somos libres de expandir la mayor conciencia de nuestro Ser más elevado.

Esa parte de nosotros a la que nos referimos como nuestro «Yo Superior» ama en lugar de pedir amor. Esto significa que en todo momento estamos rodeados por el amor, que es Ilimitado. La persona que ama atrae el amor automáticamente.

Al soltar de forma constante nuestros sentimientos negativos, nos curamos del dolor presente y prevenimos el dolor futuro. El miedo es reemplazado por la confianza, que viene acompasada de una profunda sensación de bienestar. Nos hacemos inmunes al sufrimiento de la pérdida cuando reemplazamos la dependencia del pequeño yo (la personalidad) por la del Ser (la Divinidad en nosotros). Busquemos la seguridad en el Ser, que es eterno, en lugar de en el pequeño yo, que es transitorio.

CAPÍTULO

5

EL MIEDO

TODOS estamos familiarizados con las múltiples caras del miedo. Hemos sentido flotar libremente la ansiedad y el pánico. El miedo nos ha paralizado y congelado, con las palpitaciones y la aprehensión que lo acompañan. Las preocupaciones son miedos crónicos. La paranoia es su manifestación extrema. En las formas más leves de miedo, simplemente nos sentimos incómodos. En las más graves, nos volvemos asustadizos, cautelosos, tensos, tímidos, inexpresivos, supersticiosos, desconfiados, inseguros, temerosos y suspicaces. Nos sentimos bloqueados, a la defensiva, atrapados amenazados, culpables y llenos de pánico escénico. Podemos tener miedo al dolor y al sufrimiento, a vivir, a amar, a la cercanía, al rechazo, al fracaso, a Dios, al infierno, a la condenación, a la pobreza, al ridículo y a la crítica, a estar atrapados, a la insuficiencia, al peligro, a la desaprobación, al aburrimiento, a la responsabilidad, a la toma de decisiones, a la autoridad, al castigo, al cambio, a la pérdida de la seguridad, a la violencia, a perder el control, a los sentimientos, a la manipulación, a ser descubiertos, a las alturas, al sexo, a estar solos y ser responsables, y al propio miedo.

Hay, además, otra causa de miedo de la que mucha gente es inconsciente: el miedo a las represalias. Este temor surge del deseo de esquivar, devolver el golpe y atacar. Al soltar el miedo, a menudo dirigimos nuestra ira hacia el propio objeto del miedo. La voluntad de soltar el miedo y superarlo nos eleva al siguiente nivel, que es la ira. Al afrontar esta combinación de sentimientos de miedo/ira y entregarlos llegamos instantáneamente al orgullo y al coraje.

El miedo a hablar en público

Un excelente experimento es soltar el miedo al propio miedo. Cuando dejamos de estar preocupados por el temor, nos damos cuenta de que solo es un

sentimiento. De hecho, es mucho más tolerable que la depresión. Sorprendentemente, la persona que ha sufrido una depresión profunda da la bienvenida al resurgir del miedo. Es mejor sentir temor que desesperanza.

Para entender cómo se refuerza a sí mismo, tenemos que examinar otra de las leyes de la conciencia: lo que uno mantiene en su mente tiende a manifestarse. Cualquier pensamiento que alberguemos de manera consistente en la mente, y al que demos energía, tenderá a manifestarse en nuestra vida. Por lo tanto, el miedo engendra pensamientos temerosos. Cuanto más mantengamos estos pensamientos en la mente, más probable es que ocurra el acontecimiento temido, lo que a su vez refuerza el miedo.

Cuando era médico residente sentía miedo a hablar en público.

En cuanto pensaba en ponerme de pie delante de mis colegas para presentar el caso de un paciente, la voz me fallaba de puro susto. Al mantener este miedo, como era inevitable, surgió la situación de tener que presentar un caso en una reunión del personal. Después de leer algunos párrafos del historial clínico, mi voz comenzó a fallar y a debilitarse, y, finalmente, desapareció. El miedo que tenía en mi mente se hizo realidad y, por supuesto, eso reforzó mi temor a hablar en público y provocó apatía con respecto a ello. A partir de entonces, durante muchos años operó el sistema de creencias limitante «no puedo hablar en público, no soy orador». Evité todas y cada una de las ocasiones para hablar, con la consiguiente pérdida de autoestima, anulación de actividades y limitación de metas vocacionales.

A medida que pasaban los años, el miedo tomó otra forma. El sistema de creencias pasó a ser: «no quiero hablar, porque podría ser un orador aburrido». Por último, surgió una ocasión en la que era necesario hablar en una reunión pública. Tuve la oportunidad de sentarme y encontrar el coraje para enfrentar el miedo. Mi diálogo interior era: «¿Qué es lo peor que podría suceder? Bueno, podrías ser terriblemente aburrido». Esto trajo a la mente todos los discursos aburridos que habían dado los demás, y entonces pude aceptar que, en realidad, un discurso aburrido es algo común y ciertamente no es el fin del mundo. Abandoné la soberbia y la vanidad que se escondían tras ese miedo. Sí, podía suceder que el discurso fuera terriblemente aburrido.

Finalmente, llegó el día fatídico. Había escrito un documento y solo necesitaba leerlo. Sí, habría sido mucho más interesante improvisar, pero, como había reconocido y aceptado el miedo, escribí el discurso con anterioridad. Llegó el momento de subir al podio. A pesar del miedo y de leer el discurso en un tono

de voz plano, logré la hazaña. Después, algunos amigos me dijeron: «Técnicamente ha sido un buen discurso. Pero, chico, sin duda ha sido aburrido». Sin embargo, a mi yo interior no le importaba; estaba entusiasmado por haber tenido el coraje y la aceptación necesarios para enfrentar la situación. El hecho de que hubiera sido aburrido era irrelevante. Lo importante era que lo había hecho. Mi autoestima aumentó por haber superado el miedo y la inhibición: ya no tenía que evitar las charlas. De hecho, desarrollé el hábito de comenzar todas las presentaciones con una advertencia al público: «Soy uno de los oradores más aburridos del mundo y, de hecho, puedo ser bastante tedioso». Sorprendentemente, esto provocaba la risa de la audiencia. Esas risas significaban la aceptación de nuestra humanidad común, por lo que los temores desaparecían.

Descubrí que el humor es valioso para hablar en público. Es una manera de ser uno con la audiencia y de descubrir su compasión. Una vez que nos unimos a ellos en la compasión, podemos sentir su aliento y su ánimo. Los amamos por aliviar el miedo y por aceptarnos, y ellos nos aman por hacer algo que ellos también temen. Cuando se realiza esta evolución de los niveles de la emoción, se disfruta de hablar en público. Nos damos cuenta de que una parte de la mente puede ser muy divertida cuando se presenta la ocasión.

Con el tiempo y la completa entrega, dejé de leer discursos preparados y empecé a improvisar. Con la experiencia, mis discursos fueron mejorando, lo que dio lugar a nuevas invitaciones a dar conferencias. Aparecí en programas de televisión y otros medios de comunicación nacionales. Hay un largo recorrido entre ser demasiado miedoso para leer la historia de un caso delante de unos pocos pasantes y disfrutar de hablar ante millones de espectadores en una cadena de televisión en el *show* de Barbara Walters.

Todos conseguimos grandes beneficios al liberarnos de la inhibición y alcanzar el éxito, puesto que el proceso de aprendizaje se vierte automáticamente en muchas otras áreas de nuestra vida. Nos volvemos más capaces, más libres y felices y, con ello, sentimos paz mental.

El efecto curativo del amor

El miedo es tan pandémico en nuestra sociedad que gobierna el mundo. También

era la emoción predominante entre los miles de pacientes que traté a lo largo de décadas de práctica clínica. Es tan extenso y toma tantas formas que no hay suficientes páginas en este libro para enumerar todas sus variedades.

El miedo se relaciona con nuestra supervivencia, por lo que la mente le concede un trato especial. Para la mayoría, el miedo es tan omnipresente que la vida constituye un gigantesco conjunto de dispositivos de compensación para conquistarlo. Pero ni siquiera esto es suficiente, por lo que los medios nos presentan una y otra vez situaciones de temor, como en las noticias de esta mañana: «Un grupo terrorista amenaza con envenenar nuestro suministro de alimentos». Este tipo de titulares es constante, como si quisieran dar a la mente más oportunidades para dominar la más temida de todas las emociones. Como dice la letra de una canción: «Estamos atrapados entre el miedo a vivir y el miedo a morir».

Cuando todos los dispositivos compensatorios de la mente fallan y el miedo se vierte en la conciencia con ataques de ansiedad o fobias evidentes, etiquetamos a la persona diciendo que padece una neurosis de ansiedad. Cabe destacar que el Valium es uno de los fármacos más vendidos en Occidente.

Los miedos tienden a aumentar. Así, el típico paciente con fobias muestra una extensión progresiva del miedo a cada vez más ámbitos de su vida, lo que restringe más su actividad y, en casos severos, lo conduce a una inmovilización total. Este fue el caso de una paciente llamada Betty.

Betty tenía treinta y cuatro años, pero parecía mucho mayor porque estaba delgada y demacrada. Entró en la consulta completamente cargada de bolsas de papel en las que había más de cincuenta y seis preparaciones diferentes de tiendas naturistas: vitaminas, suplementos nutricionales y comida especial. Su miedo había comenzado como una fobia a los gérmenes y pronto todo a su alrededor parecía estar contaminado por ellos. Su miedo a contraer enfermedades contagiosas había evolucionado hacia el miedo al cáncer. Creía cada historia terrible que leía, de modo que temía consumir casi cualquier alimento. Tenía miedo del aire que respiraba y de que la luz del sol entrara en contacto con su piel. Llevaba ropa blanca porque tenía miedo de los tintes textiles.

En la consulta no se sentaba porque tenía miedo de que la silla pudiera estar contaminada. Cada vez que necesitaba una receta, pedía que fuera escrita en un talonario de recetas que no hubiera sido tocado. Además, quería arrancar la página del talonario ella misma; no quería que yo la tocara por si portaba los

gérmenes del último paciente al que le había dado la mano. Llevaba guantes blancos en todo momento. Me pidió ser tratada por teléfono, ya que tenía demasiado miedo como para volver a hacer el viaje a la consulta.

A la semana siguiente, por teléfono, me dijo que llamaba desde su casa porque ahora tenía miedo a salir a la calle. Temía a los ladrones, a los violadores y a la contaminación del aire. Al mismo tiempo, tenía miedo a empeorar si se quedaba en la cama y, para agravar todos sus otros temores, temía estar perdiendo la cabeza. La preocupaba que la medicación no la ayudara y que pudiera tener efectos secundarios, pero la preocupaba no tomarla por miedo a no mejorar. Pero ahora tenía miedo de ahogarse con las píldoras y había dejado de tomarlas, incluso las del herbolario.

Sus temores eran tan paralizantes que cada acción terapéutica quedaba totalmente bloqueada. No me permitía hablar con su familia. Tenía miedo de que se enteraran de que estaba visitando a un psiquiatra y pensaran que estaba loca. Yo estaba totalmente desconcertado y atormenté mi cerebro durante semanas pensando cómo podía ayudarla. Al final, lo dejé ir. Experimenté el alivio de la entrega total: «No hay absolutamente nada que yo pueda hacer para ayudarla. Lo único que me queda por hacer es amarla».

Y eso fue lo que hice. Solo pensaba en ella con amor y, con frecuencia, le enviaba pensamientos cariñosos. Le di todo el amor que pude cuando hablamos por teléfono y, finalmente, después de un par de meses de «terapia de amor», ella mejoró lo suficiente como para venir a la consulta. A medida que pasaba el tiempo, mejoró y sus miedos e inhibiciones comenzaron a disminuir, aunque nunca tuvo ninguna comprensión. Le daba demasiado miedo hablar de cuestiones psicológicas, decía, así que, durante los meses y años de tratamiento, lo único que hice fue amarla.

Este caso ilustra un concepto que hemos presentado en el capítulo sobre la apatía: una vibración más elevada, como la del amor, tiene un efecto curativo sobre la vibración más baja, que en el caso de esta paciente era el miedo. Este amor es un mecanismo de reafirmación. Muy a menudo podemos calmar los temores de otra persona con nuestra mera presencia física y mediante la energía cariñosa que le proyectamos y con la que la envolvemos. No es lo que decimos, sino nuestra presencia lo que tiene el efecto curativo.

He aquí otra de las leyes de la conciencia: el amor cura el miedo.

Este es el tema central de una serie de libros escritos por el psiquiatra Jerry Jampolsky (como *Amar es liberarse del miedo*). Fue también la base para la

sanación en el Centro de Curación por las Actitudes en Manhasset, Long *Island*, del que fui cofundador y consejero médico.

La curación de las actitudes aborda la interacción entre pacientes con enfermedades muy graves o mortales, y el proceso de curación consiste en soltar el miedo y reemplazarlo por el amor.

Este es el mismo mecanismo de curación demostrado por los grandes santos y sanadores iluminados, cuya mera presencia tiene el poder de curar debido a la intensa vibración de amor que irradian. Este poder sanador, que es la base de la curación espiritual, también se transmite por los pensamientos amorosos. Multitud de personas a lo largo de la historia se han curado únicamente con este tipo de amor.

A la madre Teresa se le atribuye la curación de un gran número de personas por este mismo mecanismo del amor incondicional y la presencia iluminada. A quienes no están familiarizados con las leyes de la conciencia, este tipo de curas les parece milagroso. Pero, para los que las conocen, se trata de fenómenos comunes y esperables. Los niveles elevados de conciencia, por sí mismos, son capaces de sanar, transformar e iluminar a otros. El valor del mecanismo de la entrega consiste en que, al soltar las barreras al amor, la capacidad de amar aumenta progresivamente, y la energía amorosa tiene la capacidad de sanarnos y sanar a los demás.

El único inconveniente de este tipo de curaciones es que suelen mantenerse mientras se está próximo a una persona capaz de irradiar altos niveles de amor, pero la enfermedad vuelve cuando se deja de estar en su presencia, a menos que el propio enfermo haya aprendido a elevar su nivel de conciencia.

«Bueno —podrías decir—, si enviar pensamientos de amor tiene tal poder sanador, ¿por qué los hospitales están llenos de enfermos con familias solícitas? ¿Por qué el amor de la familia no cura al paciente?». La respuesta está en el tipo de pensamientos que la familia envía al paciente. Si los examinas, verás que son principalmente pensamientos de angustia y miedo, acompañados de culpa y ambivalencia.

Podríamos imaginar el amor como la luz del sol y los pensamientos negativos como las nubes. Nuestro Yo Superior es como el sol. Pero todos los pensamientos negativos, las dudas, los miedos, los enfados y los resentimientos atenúan esa luz que, al final, llega a través de ellos muy debilitada. Fue Jesucristo quien dijo que todos nosotros, por la fe, tenemos potencialmente el poder de curar. El santo, o la persona de conciencia elevada, es por definición

alguien que ha eliminado las nubes de la negatividad e irradia completamente el poder curativo del sol. Esa es también la razón por la que los santos tienen tal poder magnético que atraen multitudes.

Por ejemplo, en el cumpleaños del fallecido santo indio sri Ramana Maharshi, había veinticinco mil personas de pie bajo el sofocante sol tropical, hombro con hombro, como un solo hombre, para celebrar su presencia y desearle lo mejor.

A medida que abandonamos sistemáticamente nuestros temores y resistencias y los entregamos, la energía atada al miedo se vuelve disponible para brillar como energía de amor. Por tanto, el amor incondicional tiene el máximo poder, que es el poder de los santos famosos. El amor incondicional también es el poder de la madre y el padre, cuya presencia es esencial para el aprendizaje del amor en los niños mientras crecen. Sigmund Freud observó que lo más afortunado que nos puede pasar es ser hijos predilectos de nuestras madres.

¿Qué pasa con aquellos que no tuvimos la feliz experiencia de ser rociados con amor incondicional mientras crecíamos? Existe la creencia generalizada de que, si no tuvimos esta experiencia, de alguna manera estamos lisiados o con cicatrices perennes. En realidad, no es así. Una persona que ha experimentado mucho amor en sus primeros años de vida tiene menos miedo y un comienzo favorable, pero el amor es inherente a todos. Por la naturaleza misma de nuestro ser y por la de la energía vital que fluye a través de nosotros y nos capacita para respirar y pensar, todos tenemos el mismo nivel de vibración del amor.

Si al buscaren nosotros vemos que hemos permitido que amplios temores bloqueen la experiencia de nuestra propia naturaleza, podemos redescubrir el amor utilizando el mecanismo de entrega y soltando las nubes de negatividad. Al redescubrir este amor en nuestro interior, encontramos la verdadera fuente de la felicidad.

Apoderarse de la «sombra»

Uno de los bloqueos que impide el desarrollo emocional es el miedo a lo que se encuentra sepultado en el inconsciente. Cari Jung llamó la «sombra» a esa zona que no estamos dispuestos a ver y de la que no queremos apropiarnos. Dijo que el yo no puede ser sano y pleno a menos que se vea y se reconozca la sombra.

Esto significa que sepultado dentro de cada uno, en lo que Jung llamó el «inconsciente colectivo», está todo lo que no gusta admitir sobre uno mismo. El humano medio, dijo, prefiere proyectar su sombra sobre el mundo, condenarla y ver— la como el mal, pensando que su problema es combatir el mal en el mundo. En realidad, el problema no es otro que reconocer la presencia de tales pensamientos e impulsos en uno mismo. Al reconocerlos, se vuelven silenciosos y ya no nos dominan inconscientemente.

Al examinar nuestros miedos a lo desconocido, que en realidad son temores a lo que hay en las profundidades del inconsciente, es útil tener sentido del humor. Una vez vista y reconocida, la sombra ya no tiene ningún poder. De hecho, solo nuestro miedo a esos pensamientos e impulsos les da algún poder. Cuando nos familiaricemos con nuestra sombra, ya no tendremos que proyectar nuestros temores sobre el mundo y se evaporarán rápidamente.

¿Por qué son tan atractivas las interminables series de televisión que retratan todo tipo de delitos? El atractivo se debe a que se representan en la pantalla, donde no hay peligro, todas las fantasías inconscientes y prohibidas de la propia psique. Cuando estamos dispuestos a ver las acciones de la pantalla en nuestras propias mentes, donde realmente se originan, la atracción de ese «entretenimiento» desaparece. Las personas que han reconocido el contenido de su propia sombra no tienen ningún interés en el crimen, la violencia ni los terribles desastres.

Uno de los obstáculos para familiarizarse con los temores de la propia mente es el miedo a las opiniones de los demás. El deseo de aprobación recorre nuestras mentes en una fantasía constante. Nos identificamos con las opiniones de los demás, incluyendo las figuras de autoridad, de tal manera que las escuchamos como nuestra propia opinión sobre nosotros.

Al analizar los miedos, es bueno recordar que Cari Jung consideró que este almacenamiento de lo prohibido dentro de la sombra es una parte del inconsciente colectivo. Esta expresión indica que todos tenemos estos pensamientos y fantasías. No hay nada singular en ninguno de nosotros en cuanto a nuestra manera de simbolizar las emociones. Secretamente, todo el mundo alberga temor a ser tonto, feo, antipático y fracasado.

La mente inconsciente no está bien educada. Piensa en conceptos vulgares. Cuando piensa la frase «¡muerte al vagabundo!», el inconsciente quiere decir eso literalmente. Mira profundamente dentro de ti mismo la próxima vez que alguien interrumpa el tráfico, e imagina lo que realmente le harías a esa persona si fueras

estrictamente honesto contigo mismo y no censuraras las imágenes que te vienen a la mente. Te gustaría echarlo de la carretera, ¿no? Pulverizarlo. Tirarlo al precipicio. ¿No es cierto? Así es como piensa el inconsciente.

El sentido del humor es útil, porque, una vez que nos fijamos en estas imágenes, resultan cómicas. No hay nada malo en ellas; simplemente el inconsciente trata las imágenes así. No quiere decir que seas una mala persona ni que seas un criminal en potencia. Solo significa que has conseguido ser honesto y afrontar cómo actúa la mente animal humana a este nivel. No tiene sentido ser melodramático, autocrítico o trágico en relación con esto. El inconsciente es grosero e incivilizado. Mientras tú intelecto hacía el bachillerato, ¡tú inconsciente permaneció en la selva, donde todavía salta de árbol en árbol! Al observar la sombra, no conviene ser remilgado o aprensivo. Tampoco es momento de tomarla literalmente, porque los símbolos del inconsciente son solo eso: símbolos, y son primitivos por naturaleza. Si los trabajamos conscientemente, pueden fortalecernos en lugar de inhibirnos.

Se necesita mucha energía para mantener sepultada la sombra y suprimir los múltiples miedos. El resultado es que nuestra energía se agota. En el nivel emocional, esto se expresa como una inhibición de la capacidad de amar.

En el mundo de la conciencia, lo semejante atrae a lo semejante, por lo que el miedo solo atrae más miedo, e igualmente cierto es que el amor atrae amor. Cuanto más miedo tengamos, más situaciones temibles atraeremos a nuestras vidas. Cada miedo exige energía adicional para crear un dispositivo de protección. Así, al final, toda nuestra energía se consume en medidas defensivas. La voluntad de observar el miedo y trabajar con él hasta liberarnos aporta recompensas inmediatas.

Cada uno de nosotros almacena dentro de sí cierta cantidad de miedo suprimido y reprimido. Este miedo se vierte en todos los ámbitos de la vida, colorea todas nuestras experiencias, mengua la alegría de vivir y se refleja en la musculatura del rostro, de manera que afecta a nuestro aspecto, fortaleza física y estado de salud. El miedo crónico suprime gradualmente las funciones del sistema inmunológico. La prueba quinesiológica demuestra al instante que un pensamiento temeroso causa una importante reducción de la fuerza muscular y trastorna el flujo de energía de los meridianos a los órganos vitales del cuerpo. Aunque sabemos que es totalmente perjudicial para nuestras relaciones, salud y felicidad, nos aferramos al miedo. ¿Por qué?

Tenemos la fantasía inconsciente de que el miedo nos mantiene con vida, y

esto se debe a que está asociado a todos los mecanismos de supervivencia. Tenemos la idea de que, si abandonáramos el miedo, nuestro principal mecanismo de defensa, seríamos vulnerables. En realidad, ocurre justamente lo contrario. El miedo nos ciega a los peligros reales de la vida. De hecho, el propio temor es el mayor peligro al que se enfrenta el cuerpo. El miedo y la culpa provocan la enfermedad y el fracaso en cada área de nuestras vidas.

Podemos emprender las mismas acciones protectoras con el amor y no con el miedo. ¿No podemos cuidar nuestros cuerpos porque los apreciamos y valoramos, en lugar de por miedo a la enfermedad y a la muerte? ¿No podemos estar al servicio de los demás por amor y no por miedo a perderlos? ¿No podemos ser amables y corteses con los extranjeros porque nos preocupamos por nuestros semejantes, en lugar de por temor a perder su buena opinión sobre nosotros? ¿No podemos hacer un buen trabajo porque nos preocupamos por nuestro rendimiento y por nuestros compañeros? ¿No podemos realizar bien nuestro trabajo porque nos preocupamos por los destinatarios de nuestros servicios, en lugar de por miedo a perder el empleo o para perseguir nuestra ambición? ¿No podemos lograr más por la cooperación que por la competencia temerosa? ¿No podemos conducir con cuidado porque tenemos un gran respeto por nosotros mismos y cuidamos nuestro bienestar y el de los que nos aman, y no por miedo a un accidente? En un nivel espiritual, ¿no sería más eficaz cuidar a los demás seres humanos por compasión e identificación con ellos, en lugar de tratar de amarlos por miedo al castigo divino?

La culpa

Una forma particular de miedo es la culpa. Siempre está asociada a una sensación de injusticia y castigo potencial, sea real o producto de la fantasía. Si no se recibe el castigo del mundo exterior, se expresa como un autocastigo emocional. La culpa acompaña todas las emociones negativas; así, donde hay miedo, hay culpa. Si tienes un pensamiento culpable y cuentas con alguien para probar tu fortaleza muscular, verás que el músculo se debilita al instante. Tu hemisferio cerebral se desincroniza y todos tus meridianos energéticos se desequilibran. La naturaleza, por tanto, dice que la culpa es destructiva.

Si la culpa es tan destructiva, ¿por qué se le dedican tantas alabanzas? ¿Por

qué los supuestos expertos la consideran beneficiosa? Por ejemplo, un psiquiatra escribió un artículo en el que decía: «La culpa es buena para ti», en referencia a lo que él llama «la culpa apropiada». Echemos un vistazo a todo lo que realmente rodea la culpa y veamos si estamos de acuerdo o no.

Al cruzar la calle, miras a ambos lados para ver si se acerca algún coche. ¿Cómo llegaste a esto? Cuando eras un niño, te dijeron que era «malo» cruzar la calle. Vemos que la culpa sustituye el sentido de la realidad en una mente sin desarrollar, como la de un niño. Se trata de un comportamiento aprendido que, supuestamente, tiene un valor práctico: impedir un error mayor o la repetición de uno anterior. El noventa y nueve por ciento de la culpa no tiene nada que ver con la realidad. De hecho, las personas más piadosas, mansas y sencillas a menudo están llenas de culpa. En realidad, la culpa es autocondena y negación del propio valor como ser humano.

La culpa es tan frecuente como el miedo; hagamos lo que hagamos, nos sentimos culpables. Una parte de nuestra mente dice que deberíamos estar haciendo otra cosa, o que deberíamos estar haciéndolo mejor. *Deberíamos* obtener una mejor puntuación cuando jugamos al golf. *Deberíamos* leer un libro en lugar de ver la televisión. *Deberíamos* hacer mejor el amor. Cocinar mejor. Correr más rápido. Crecer más. Ser más fuertes, más inteligentes, más educados. Entre el miedo a la vida y el miedo a la muerte, está la culpa del momento. Tratamos de escapar de la culpa volviéndola inconsciente mediante la supresión, la represión, proyectándola en los demás y escapando.

Sin embargo, ser inconscientes de la culpa (represión) no la resuelve. La culpa reaparece en forma de autocastigo a través de accidentes, mala fortuna, la pérdida del puesto de trabajo o las relaciones, los trastornos físicos y enfermedades, el cansancio, el agotamiento y las múltiples formas que la mente inventa para catalizar la pérdida del placer, la alegría y la vitalidad.

La culpa representa la muerte, tal como el amor representa la vida. La culpa es parte del pequeño yo y subyace a nuestra voluntad de creer cosas negativas con respecto a nosotros mismos. Un comentario negativo de alguien cercano destruye inmediatamente la felicidad y la alegría del día. Probablemente, sin la culpa no existiría la enfermedad física. La culpa es una negación de nuestra inocencia intrínseca.

¿Por qué nos seduce tanta basura? ¿No es por nuestra misma inocencia? ¿No será porque, a medida que crecimos, confiamos en que lo que los demás nos decían era verdad? E, incluso hoy, ¿todavía confiamos en que los demás nos

dicen la verdad? ¿No será que hemos comprado un montón de mentiras y estamos dispuestos a comprar otro montón por ingenuidad e inocencia? ¿No será esa misma inocencia interior la razón de que podamos ser explotados? De hecho, si miramos en lo más profundo de nosotros mismos, ¿no es nuestra inocencia la razón de que nos creamos culpables?

Por inocencia hemos adquirido toda la negatividad del mundo, y le hemos permitido acabar con nuestra vitalidad, destruir nuestra conciencia de quienes somos realmente y vendernos a la patética pequeñez a la que nos hemos acomodado. En nuestra inocencia e indefensión de recién nacidos, sin discernimiento, fuimos programados como ordenadores.

Ver esto significa hacerse consciente. Oímos hablar de los programas de toma de conciencia y de los seminarios para expandir la conciencia. ¿Qué quiere decir esto? ¿Obtener algunas fórmulas complicadas? ¿Dejarnos programar por la idea de otro sobre la verdad mística?

La mayoría de los programas sobre la conciencia se reducen a este punto esencial: darse cuenta de lo que estamos comprando, de lo que aceptamos diariamente. Echemos un vistazo a lo que ya está programado en nosotros y comencemos a cuestionarlo, desarmarlo y soltarlo. Despertemos y liberémonos de ser explotados y esclavizados por la programación negativa del mundo. La veremos tal como es: un intento por parte de otros de controlarnos, explotarnos, sacarnos dinero y conseguir nuestros servicios, energía o lealtad, y de captar nuestra mente. Los mecanismos por los que esto sucede han quedado bellamente ejemplificados en la película *Tron*, en la que la función del Control Central era esclavizar mediante la programación progresiva.

Cuando entendamos la verdad de cómo ocurre la programación, veremos que somos el ordenador, puro y en blanco. Somos el espacio ¡nocente en el que se produce la programación. Cuando nos demos cuenta de todo esto, nos enfadaremos. ¡Pero la ira es mejor que la resignación, la apatía, la depresión y el dolor! Significa tomar las riendas de nuestra mente, en lugar de entregarlas a la televisión, los periódicos, las revistas, los vecinos, las conversaciones en el metro, las observaciones casuales de la camarera, la basura interior y exterior. Cuando descubramos que nuestros bancos de memoria están llenos de basura, tendremos mucho menos miedo. Disfrutaremos de empezar a dejar que los sentimientos surjan, los veremos como son, limpiaremos toda la basura y la dejaremos ir.

Una vez que miramos profundamente dentro de nosotros mismos y

encontramos esa inocencia innata, dejamos de odiarnos, de condenarnos y de suscribirnos a la condena de los demás y a sus sutiles intentos de negar nuestro valor como seres humanos. Es hora de retomar nuestro poder y dejar de darlo a cualquier estafador que suscite nuestros temores para sacarnos un poco de dinero suelto del bolsillo o esclavizarnos para su causa y vivir de nuestra energía. Entonces será fácil alejarse de todo ese miedo, porque tendremos el poder de elegir.

Tememos que el viaje del descubrimiento interior nos lleve a una verdad terrible, horrible. Al programar nuestras mentes, esta es una de las barreras que el mundo ha establecido para impedir la búsqueda de la verdad. Hay una cosa de la que el mundo no quiere que nos enteremos, y es la verdad acerca de nosotros mismos. ¿Por qué? Porque entonces seremos libres. Ya no podremos ser controlados, manipulados, explotados, agotados, esclavizados, encarcelados, vilipendiados o desprovistos de nuestro poder. Por lo tanto, el viaje interior de descubrimiento está envuelto en un aura de misterio y premoniciones.

¿Cuál es la verdad acerca de este viaje? La verdad es que, a medida que avancemos hacia el interior y descartemos una ilusión tras otra, una mentira tras otra, un programa negativo tras otro nos volveremos más y más ligeros. La conciencia de la presencia del amor se hará cada vez más fuerte. Viviremos la vida con un esfuerzo cada vez menor.

Desde el principio de los tiempos, los grandes maestros han dicho que hay que mirar *dentro* y encontrar la verdad, porque la verdad de lo que realmente somos nos hará libres. Si lo que vamos a encontrar dentro de nosotros mismos fuera algo de lo que sentirnos culpables, algo podrido, malo y negativo, no nos habrían aconsejado mirar ahí todos los maestros del mundo. Por el contrario, nos habrían dicho que lo evitáramos a toda costa. Descubriremos que todas las cosas que el mundo llama «el mal» están en la superficie, en la capa superior, externa y delgada. Debajo de esos errores hay malentendidos. No estamos podridos; solo somos ignorantes.

A medida que soltamos el miedo culpable y la energía que lo acompaña, las enfermedades físicas y los síntomas comienzan a desaparecer. La capacidad de amarnos regresa en forma de un progresivo aumento de la autoestima, y con ella viene la capacidad de amar a los demás. La liberación de la culpa desencadena una renovación de la energía vital. Esto puede observarse dramáticamente en muchas personas que se convierten a través de la experiencia religiosa. La repentina liberación de la culpa por medio del mecanismo del perdón es

responsable de miles de recuperaciones de enfermedades graves y avanzadas. Es irrelevante si estamos o no de acuerdo con el concepto religioso. Lo importante es que al alivio de la culpa lo acompaña un resurgir de la energía vital, el bienestar y la salud física.

Cuando se trata de sanar y aumentar la salud emocional, vale la pena ser paranoico. Nos volvemos conscientes de todos los traficantes de culpas que ha habido en nuestra vida y de sus deletéreas influencias.

Podemos preguntarnos si no lograríamos la misma motivación o comportamiento a partir del amor y no del temor y la culpa. ¿Es la culpa la única razón por la que no apuñalamos a nuestro prójimo? ¿No podríamos negarnos a apuñalar a nuestro semejante porque lo amamos y cuidamos de él como un ser humano intrínsecamente inocente que lucha por crecer, pero que comete errores en el camino, de la misma manera que los cometemos nosotros? ¿Seguiríamos más eficazmente las enseñanzas religiosas, cualesquiera que sean, si lo hiciéramos por amor y aprecio, en lugar de por la culpa y el miedo? Podemos preguntarnos para qué necesitamos la culpa. ¿Qué servicio podemos obtener de ella? ¿Somos tan miserablemente estúpidos que solo nos portamos bien por la culpa? ¿Somos tan inconscientes? ¿No es posible que la consideración por los sentimientos de los demás reemplace la culpa como motivación para una conducta humana apropiada?

Al examinar estas cuestiones y analizar sus orígenes sociales, vemos que la Edad Media está lejos de haber terminado. La Inquisición se ha limitado a adoptar formas nuevas y más sutiles de crueldad. Hemos adquirido, sin saberlo, un sistema de negatividad que actualmente recorre el planeta. Hacer el mal y hacer culpables es una forma de crueldad. Hemos permitido que los demás nos programen con métodos de autotortura y, como respuesta, hemos reaccionado invitando a otros a torturarse. Nos hemos permitido ser manipulados por la culpa y ahora le damos la vuelta y usamos ese mismo mecanismo para tratar de explotar y controlar a otros.

No nos hemos permitido experimentar la realidad de nuestro verdadero Ser y estamos resentidos con aquellos que sí lo han hecho. Nos ofende su vitalidad en las áreas en las que nos sentimos discapacitados. Esta verdad aleccionadora queda plasmada en la historia de un hombre que caminaba por la playa y se encontró con un pescador con un cubo lleno de cangrejos. El hombre le dijo al pescador:

—Más vale que tapes el cubo o se saldrán los cangrejos.

—No —dijo el sabio y viejo pescador—, no hay necesidad de cubrirlos. Mira: cuando un cangrejo llega a lo alto del cubo para salir, los otros lo agarran y tiran de él.

A medida que sigamos soltando y nos sintamos cada vez más ligeros y más libres, veremos que, por desgracia, la naturaleza del mundo es como la del cubo de cangrejos. Y entonces la amplitud de su negatividad se hará evidente. Cuando nos volvamos totalmente conscientes de la mercancía que nos han vendido, es muy probable que sintamos ira y un fuerte deseo de liberarnos de las ataduras de la negatividad.

CAPÍTULO

6

EL DESEO

ESTA emoción puede abarcar desde un leve deseo hasta la obsesión, el anhelo por algo o alguien. También se expresa en la codicia, el hambre, la envidia, los celos, el apego, el acaparamiento, la crueldad, la fijación, el frenesí, la exageración, la ambición continua, el egoísmo, la lujuria, la posesividad, el control, el glamur, la insaciabilidad y el materialismo. «Nunca estoy satisfecho». «Nunca es suficiente». «Debo tener». La característica subyacente a esta emoción es la impulsividad. Cuando estamos a merced del deseo, no somos libres. Nos controla, nos dirige, nos esclaviza y nos lleva de la oreja.

Una vez más, el punto esencial para saber si hay libertad es determinar si hemos elegido conscientemente cumplir un deseo o si se trata de programas y sistemas de creencias que nos dirigen de forma inconsciente.

El deseo como obstáculo

No se suele comprender bien la función de querer y desear. La ilusión principal se revela en la afirmación: «La única manera de conseguir lo que quiero es deseándolo; si suelto mi deseo, no lo conseguiré». En realidad, lo cierto es lo contrario. El deseo, especialmente el deseo intenso (es decir, el anhelo), con frecuencia nos impide conseguir lo que queremos.

¿Por qué es así? Si algo llega a nuestra vida, es porque lo hemos elegido. Es el resultado de nuestra intención o de habernos decidido por ello. Ha llegado a nuestra vida a pesar del deseo. Desearlo fue un obstáculo para su realización o adquisición. Esto se debe a que desear significa literalmente «yo no tengo». En otras palabras, si decimos que deseamos algo, estamos diciendo que no es nuestro, y, así, ponemos una distancia psíquica entre nosotros y lo que queremos. Esta distancia se convierte en un obstáculo que consume energía.

Lo imposible se vuelve posible en cuanto nos rendimos totalmente. Esto se

debe a que el ansia bloquea la recepción y produce el miedo a no conseguirlo. En esencia, la energía del deseo es la negación de que lo que queremos es nuestro con solo pedirlo.

Esta forma de considerar el logro de metas difiere de la que estamos acostumbrados por la programación del mundo. Asociamos la ambición y el éxito con el trabajo duro y las virtudes clásicas de la ética protestante. Estas incluyen el sacrificio, el ascetismo, grandes esfuerzos y mucho empeño, constancia, apretarse el cinturón y la severidad del trabajo duro. Así, el panorama se presenta difícil, ¿cierto? Bueno, pues lo es. Se trata de luchar, y la lucha produce el bloqueo que el deseo pone en nuestro camino.

Comparemos esta manera ardua de lograr las metas en los niveles bajos de conciencia con un estado de conciencia más elevado en el que hemos reconocido y entregado el deseo. Así alcanzamos un estado más libre, en el que lo que elegimos se manifiesta en nuestra vida sin esfuerzo. Entregamos la emoción del deseo y, a cambio, simplemente, elegimos la meta, la visualizamos amorosamente y permitimos que suceda, porque vemos que ya es nuestra.

¿Por qué ya es nuestra? En un estado inferior de conciencia, vemos un universo negativo y negador, frustrante y reacio. Es como un padre malo y tacaño. En un estado más elevado de conciencia, nuestra experiencia del universo cambia. Ahora se vuelve como un padre que da, ama, aprueba incondicionalmente y quiere que tengamos todo lo que queramos, y está ahí para que se lo pidamos. Esto crea un contexto diferente y un nuevo significado para el universo.

Aunque el mundo puede ser mezquino y hostil para los demás, no hay razón para que nos conformemos con ese paradigma. Cuando nos conformamos con él, lo hacemos real en nuestra vida. A medida que dejamos ir los deseos, vemos que lo que hemos elegido vendrá a nuestra vida casi por arte de magia. «Lo que mantenemos en la mente tiende a manifestarse». Como ya he dicho, durante una época de desempleo alto, algunas personas no solo encuentran empleo, sino que tienen dos o tres trabajos.

La primera vez que vi el mundo de esta nueva manera, me resultó sorprendente. Tenía la esperanza de que fuera cierto, pero el escepticismo me decía: «Esto no es posible en la práctica». Mi educación estricta, basada en la ética protestante, lo hacía difícil de creer. Sin embargo, tuve la voluntad de mantener la mente lo suficientemente abierta como para darle una oportunidad. Esta fue mi experiencia inicial de dejar ir el deseo.

Anoté mis metas personales y luego abandoné el deseo de alcanzarlas. Suena paradójico, pero este es el proceso: identificar los objetivos y luego soltar el deseo de conseguirlos. Uno de los objetivos que había tenido en mente durante varios años era contar con un apartamento en la ciudad de Nueva York, porque los compromisos de trabajo requerían una gran cantidad de desplazamientos y tenía que invertir mucho dinero en habitaciones de hotel. Un pequeño apartamento en la ciudadfeel llamado pied-á-terre, supondría una solución económica. Escribí «apartamento en la ciudad de Nueva York» como una meta. Cuando se utiliza esta forma de lograr los objetivos, incluimos todos los detalles, tantos que a la mente racional le parezca imposible lograrlo. De manera que di los detalles del apartamento ideal: valorado de manera razonable, en la Quinta Avenida, en la esquina con la calle 70, justo al lado de una de las entradas a Central Park, al menos a ocho o nueve pisos de altura y en la parte trasera, para minimizar el ruido de la calle, y de dos ambientes.

Al día siguiente, como siempre, en el trabajo estuve ocupado con una gran carga de casos, reuniones y consultas de pacientes. Entre las reuniones y los pacientes, reconocía y entregaba la sensación de querer el apartamento. Y, a medida que avanzaba el día, me olvidé de él. A las cuatro y media de la tarde, después del último paciente, de repente, tuve el impulso de ir en coche a la ciudad. A pesar de que era hora punta, el camino estaba despejado y solo tardé media hora. El coche circuló hasta la 73 con Lexington y se dirigió a la inmobiliaria más cercana. De manera más bien mágica, apareció un lugar para aparcar justo enfrente de la inmobiliaria. El agente inmobiliario, al escuchar que deseaba un apartamento en la Quinta Avenida, me miró sorprendido y dijo: «Bueno, ¡sin duda está de suerte! Hace exactamente una hora hemos publicado el anuncio del único apartamento en alquiler en toda la Quinta Avenida, en la calle 76, en un noveno piso. Es un piso trasero, con dos habitaciones, y el alquiler es razonable (quinientos dólares al mes con gastos incluidos). Acaban de pintarlo y se puede mudar a él en cuanto quiera». De modo que caminamos hasta allí y vimos el apartamento. Se ajustaba exactamente a la descripción que había anotado en mi meta, ¡Firmé el contrato de arrendamiento en el acto! Así, a las veinticuatro horas de aplicar la técnica de dejar ir un objetivo personal concreto, este se convirtió en realidad. Era algo casi imposible de conseguir y, sin embargo, sucedió exactamente como lo había imaginado, sin esfuerzo y sin emociones negativas. Fue una experiencia fácil y alegre.

No se trata de una experiencia extraña, sino típica, porque, en este caso, el

deseo era moderado y pude, sin mucho esfuerzo, entregarlo totalmente. Entregarlo totalmente significa que está bien si consigo el apartamento y también si no lo consigo. Al entregarlo totalmente, lo imposible se hizo posible y se manifestó rápidamente y sin esfuerzo.

Podemos dudar de este mecanismo, volver la vista atrás y pensar en las cosas que queríamos y que se lograron a través de la ambición, el deseo, el anhelo e incluso la obsesión, el querer frenético. La mente dice: «Bueno, ¿y si hubiera dejado el deseo de esas cosas? Si no fuera por el deseo, ¿cómo las habría conseguido?». La verdad es que podrían haber llegado de todos modos, aunque sin la ansiedad (el miedo a no conseguirlas), sin todo el gasto de energía, sin todo el esfuerzo, sin todo el ensayo y error y sin todo el trabajo duro.

«¡Bien! —dice la mente—. Pero, si lo conseguimos sin esfuerzo, ¿qué hay del orgullo por el logro? ¿No tendríamos que sacrificar eso?». Bueno. sí. tendríamos que renunciar a la vanidad de todo el sacrificio y el trabajo duro que pusimos en ello. Tendríamos que dejar el sentimentalismo sobre el autosacrificío y todo el dolor y el sufrimiento que tuvimos que pasar para lograr los objetivos. Esta es una perversión peculiar en nuestra sociedad. Si tenemos éxito casi sin esfuerzo, la gente nos envidia. Les molesta que no hayamos tenido que pasar todo tipo de angustias y sufrimientos para llegar allí. Su mente cree que esa angustia es el precio que hay que pagar por el éxito.

Echemos un vistazo a esta creencia: si no fuera por la programación negativa que nos ha hecho creer lo contrario, ¿por qué deberíamos pagar algún coste de dolor y sufrimiento para lograr cualquier cosa en nuestra vida? ¿No es esa una visión bastante sádica del mundo y del universo?

Otros bloqueos para lograr lo que queremos y deseamos son, por supuesto, la culpa inconsciente y la pequeñez. Curiosamente, el inconsciente nos permitirá tener solo lo que creemos merecer. Cuanto más nos aferramos a la negatividad y a la pequeña imagen de nosotros mismos resultante, menos pensamos que merecemos y, de forma inconsciente, nos negamos la abundancia que fluye tan fácilmente para los demás. Esa es la razón del dicho: «Los pobres se hacen más pobres y los ricos se hacen más ricos». Si tenemos una visión de escasez con respecto a nosotros mismos, entonces merecemos la pobreza, y nuestro inconsciente se encargará de que la tengamos. Al renunciar a nuestra pequeñez y revalidar la inocencia interior y a medida que dejemos de resistirnos a nuestra generosidad, franqueza, confianza, amor y fe—el inconsciente iniciará automáticamente la organización de las circunstancias para que empiece a fluir

la abundancia en nuestra vida.

Tener — hacer — ser

A medida que nos liberamos de los estados de conciencia inferiores, como la apatía y el miedo, entramos en el deseo. Lo que antes era «no puedo» ahora se hace posible. La progresión general de los niveles de conciencia, a medida que avanzamos del más bajo al más alto, supone pasar del tener al hacer y de este al ser. En los niveles inferiores, valoramos lo que tenemos. Queremos lo que tenemos, pues es lo que nos da nuestra imagen personal de valía y posición en el mundo.

Una vez que nos hemos demostrado a nosotros mismos que podemos tener, que nuestras necesidades básicas pueden ser cubiertas, que tenemos el poder para cubrir las propias necesidades y las de las otras personas que dependen de nosotros, la mente comienza a interesarse más en lo que hacemos. Entonces pasamos a un sistema social diferente en el que lo que hacemos en el mundo es la base de nuestro valor y de cómo nos califican los demás. A medida que ascendemos en el amor, nuestro hacer está cada vez menos caracterizado por el servicio a uno mismo y se orienta más a los demás. Cuando nuestra conciencia crece, vemos que ese servicio, amorosamente orientado a los demás, conlleva la automática satisfacción de nuestras necesidades (esto no significa sacrificio, el servicio no es sacrificio). Finalmente, nos convencemos de que el universo satisface todas nuestras necesidades, y nuestras acciones se convierten en amor.

llegados a este punto, lo que cuenta ya no es lo que hacemos en el mundo, sino lo que somos. Nos hemos demostrado a nosotros mismos que podemos tener lo que necesitamos, que con la disposición adecuada podemos hacer casi cualquier cosa. Y ahora se vuelve más importante lo que somos, por nosotros mismos y para los demás. Ahora la gente busca nuestra compañía no por lo que tenemos, ni por lo que hacemos ni por las etiquetas sociales, sino por aquello en lo que nos hemos convertido. Debido a la cualidad de nuestra presencia, la gente quiere estar cerca de nosotros y experimentarnos. Nuestra descripción social cambia. Ya no somos los que tienen un apartamento de moda o un gran coche o una colección de baratijas, ni se nos etiqueta como presidentes de esta o aquella corporación o como miembros de la junta directiva de alguna organización.

Ahora se nos describe como personas espléndidas, a quienes merece la pena conocer. Nos describen como personas carismáticas.

Este nivel del ser es típico de los grupos de autoayuda. En ellos, nadie está interesado en lo que los demás hacen en el mundo ni en lo que tienen. Solo interesa si se han logrado ciertas metas internas, como la honestidad, la transparencia, la generosidad, el amor, la disposición a ayudar, la humildad, la sinceridad y la conciencia. Están interesados en la cualidad de ser.

El glamur

El glamur es un tema muy útil de entender. Una vez entendido, resulta mucho más fácil soltar los deseos. En su libro Espejismo

(glamur): un problema mundial (1950), Alice Bailey lo presenta con maestría.

Si nos fijamos en algo que queremos, podemos empezar por distinguir entre la cosa en sí y el aura, la pátina, el flash y el efecto magnético de atracción de una cualidad que se puede describir como glamur. Esta disparidad entre lo que la cosa es en sí misma y el glamur que nos une a ella es lo que lleva a la desilusión. Muy a menudo perseguimos algún objetivo y luego, cuando lo logramos, nos sentimos decepcionados. Esto se debe a que la cosa en sí no coincide con nuestras representaciones de ella. «Glamur» significa que le hemos añadido sentimentalismo o la hemos sacado de proporción. Hemos proyectado sobre ese objeto una cualidad mágica que nos lleva a pensar que, cuando lo adquiramos, alcanzaremos un estado más elevado de felicidad y satisfacción.

Esto sucede muy a menudo con las metas vocacionales. Un hombre trabaja año tras año luchando por convertirse en el presidente de la compañía o ser importante y destacar de alguna otra forma. Cuando lo logra, espera experimentar toda la satisfacción y el glamur asociados a ese nivel de éxito: la deferencia de los empleados, los coches llamativos, el despacho imponente, las etiquetas, los títulos y los lugares exclusivos. Pero lo que encuentra es que todas esas cosas son superficiales. Son compensaciones muy insuficientes por la pérdida de energía y el tremendo desgaste diario que requiere el puesto. Aunque imagina que va a recibir admiración, lo que a menudo encuentra la persona que está en el poder es la crueldad, la competitividad, la envidia, la adulación

interminable y las manipulaciones fraudulentas, e incluso los ataques paranoicos de los competidores. Descubre que su energía está tan agotada que no le queda nada para su vida personal, y sus relaciones se deterioran. Su esposa se queja de que está demasiado cansado para hacer el amor, demasiado consumido para dedicarle la atención que ella necesita, demasiado gastado para ser un buen padre, e incluso para disfrutar de su actividad recreativa favorita.

Lo mismo ocurre con las mujeres en las áreas de éxito tradicionalmente femeninas. Una mujer piensa, por ejemplo, que, si consigue el vestido de cierto diseñador para una fiesta, atraerá la atención, la adulación y la admiración, y que ganará cierto estatus social. Con mucho sacrificio, gasta gran cantidad de dinero y esfuerzo en el vestido, y va de aquí para allá haciendo pruebas. Pero ¿qué sucede? Que en la fiesta

se producen algunos comentarios pasajeros sobre su vestido y eso es todo. Nadie baila con ella más de lo habitual. No sobresale más que antes de la fiesta. Y no recibe ninguna auténtica atención adicional. Por otra parte, recibe algunas miradas hostiles, de envidia, de las otras mujeres, que reconocen lo que pagó por el vestido. Durante la noche, ella tiene la conversación habitual con su acompañante y se van a casa sin apenas dirigirse la palabra, como siempre.

A medida que las mujeres consiguen el éxito en los ámbitos políticos y empresariales, se enfrentan a la decepción que acompaña el anhelado y glamuroso rol de ser un líder público. Lo que se presuponía que iba a aumentar el prestigio y la estima atrae la crítica, la envidia y la hostilidad de otras mujeres. A menudo la experiencia de lograr su objetivo no es lo que se pensaba que iba a ser. Se producen interminables críticas a su personalidad pública y a su aspecto, y siente la persistente sensación de inquietud y preocupación interior de haber fallado a su familia por buscar la realización profesional. A veces «ganar» no es tan liberador como el glamur quiere hacernos creer.

El sentimentalismo y la emotividad también llevan a idealizar las metas emocionales. Se proyecta cierta excitación sobre acontecimientos emotivos (por ejemplo, una reunión, una primera cita o ser elegido presidente de la clase). El objetivo es que parezcan más importantes de lo que realmente son. Después de que el acontecimiento pasa, la vida sigue igual y llega la decepción.

El revestimiento de glamur es descaradamente obvio en la publicidad. Aquí lo vemos en toda su dimensión. Al vaquero se lo reviste del glamur de la masculinidad, y a la bailarina de ballet del glamur de la feminidad. Los hombres se sienten atraídos por la personalidad, no por las marcas; así, el vaquero

representa el glamur de lo masculino, que es rudo, fresco, amable y está al mando. El consumidor proyecta los rasgos de personalidad que desea sobre el producto.

El glamur lleva a vivir en un nivel de fantasía. Por tanto, cuando soltamos un deseo, tenemos que diseccionar lo que hay de exageración, fantasía y romanticismo. Una vez que hemos renunciado al glamur, es relativamente fácil entregar el deseo. Si abandonamos el romanticismo del vaquero, por ejemplo, el cigarrillo o la hamburguesa de queso que tenía entre las manos en el anuncio pierde su atractivo. De hecho, para nuestra sorpresa, descubrimos que el deseo se había adjuntado a la fantasía glamurosa; desde el principio no hubo realidad en él. Esto

significa que el mundo constantemente nos vende deshonestidad; sirve a nuestro deseo de ese aspecto romántico, idealizado. Nos prometen hacernos más importantes de lo que realmente somos. El glamur llevado a ese nivel de deshonestidad es una falsificación.

La mente protesta: «¿Tengo que renunciar a toda esa emoción del glamur? ¿Tengo que dejar mis imágenes de gratificación emocional y excitación?». La respuesta es: «No». No tenemos que renunciar a ello en absoluto. Y podremos alcanzar nuestras metas sin esfuerzo y más fácilmente una vez que seamos conscientes de lo que estamos eligiendo. Podemos ser atractivos, pero no lo conseguiremos de una manera falsa, como por conducir cierto estilo de coche. Sí mediante el abandono de nuestra pequeñez, apropiándonos de nuestra grandeza para, a continuación, reflejarla al mundo. Podemos convertirnos en esa persona emocionante que la gente está ansiosa por conocer. Basta con elegir ser esa persona y dejar los bloqueos que surgen al desear ser así. Podemos tener lo que queremos directamente, sin desviarnos por alguna promesa fraudulenta que nos conduzca a la frustración y la decepción.

El camino para convertirse en esa persona emocionante que la gente quiere conocer es muy fácil. Basta con imaginar el tipo de persona que queremos ser y entregar todos los sentimientos negativos y bloqueos que nos impiden ser así. Entonces todo lo que necesitamos tener y hacer se coloca automáticamente en su lugar. Esto se debe a que el nivel del ser tiene más poder y energía que los del tener y el hacer. Cuando le damos prioridad, integra y organiza nuestras actividades. Este mecanismo se evidencia en la experiencia común: «lo que mantenemos en la mente tiende a manifestarse».

El poder de la decisión interna

No se trata de posiciones filosóficas, sino de procesos prácticos comprobables. Es fácil experimentar con estos conceptos y ver los resultados automáticos que se producen. Debido a que la mente tiende a atribuir el mérito a cualquier cosa que no sea el poder de nuestra conciencia, es bueno llevar un diario para anotar las metas que nos gustaría alcanzar y luego verificarlas y hacer un seguimiento. ¿Por qué? Porque vamos a necesitar tiempo antes de llegar a creer que es nuestro propio poder el que está cumpliendo con estos fines.

Veamos un ejemplo interesante sobre la negación del poder interior. Un hombre que estaba desesperado por un trabajo, y bastante agitado por ello, recibió instrucción sobre cómo aplicar la técnica de dejar ir a su situación laboral. Como era de naturaleza religiosa, se le aconsejó que se olvidara de conseguir el trabajo, dejándolo en manos de Dios, y que entregara su deseo mientras permanecía abierto a lo que pudiera pasar. Una semana más tarde, contó: «Pues bien, el día después de que entregara el deseo de tener un trabajo, no pasó nada. Después, recibí una llamada telefónica de mi cuñado, y va a contratarme en su empresa. Si no fuera por mi cuñado, nunca habría conseguido el trabajo. ¡Qué bueno que no tuve que esperar a Dios!».

Este es un buen ejemplo de lo que tiende a hacer la mente. Fue su propia entrega, por supuesto, la que trajo la llamada del cuñado. Deseaba tan desesperadamente el trabajo que el deseo bloqueaba el cumplimiento de esa meta. Cuando dejó de querer un trabajo, apareció en las siguientes veinticuatro horas. Sin embargo, la mente tiende a no reconocer su propio poder y proyectarlo en cualquier otra cosa del mundo. Por eso, las personas, por su propia valoración, piensan que son impotentes. Tienen el poder, pero no han hecho más que proyectarlo en fuerzas externas. Todos somos seres poderosos que nos hemos vuelto inconscientes de nuestro poder; lo hemos negado y proyectado en los demás debido a la culpa y a nuestra sensación de pequeñez.

La mayor parte de lo que pasa en nuestra vida es el resultado de alguna decisión que hemos tomado en el pasado, consciente o inconscientemente. Siendo esto así, resulta muy simple ver nuestras decisiones pasadas mirando nuestra vida y haciendo el seguimiento hacia atrás.

Una mujer que vino a psicoterapia demostró este principio. Necesitaba

tratamiento porque, según sus palabras: «Mis relaciones nunca funcionan». Tenía una relación insatisfactoria tras otra y siempre se sentía usada y víctima de abusos. Estaba llena de resentimiento, auto— compasión y depresión. El problema, por supuesto, quedaba claro en su primera frase: «Mis relaciones nunca funcionan».

Como negamos el poder de la propia mente, no vemos lo obvio. Es muy curioso cómo hemos llegado a ser tan inconscientes. He aquí a una mujer que tiene la respuesta esperándola justo ahí, pero no la ve.

No ve el poder de su propio sistema de creencias. Nuestra mente es tan poderosa que, si solo tenemos en mente un pensamiento como: «Mis relaciones nunca funcionan», lo más probable es que sea así. Nuestro genio inconsciente, que solo puede recibir órdenes y no tomar decisiones, se encarga de que nuestras relaciones no funcionen.

Por supuesto, ella obtiene un montón de recompensas de su historial de relaciones decepcionantes. Pudo experimentar la autocompasión, el resentimiento, los celos, la envidia y todas esas satisfacciones de las que el pequeño yo se alimenta sin cesar. Si nos fijamos en esa pequeña parte de nosotros mismos, veremos que este es el tipo de cosas en las que le encanta revolcarse. El pequeño yo se glorifica en lo miserable que es la vida, en lo correosa que es la suerte, lo podridas que han sido nuestras experiencias y lo mezquina que ha sido la gente con nosotros. Pero pagamos un precio muy alto cuando escuchamos este conjunto de programas.

Su corolario es obvio. Si nuestra mente, por su decisión, tiene el poder de hacer que las cosas negativas sucedan en nuestra vida, tiene entonces el mismo poder en la dirección opuesta, la positiva. Podemos elegir todo de nuevo. Esta vez, podemos elegir lo positivo. Podemos cancelar los viejos programas y renunciar a la gratificación que obteníamos de las recompensas negativas.

El término que más adecuadamente describe este conjunto de emociones es egoísmo. El mero uso de la palabra inmediatamente establece una resistencia debido a la culpa. Todos nos sentimos culpables por el egoísmo. Esto nos coloca en una posición imposible, ya que, a fin de llevar a cabo lo que el mundo nos ha enseñado, tenemos que sumergirnos en aquello por lo que luego nos condena: el egoísmo. Para estudiar el tema, primero tomaremos la decisión de no flagelarnos por ello ni caer en la autoindulgencia de la culpabilidad. Pues eso es la culpa en realidad: autoindulgencia.

Echemos un vistazo a la palabra egoísmo como mera descripción de las

motivaciones colectivas y de los modos de operar del pequeño yo, que es un aspecto genético de la mente por el que nos dejamos programar debido a nuestra ingenuidad y que ahora queremos desprogramar, como cuando activamos el comando desinstalar de un ordenador.

La razón para soltar el egoísmo no es la culpa. No es que sea un «pecado». No es que esté «mal». Todas esas motivaciones provienen de la conciencia inferior y de la autocrítica. La razón para dejarlo es, simplemente, porque es poco práctico. No funciona. Es demasiado costoso.

Consume demasiada energía. Retrasa el cumplimiento de los objetivos. Por su propia naturaleza, el pequeño yo es quien crea la culpa y quien la perpetua. Esto significa que, a partir de la culpa, nos esforzamos por lograr el éxito. Luego, cuando lo alcanzamos, nos sentimos culpables por tenerlo. No hay ganador en el juego de la culpabilidad. La única solución es renunciar a él, dejarlo.

A nuestra mente le gustaría hacernos creer que la culpa, en realidad, es una alabanza; y a los traficantes de culpas del mundo les encanta convertirla en un ídolo. ¿Qué es más importante: sentirnos culpables o cambiar a mejor? Si alguien nos debe dinero, ¿preferiríamos que se sintiera culpable por ello o que nos pagara? Si tenemos la intención de sentimos culpables, por lo menos deberíamos elegirlo, en lugar de ser inconscientemente dirigidos.

Cuando pasamos de ser yoístas con minúscula a ser Yoístas con mayúscula, dejamos nuestro pequeño yo para abrazar nuestro Yo Superior. Pasamos de la debilidad al poder, y del autoodio y la pequeñez al amor y la armonía. Pasamos de la lucha a la facilidad, y de la frustración a la realización.

Entonces, en lugar de motivarnos por el egoísmo y el deseo, con mucho menor esfuerzo, podemos visualizar lo que queremos para traerlo a nuestra vida. Lo hacemos declarando nuestra intención, mediante la aceptación, la decisión y la elección consciente.

CAPÍTULO

7

LA IRA

LA IRA abarca todo el rango que va desde la rabia hasta el resentimiento leve. Incluye la venganza, la indignación, la furia, los celos, el victimismo, el rencor, el odio, el desprecio, la cólera, las discusiones, la hostilidad, el sarcasmo, la impaciencia, la frustración, la negatividad, la agresión, la violencia, la repulsión, la mezquindad, la rebelión, las conductas explosivas, la agitación, el abuso, la confrontación, el reconcomio, la amargura, los pucheros y la obstinación. Estas variantes de la ira están bien ejemplificadas en las noticias de los telediarios.

La ira puede surgir en relación con la propia técnica de la entrega. La ira que uno siente porque se espera de él que suelte sentimientos que ha valorado en el pasado. La ira provocada por el miedo a la pérdida. La ira ante los sentimientos en general. La ira ante un sentimiento que no se va de inmediato.

Hay una gran cantidad de energía en la ira, por lo que, en realidad, cuando estamos irritados o enfadados, podemos sentirnos energiza— dos. Uno de los trucos que la gente aprende es a pasar rápidamente de la apatía y la tristeza a la ira, para luego saltar de forma sucesiva de la ira al orgullo y de este al coraje. En la ira, hay energía para la acción. Esto lleva a hacer cosas en el mundo. Cuando el deseo energiza a los «desheredados» del mundo y pasan a sentir ira por lo que les falta, esa ira los impulsa a realizar las acciones necesarias para cumplir su sueño de tener una vida mejor.

La enorme cantidad de ira reprimida que hay en la población se evidencia en la popularidad de la violencia plasmada en los medios de comunicación, donde los espectadores viven la experiencia indirecta de expresar su ira en forma de palizas, tiroteos, apuñalamientos, linchamientos y asesinatos de los diversos «malos de la historia».

Por lo general, la ira nos hace sentir tan culpables que creemos necesario hacer que el objeto de nuestra ira sea «el malo», para así justificarla. Pocas son las personas que pueden asumir la responsabilidad de su propia ira y decir: «Siento ira porque estoy lleno de cólera».

Usar la ira positivamente

Es común que las personas repriman su ira, agresión y hostilidad interna; la consideran desagradable, indigna e incluso un fracaso moral o un revés espiritual. No se dan cuenta de que la ira reprimida no pierde su energía y que, si no es reconocida y trabajada, se manifiesta de formas perjudiciales para la salud y el progreso en general. La intención que está detrás de la ira es negativa, y tendrá consecuencias negativas aunque no se exprese.

Un enfoque provechoso es ver la energía de la ira de manera positiva y utilizarla para catalizar las ambiciones y acciones de una forma útil. Por ejemplo, digamos que estamos enfadados con nuestro jefe. Estamos resentidos. Nunca reconoce nuestras habilidades o esfuerzos. Pero sabemos que no es prudente expresar la ira y el resentimiento, pues es probable que ello derivara en la pérdida de nuestro trabajo o, por lo menos, provocaría el resentimiento del jefe durante mucho tiempo. En el mejor de los casos, la expresión de la ira daría lugar a una situación desagradable. En cambio, podemos tomar la decisión de utilizar esa energía de manera constructiva para nuestro propio beneficio. Puede inspirarnos para crear un proyecto que, debido a su excelencia, pruebe nuestro punto de vista. Puede ser la energía que nos eleve y nos saque de una situación insatisfactoria. Podemos utilizar esa energía para crear nuevas oportunidades laborales o encontrar un trabajo mejor, formar un comité, mejorar nuestra situación laboral, crear un sindicato o hacer cualquier cosa que creamos beneficiosa para nuestros objetivos.

En las relaciones personales, existe esta misma oportunidad. Podemos usar la ira para inspirarnos y mejorar nuestras habilidades de comunicación, hacer un curso sobre relaciones interpersonales o inscribirnos en un programa de crecimiento personal. La ira puede inspirarnos para poner claridad en nuestro esfuerzo y hacer mejor el trabajo. Así, esta situación puede dar como resultado la reafirmación. Puede inspirarnos a buscar dentro de nosotros mismos y a renunciar a todos los sentimientos negativos a través de la aceptación. En lugar de enfadarnos, podemos aceptar la situación.

Autosacrificio

Hay muchas fuentes de ira. Ya hemos mencionado que, muy a menudo, una constelación de sentimientos de ira está conectada con el miedo, y la ira desaparece cuando soltamos el miedo. Otra fuente de ira es el orgullo, especialmente ese aspecto del orgullo llamado vanidad. Con frecuencia, el orgullo alimenta y propaga la ira.

La fuente del orgullo está conectada con el autosacrificio. Si las relaciones con los demás están asociadas a nuestro pequeño yo y toman la forma de sacrificios, nos hacemos proclives a la ira que vendrá más adelante, porque, generalmente, la otra persona no será consciente de nuestro «sacrificio» y, por lo tanto, es poco probable que cumpla nuestras expectativas.

Un ejemplo de esto puede ser un día de la vida del típico matrimonio tradicional. La mujer se pasa el día entero trabajando intensamente en la limpieza de la casa, cuidando las plantas, trayendo flores, reorganizando muebles y haciendo todo lo posible para que la casa esté hermosa. Cuando el marido llega, no dice ni una palabra sobre la casa, ni siquiera parece darse cuenta. Está agotado después de un día de trabajo y relata a su esposa sus pruebas y tribulaciones. En su mente, él piensa en todos los sacrificios que ha hecho: los clientes irritados, el arduo recorrido a través del tráfico de la ciudad, el jefe malhumorado y la presión de los plazos. Piensa en todo lo que ha hecho por su esposa y su familia. Y mientras él se centra en todas estas dificultades, ella siente un creciente resentimiento, porque él no reconoce sus esfuerzos, y repasa mentalmente todos los sacrificios que ha hecho ese día. Podría haber ido a comer con sus amigas. Podría haber terminado de leer su libro. Podría haber visto su programa de televisión favorito. En cambio, ha hecho todo esto para él, y ahora él no hace ningún comentario sobre los resultados. Dado que ambos abrigan rencores, resentimientos y frustraciones, su ira interior crece y se expresa como frialdad y desapego cuando se evaden viendo la televisión por la noche o van a la cama en silencio para rumiar sus quejas. Esta es una escena hogareña tan típica que es casi banal repetirla aquí. Sin embargo, su carácter común la convierte en un valioso aprendizaje para nosotros; podemos examinarla y tratar de desenredar el declive de esta relación.

La otra persona siente la presión de lo que queremos y deseamos de ella. Por lo tanto, inconscientemente, se empieza a resistir. En el ejemplo anterior, ambos buscan reconocimiento. Lo quieren, lo desean, pero no se lo dan el uno al otro. Cada bando se siente presionado y, por consiguiente, se resiste. La resistencia se

debe a que siempre sentimos la presión como una negación de nuestra elección. Se considera un chantaje emocional. La fórmula inconsciente es: «dame lo que quiero o te castigaré con la pasividad, la ira, la amargura y el resentimiento». A todos nos molesta el chantaje emocional. Todos nos resistimos cuando nos damos cuenta de que alguien está buscando un cumplido, y la resistencia persiste tanto consciente como inconscientemente.

Cuando estamos motivados por el autosacrificio, presionamos a la otra persona. Incluso si conseguimos forzar un reconocimiento, le faltará sinceridad. Un elogio forzado no satisface. Parte de la ira surge del orgullo de haberse sacrificado. Tenemos cierta vanidad secreta con respecto a lo que hacemos por los demás, y nuestro orgullo por el éxito nos hace vulnerables a la ira cuando no se reconoce nuestro «sacrificio».

La manera de contrarrestar esta ira es reconocer y renunciar al orgullo, al placer de la autocompasión y considerar nuestros esfuerzos en favor de los demás como *regalos*. La recompensa es la alegría que nos produce ser generosos con los demás.

El reconocimiento

Uno de los grandes secretos de las relaciones es el reconocimiento. El comportamiento de los demás hacia nosotros siempre incluye un regalo escondido. Incluso si ese comportamiento parece negativo, hay algo en él para nosotros. Muy a menudo, ese algo aparece en forma de una señal que nos llega para que seamos más conscientes. Oigamos, por ejemplo, que alguien nos llama estúpidos. Nuestra respuesta natural es la ira. Podemos usar la energía de esa ira conscientemente: «¿De qué me está pidiendo esa persona que sea más consciente?». Si nos hacemos la pregunta, es posible que lleguemos a la conclusión de que estábamos siendo egocéntricos, descuidados, no estábamos reconociendo los esfuerzos del otro y no éramos conscientes de lo que pasaba en la relación.

Si seguimos este procedimiento constantemente, llegaremos a darnos cuenta de que todo el mundo en nuestra vida actúa como un espejo. Los otros reflejan lo que no hemos podido reconocer en nosotros mismos. Nos obligan a mirar lo que tenemos que abordar. ¿Qué aspecto de nuestro pequeño yo tenemos que

abandonar? Esto quiere decir que de forma constante tenemos que soltar nuestro orgullo para deshacer la ira, para poder agradecer las continuas oportunidades de crecimiento que se nos presentan en la vida cotidiana.

Para ello, tenemos que resistirnos a la tentación de pensar que alguien, nosotros o los demás, está «equivocado». Si nos fijamos en nuestro «pequeño yo», veremos que esta es una de sus actividades favoritas (por ejemplo, en la política y los medios de comunicación). Esto se debe a que el pequeño yo desconoce una manera mejor de lograr los objetivos. No ve la alternativa, que es cambiar una situación a través de la libre elección.

Una de las formas en que nos forzamos a salir de las situaciones insatisfactorias es pensando que nosotros o la propia situación es mala o está equivocada. Por ejemplo, en lugar de elegir encontrar un trabajo mejor, nuestro pequeño yo hace que el trabajo, el jefe y los compañeros sean «malos». Debido a la imagen de maldad, ahora la situación se vuelve intolerable y nos vemos obligados a cambiarla. ¡Cuánto más *fácil* habría sido haber elegido pasar a una situación mejor! Sin embargo, debido a nuestra sensación de obligación, la culpa a menudo bloquea este camino más simple. En otras palabras, como nos hemos beneficiado de una situación, nos sentimos culpables por abandonarla. Así que el inconsciente crea ingeniosamente todo el mecanismo de maldad para obligarnos a dejar situaciones sin salida. Esto suele suceder en las relaciones interpersonales: necesitamos sentir que la otra persona es mala a fin de justificarnos por dejarla. Recurrir al mecanismo de la maldad es negar nuestra libertad de elección.

Uno de los orígenes de la ira son nuestros actos de amor no reconocidos por los destinatarios. En este contexto, por amor entendemos las formas simples y cotidianas del cariño que tienen lugar en toda relación humana: atenciones, consideración, gestos corteses, ánimo y generosidad. Muy a menudo, durante años, mantenemos un monólogo interno acerca de nuestro resentimiento porque el otro no reconoce nuestros gestos de amor. Si esto es así para nosotros, debe ser también el caso de los demás. Por lo tanto, mucha gente de nuestro entorno debe albergar un sinfín de pensamientos mentales acerca de nuestra falta de aprecio de sus sentimientos hacia nosotros.

Podemos compensar y prevenir toda esta ira si vemos el enorme valor de reconocer los gestos de los demás. Esto significa reconocer todas sus comunicaciones con nosotros. Por ejemplo, si los amigos nos llaman por teléfono, les damos las gracias por habernos llamado. Lo hacemos para que se

sientan completos y seguros con nosotros. Es un reconocimiento de su valor en nuestra vida, y todo el mundo se siente satisfecho cuando se reconoce su valor.

Mediante este simple mecanismo del reconocimiento, es posible, en cuestión de días, transformar drásticamente todas nuestras relaciones. Este reconocimiento no tiene por qué salir al mundo exterior, puede tener lugar dentro de uno mismo. Al examinar nuestras relaciones, podemos preguntarnos: «¿Qué he dejado de reconocer en aquellos con tos que tengo contacto diario?».

Es una experiencia muy valiosa escoger a alguna persona de nuestra vida que, en nuestra opinión, se muestre crítica hacia nosotros y comprobar que no le hemos brindado reconocimiento. Entregamos todos nuestros sentimientos negativos con respecto a ella y empezamos a concederle mérito, afirmando su valor para nosotros. Su valor puede ser simplemente, el de estimular nuestro crecimiento emocional. La esposa quejosa o el vecino con el ceño fruncido tratan de decirnos algo. Casi siempre, en este tipo de situación, estas personas no se sienten reconocidas por la contribución que hacen a nuestra vida. En cuanto reconocemos su valor, dejan de quejarse.

Las expectativas

Cuando dejamos de presionar a los demás con nuestras expectativas, creamos el espacio para que de forma espontánea nos respondan positivamente. Podemos, como medida profiláctica, contrarrestar los resentimientos al dejar de considerar lo que hemos hecho por los demás como un sacrificio y verlo como un regalo de amor. Entonces podemos otorgarnos reconocimiento por este paso y abandonar nuestras expectativas, lo que disolverá las resistencias de los demás.

Un simple experimento ilustra este cambio: un hombre trajo dos camisas nuevas de México. Su diseño era totalmente diferente al tipo de ropa que estaba acostumbrado a usar. El primer día que decidió ponerse una de ellas, se dio cuenta que tenía una expectativa, una especie de orgullo sutil por hacer algo nuevo y diferente. Sin embargo, en lugar de entregar el orgullo, decidió mantenerlo; es decir, dejó de utilizar a propósito la técnica de dejar ir para entregar el orgullo y, simplemente, lo dejó estar ahí. Quería ver qué pasaba, cómo respondía la gente. Ese día llevó con orgullo la camisa nueva y, por supuesto, nadie lo mencionó siquiera, a pesar de que era totalmente diferente a

su atuendo habitual. Debía haber llamado mucho la atención, pero no oyó ni un comentario. Cuando volvió a su casa, se rio de lo cierta que es la «teoría chíco/chica» del empresario Robert Ringer (chico busca chica; por lo tanto, la chica no tiene interés en el chico. Tan pronto como él deja de estar interesado en ella, la chica lo busca).

A la mañana siguiente, decidió que se pondría la otra camisa nueva, pero, esta vez, entregó toda su vanidad y expectativas de hacerse notar. Dejó ese pequeño orgullo de estar haciendo algo nuevo y diferente, y reconoció el amor de todos sus amigos y el importante papel que desempeñaban en su felicidad. Completó el proceso del dejar ir, y entregó por completo el tema de la camisa nueva. Sabía que estaba totalmente entregado porque le parecía igual de aceptable que se percataran de la nueva camisa como que no lo hicieran. De repente, I ese fue el día de su camisa nueva! Casi cada persona con la que se cruzó comentó la nueva camisa; le preguntaron dónde la había comprado, y pasó el día recibiendo atención. Este experimento explica con humor un punto clave: *¡conseguimos lo que queremos cuando dejamos de insistir en ello!*

Tener expectativas con respecto a los demás es una forma de chan— taje emocional. Podemos sentir nuestra resistencia cuando los demás solicitan ciertos «bienes emocionales» de nosotros. Podemos protegernos del chantaje emocional si nos damos cuenta de que nosotros se lo hacemos a otros y dejamos de querer manipular sus respuestas emocionales.

Otra forma de prevenir la ira es tomar la decisión de no aceptar la invalidación de los demás o nuestra pequeñez. Esta decisión puede tomar la forma de una firme declaración: «Ya no aceptaré la invalidación por mi parte o por parte de otros». Cuando esto se combina con el hábito de reconocer todo lo que es positivo en nosotros mismos y en los demás, las relaciones cambian rápidamente; se han eliminado sus fuentes potenciales de ira.

El resentimiento crónico

La ira crónica y no reconocida y el resentimiento resurgen en nuestra vida como depresión, que es ira dirigida contra uno mismo. Si se la empuja más adentro del inconsciente, puede resurgir como enfermedades psicosomáticas. A menudo se mencionan las migrañas, la artritis y la hipertensión como ejemplos de ira

crónica suprimida. Estos síntomas suelen aliviarse en cuanto la persona aprende a soltar su ira. Por ejemplo, se midió la presión arterial de los participantes en una investigación antes y después de que recibieran instrucción sobre cómo abandonar las emociones negativas. Todos los hipertensos mostraron descensos en su presión arterial, tanto la sistólica como la diastólica (las lecturas numéricas superior e inferior), en cuanto empezaron a soltar la presión emocional que habían acumulado con los años. El Proyecto Perdón de la Universidad de Stanford confirma los beneficios para el corazón de soltar la ira y el resentimiento. Con este programa, los padres de niños muertos por la violencia entre protestantes y católicos en Irlanda aprendieron a soltar el rencor hacia el «enemigo»; las mediciones de sus ritmos cardiacos y de su resistencia física mostraron una mejoría significativa (Luskin, 2003). El perdón sanó sus corazones, literalmente. Ya hemos visto que la prueba muscular permite probar al instante el efecto perjudicial de la ira y el resentimiento sobre el cuerpo, las emociones, el flujo de energía y la sincronización de los hemisferios cerebrales. La ira mata a la persona enfadada, no a su supuesto enemigo.

A la mente le gusta que pensemos que existe la «ira justificada», que toma la forma de indignación moral. Si examinamos esta indignación moral, veremos que se apoya en la vanidad y el orgullo. Nos gusta pensar que tenemos la razón en una situación y que los demás están equivocados. Esto nos da una miserable satisfaccioncita barata y pasajera. Pero las pruebas musculares revelan su coste para nuestra economía física y emocional. El precio que pagamos por la ira y el resentimiento crónicos es la enfermedad y la muerte prematura. ¿Vale la pena la pequeña satisfacción de tener razón?

A veces, el coste que estamos dispuestos a pagar por este tipo de circunstancias es sorprendente. Digamos que hicimos un préstamo a alguien y no nos lo ha devuelto. Esto ha provocado un resentimiento crónico y, cuando nos encontramos con la persona, le hablamos lo menos posible. Si conseguimos ser honestos con nosotros mismos, probablemente, veremos que estamos obteniendo cierta satisfacción de tener razón y de que la otra persona sea la que no obra correctamente. De hecho, lo estamos disfrutando tanto que una parte de nosotros en realidad no quiere que pague la deuda, pues ya no podríamos disfrutar del placer secreto de que sea ella la que actúa mal. Esto fue así en un caso en que la cifra era de varios cientos de dólares. La persona que había prestado el dinero tomó la decisión de ser honesta con respecto a todas las pequeñas satisfacciones de tener razón y de que la otra persona fuera la mala y, después, entregó cada

uno de estos sobornos del ego. Estaba claro que las recompensas del ego estaban impidiendo que el deudor pagara el préstamo. Mediante la entrega continua, el acreedor fue capaz de soltar todo el asunto y pudo ver el préstamo como un regalo. Admitió que la otra persona había necesitado realmente el dinero. ¿Por qué no considerarlo, simplemente, como un regalo y olvidar la expectativa de recuperarlo? En lugar de resentimiento, la actitud predominante pasó a ser de gratitud por haberle dado la oportunidad de ayudar a otro ser humano en un momento de verdadera necesidad. ¡En el plazo de cuarenta y ocho horas, llegó un cheque por correo por la cantidad total con una nota de disculpa por el retraso!

Esta experiencia y muchas parecidas demuestran que todos estamos conectados psíquicamente. La posición interna que mantenemos con respecto a la otra persona la obliga a adoptar una posición defensiva complementaria. Por tanto, perdonar y olvidar no es solo la receta del eterno optimista, sino un reconocimiento razonable de las realidades emocionales. Las acciones internas entre los seres humanos están determinadas por la configuración de las energías vibratorias que sus emociones irradian al espacio. La energía de la vibración y la forma de pensamiento con la que está asociada crean un registro legible.

Aunque esta experiencia común y cotidiana no sea novedosa para la mayoría de las mujeres, que en nuestra sociedad suelen ser más intuitivas, es recibida como un *shock* y una sorpresa por un gran porcentaje de los hombres. En nuestra sociedad, los hombres suelen usar el cerebro izquierdo, dado a la razón y la lógica en lugar de a la intuición, que es una función del cerebro derecho.

A medida que continuamos soltando la negatividad y logramos la curación emocional, se establece un mayor equilibrio entre los hemisferios del cerebro. La facultad intuitiva también está disponible para los hombres, y su emerger suele sorprenderlos gratamente. Es gratificante y sorprendente poder «leer» instantáneamente una situación incomprensible para la razón y la lógica. La situación ideal es la de formar una hipótesis funcional con la intuición y luego usar la razón y la lógica para comprobarla. Esto, por supuesto, compensa la ira que surge de los malentendidos y errores de cálculo, y aumenta el dominio de las emociones.

Otro medio para disipar la ira es la disposición a renunciar a ella. Esta disposición es una decisión general de encontrar una manera mejor, de dejar de confiar en la ira para pasar al coraje y a la aceptación. Este es el primer paso en el proceso de renunciar a la ira. Los estudiantes de artes marciales saben muy

bien que la ira indica debilidad y vulnerabilidad, y la consideran una herramienta que se entrega al oponente. La prueba muscular permite ver que es así. La persona enfadada pierde la mitad de su fuerza muscular y no cuenta con la oportunidad de aprovechar esa fracción de segundo tan decisiva para la victoria en el combate cuerpo a cuerpo.

En nuestra sociedad es bastante frecuente considerar la propensión a la ira como un atributo masculino, de «macho». Escuchamos hombres henchidos de orgullo contar cómo «echaron la bronca a ese tío». Podemos preguntarnos: «¿Quién necesita enemigos? ¿No hay suficiente influencia negativa en nuestra vida sin agregar una más?». Puesto que todas las emociones generan una energía vibratoria, ¿para qué rodearnos de pensamientos negativos sobre aquellos que consideramos enemigos? ¿Por qué no dejar de considerarlos enemigos y de acopiar resentimientos y negatividad? Probablemente, si revisamos nuestras experiencias personales, veamos que el esfuerzo invertido en convertir en amigos a quienes antes considerábamos enemigos nos gratificó y recompensó. En la mayoría de los casos, estas personas resultan una influencia positiva. Nunca sabemos a quién vamos a necesitar como amigo en un capítulo posterior del libro de la vida.

Hemos de ser conscientes de que, sin saberlo, nos convertimos en coleccionistas de injusticias. Los reportajes de los medios de comunicación están llenos de este tipo de resentimiento crónico. Vemos series de injusticias en las relaciones internacionales, en las que un objetivo primordial es convertir en malas a las otras naciones. Estamos programados inconscientemente para creer que coleccionar injusticias es normal. En contraste con este patrón habitual, destructivo y debilitante, la técnica de dejar ir nos libera de mantener un recuento preciso de los males que nos han hecho. Nuestro tiempo y atención se liberan para contemplar la belleza y las oportunidades que nos rodean.

La ira nos ata, no nos libera. Nos conecta a otra persona y la mantiene en nuestra vida. Estamos atrapados en el patrón negativo hasta que abandonamos la energía de la ira y las pequeñas recompensas de la justa indignación, los agravios y el deseo de venganza. Es posible que no sea la misma persona la que reaparezca una y otra vez en nuestra vida. Aparecerán otras con la misma capacidad para desencadenar nuestra ira y resentimiento. Esto se repetirá hasta que, finalmente, gestionemos la ira. Entonces, de repente, las personas con esa capacidad desaparecerán de nuestra vida. La ira puede obligar a alguien a alejarse físicamente de nosotros, pero psíquicamente seguirá unido a nosotros

hasta que renunciemos por completo a la ira y al resentimiento.

Renunciar a la ira trae muchos beneficios. Somos libres para experimentar el confort y la fluidez emocional, la gratitud por las oportunidades diarias de crecer y sanar, el cuidado mutuo sin condiciones impuestas, la mejora de la salud y una mayor energía vital. Estos avances nos permiten pasar a un estado de libertad interior más eficaz y relajado.

CAPITULO

8

EL ORGULLO

SE SUELE pensar que el orgullo es «algo bueno». S\n embargo, s\ So examinamos detenidamente, veremos que, como todas las demás emociones negativas, el orgullo carece de amor. En consecuencia, es esencialmente destructivo. El orgullo puede tomar las formas de la sobrevaloración, la negación, la arrogancia, el alarde, la inflación, la vanidad, el egocentrismo, la complacencia, la distancia, el engreimiento, la presuntuosidad, el prejuicio, la intolerancia, la piedad, el desprecio, la implacabilidad, la malcriadez, la rigidez, la condescendencia o la crítica. Puede conducir a hacerse el mártir o el santo, a situarse por encima o, en las formas más leves, a mostrarse cuadriculado.

El orgullo intelectual conduce a la ignorancia, y el orgullo espiritual es el principal bloqueo para el desarrollo espiritual y la maduración. El orgullo religioso, por identificación con los rectos y por considerar que se sigue «el único camino verdadero«, es la base de todas las guerras religiosas y rivalidades, y de organizaciones funestas como la Inquisición. La peor de todas las formas del orgullo es el religioso, porque autoriza a matar a los que no comparten las propias creencias.

En todos nosotros, la sensación orgullosa de «tener las respuestas» bloquea el crecimiento. Es interesante que el ego de la mente esté dispuesto a sacrificar, por su propio bien, a todo el resto de la personalidad. Con tal de no admitir que están equivocadas, hay personas que, literalmente, dan su vida y están dispuestas a sacrificar cualquier cosa en el altar del orgullo (como en las guerras religiosas y las cruzadas). El orgullo masculino, por los programas que la sociedad considera propios para su sexo, bloquea el desarrollo emocional y psicológico de la mayoría de los hombres. Ahora algunas mujeres se están uniendo a las filas del orgullo sexual, lo que agrava el problema e intensifica la guerra de sexos.

La vulnerabilidad del orgullo

La persona orgullosa está constantemente a la defensiva, porque el engreimiento y la negación la hacen muy vulnerable. Por el contrario, la persona humilde no puede ser humillada, porque ha soltado el orgullo. Siente seguridad y tiene autoestima. Muchos tratan de sustituir el orgullo por una verdadera autoestima. Pero esta no surge hasta que se abandona el orgullo. Lo que hincha el ego no produce fortaleza interna. Al contrario, incrementa la vulnerabilidad y el temor. En un estado de orgullo, nuestra energía se disipa debido a la preocupación constante por defender nuestro estilo de vida, vocación, vecindario, ropa, año y marca de automóvil, ascendencia, país y sistemas de creencias políticas y religiosas. La preocupación constante por la apariencia nos vuelve vulnerables a las opiniones de los demás.

Cuando se rechazan el orgullo y la tendencia a engrandecerse, la seguridad interior toma su lugar. Cuando ya no nos sentimos llamados a defender nuestra imagen, las críticas y los ataques externos disminuyen, y finalmente cesan. Cuando dejamos la necesidad de validación o de demostrar que tenemos razón, los retos a los que nos enfrentamos caen por sí solos.

Esto nos conduce a otra de las leyes básicas de la conciencia: la defensa invito al ataque. Examinar la naturaleza del orgullo nos ayuda a liberarnos de él, porque ya no lo valoramos. Lo vemos como es en verdad: débil. Se impone la máxima: «el orgullo precede a la caída». El orgullo es una fina capa de hielo, un pobre sustituto de la verdadera fortaleza que proviene del coraje, la aceptación o la paz.

¿Existe un orgullo «saludable»? Cuando hablamos de orgullo sano, nos referimos a la autoestima, la conciencia interna del verdadero valor. La energía de esta conciencia es diferente de la del orgullo. La conciencia de la verdadera valía se caracteriza por la ausencia de una actitud defensiva. Una vez que contactamos conscientemente con la verdad de nuestro ser —la naturaleza de nuestro yo interno, con toda su verdadera inocencia, la grandeza y la nobleza del espíritu humano—, ya no necesitamos más el orgullo. Sabemos lo que somos y este autoconocimiento es suficiente para nosotros. Lo que sabemos de verdad nunca necesita defensa, y es algo diferente de la energía del orgullo.

Echemos un vistazo a algunos tipos de orgullo con los que hemos sido programados y veamos cómo soportan nuestro examen. El orgullo por la familia, por el país y por nuestros logros son los ejemplos típicos que vienen a la mente. ¿Es realmente el orgullo la más elevada de las emociones humanas? El hecho de

que se caracterice por una actitud defensiva demuestra lo contrario. Cuando estamos orgullosos de nuestras posesiones o de algunas organizaciones con las que nos identificamos, nos sentimos obligados a defenderlas. El orgullo por nuestras ideas y opiniones conduce a interminables argumentaciones, conflictos y aflicciones.

El amor es un estado emocional más elevado que el orgullo. Si amamos todo lo que hemos señalado anteriormente (familia, país, logros), no dudamos de su valor. No tenemos que estar a la defensiva. Cuando el verdadero reconocimiento y el conocimiento reemplazan a la opinión, que es parte del orgullo, no hay lugar para la discusión. Nuestro amor y aprecio por algo es una posición sólida que no puede ser asediada.

El orgullo, al ser una posición vulnerable, siempre implica alguna duda que aclarar, y el oponente se centra rápidamente en ella. Cuando todas las dudas se despejan, las opiniones y el orgullo desaparecen. Del orgullo se infiere una disculpa sutil, como si la cosa en sí no fuera lo suficientemente buena para sostenerse por sus propios méritos. Lo que es digno de nuestro amor y respeto no necesita defensores. El orgullo sugiere que hay lugar para el debate, y que el valor de algo se puede cuestionar.

Cuando amamos algo verdaderamente y, por lo tanto, somos uno con ello, vemos su perfección intrínseca. De hecho, sus «defectos» son parte integrante de su perfección, porque todo lo que vemos en el universo está en proceso de devenir. En este proceso, su perfecta evolución es parte de esa perfección. Así, la flor a medio desplegar no es una flor imperfecta que necesite defensa. Por el contrario, su floración está procediendo con perfección precisa de acuerdo con las leyes del universo. Asimismo, todos y cada uno de los individuos del planeta están desplegando, acrecentando, a prendiendo y reflejando esta misma perfección. Podríamos decir que el despliegue del proceso evolutivo se está llevando a cabo de manera precisa de acuerdo a las leyes cósmicas.

Uno de los inconvenientes de la posición orgullosa, como he dicho, es su vulnerabilidad. Esta invita al ataque. Por eso, la gente orgullosa invita a la crítica y su vulnerabilidad explica el dicho: «el orgullo precede a la caída». En el relato bíblico, el talón de Aquiles de Lucifer fue su orgullo, que lo hizo caer a pesar de la gran posición que había adquirido.

La humildad

El intento de suprimir el orgullo a través de la culpa no funciona. No es útil etiquetar la energía del orgullo como un «pecado» y suprimirla en nosotros por sentirnos culpables, ocultarla o pretender que no la experimentamos. Entonces esa energía adquiere sutilmente una nueva forma conocida como orgullo espiritual.

No nos sentimos cómodos en presencia de los orgullosos. La arrogancia bloquea la comunicación y la expresión del amor. Aunque amamos a aquellos que están orgullosos de logros específicos, los amamos a pesar de su orgullo y no gracias a él.

Sentirse culpable por el orgullo como pecado espiritual solo lo cristaliza; no es la respuesta. La verdadera respuesta consiste en dejarlo ir tras examinar su verdadera naturaleza. Cuando lo vemos tal como es, el orgullo es una de las emociones más fáciles de entregar. Para empezar, podemos preguntarnos: «¿Cuál es el propósito del orgullo? ¿Cuál es su recompensa? ¿Por qué lo busco? ¿De qué aspecto de mi verdadera naturaleza tengo que darme cuenta para soltar el orgullo sin una sensación de pérdida?». La respuesta es bastante obvia. Cuanto más pequeños nos sentimos por dentro, más tenemos que compensar esa sensación interna de insuficiencia, falta de importancia y ausencia de valor, sustituyéndola por el orgullo.

Cuanto más entreguemos nuestras emociones negativas, menos vamos a confiar en la muleta del orgullo. En su lugar, habrá una cualidad que el mundo llama «humildad» y que experimentamos subjetivamente como estar en paz. La verdadera humildad no cae en la paradoja de «enorgullecerse de la propia humildad», ni en la falsa modestia que se ve con frecuencia en la vida pública. La falsa modestia es una pretensión de empequeñecerse con el propósito de que los demás reconozcan los logros de los que uno está tan orgulloso, porque se es demasiado arrogante como para presumir abiertamente de ellos.

La verdadera humildad no puede ser experimentada por la persona que dice que la posee, porque no es una emoción. Como hemos dicho antes, la persona humilde no puede ser humillada. Es inmune a la humillación. No tiene nada que defender. No es vulnerable y, por lo tanto, no experimenta ataques críticos de los demás. En vez de ello, considera la crítica como un mero enunciado de los problemas internos de quien la formula. Por ejemplo, si alguien dice: «Crees que eres muy bueno, ¿no?», la persona humilde entiende que el otro siente envidia y que su pregunta no tiene una base real. No hay razón para ofenderse ni necesidad

de reaccionar. En cambio, la persona orgullosa considera esta pregunta cómo un insulto que hiere sus sentimientos y reacciona con un reproche verbal o incluso, en algunos casos, con violencia.

La alegría y la gratitud

Dado que el orgullo, a veces, se considera un factor motivador, ¿cuál sería un sustituto de más nivel? La respuesta es la alegría. ¿Qué hay de malo en la alegría como recompensa por lograr el éxito en lugar del orgullo? El orgullo conlleva el deseo de ser reconocido por los demás. En consecuencia, si el reconocimiento no llega, se es vulnerable a la ira y a la decepción. Si logramos un objetivo determinado por el placer, el goce, el amor a la realización y la alegría interior que lo acompañan, somos invulnerables a la reacción de los demás.

Podemos reconocer nuestra propensión al dolor si observamos el tipo de reacciones que esperamos provocar en los demás con nuestras elecciones y comportamientos. Esto incluye gestos, expresiones, estilo de vestir, el tipo de bienes que elegimos, la marca de coche que conducimos, la casa y el barrio en que vivimos, las escuelas a las que fuimos o a las que asisten nuestros hijos o las etiquetas de los productos que compramos. De hecho, si nos fijamos en la sociedad actual, vemos hasta qué punto se pone de manifiesto este orgullo absurdo. Ahora se colocan etiquetas en el exterior de muchas prendas y artículos personales. Aún no han llegado a las palas y rastrillos, ¡pero podría ocurrir tarde o temprano! Nadie ha pensado todavía en ello, pero podríamos llevar ostentosamente palas y rastrillos por todas partes con los nombres de sus diseñadores estampados en ellos.

Esto apunta a otro de los inconvenientes del orgullo: nos expone a la explotación. El orgulloso puede ser manipulado con gran facilidad. Pagamos mucho dinero por cualquier estupidez. La situación actual es tan cómica que las personas se enorgullecen de lo mucho que han sido explotadas. En ciertos círculos, es un símbolo de estatus alardear de cuánto se ha pagado por ciertas cosas. Cuando eliminamos el glamur, vemos que la persona se ha comportado estúpidamente. En realidad, la engañaron o fue ingenua y no supo hacerlo mejor.

El orgullo del esnobismo es probablemente el más desdeñoso de todos. ¿De verdad impresiona la ostentación? No. Es una respuesta de fascinación. La gente

obtiene una recompensa del glamur superficial, pero, en el fondo, no lo respetan, porque saben lo que es. Cuando nos conformamos con la arrogancia de la ostentación, no impresionamos a nadie.

Esta dinámica se me reveló durante un viaje a Canadá durante el cual visité a un hombre rico dado a anunciar sutilmente el precio de sus múltiples posesiones. En el mismo viaje, vi niños indios canadienses desnutridos jugando alrededor de enormes graneros que estaban llenos a rebosar. El grano se mantenía allí para manipular el precio a nivel mundial al crear una escasez artificial. Mientras este hombre rico hablaba de sus posesiones, me venían a la mente imágenes de los niños con sus pequeñas piernas flacas. Lejos de estar impresionado por su riqueza, sentí tristeza por sus valores y compasión por su falta de autovaloración, que lo obligaba a compensarse con tan patética superficialidad.

¿Eso quiere decir que no podemos disfrutar de posesiones caras? No, en absoluto. Estamos hablando del orgullo. El problema no es tener posesiones, sino esa actitud arrogante, posesiva y autocomplaciente con respecto a ellas. Es esta actitud orgullosa la que crea el espacio para el miedo. Ese hombre rico de Canadá tenía un sistema de alarma antirrobo muy caro. El orgullo, como todas las emociones negativas, engendra culpa. La culpa engendra miedo. El miedo implica una pérdida potencial. El orgullo, por lo tanto, siempre conlleva una pérdida de la paz mental.

Lo opuesto al afán adquisitivo es la sencillez. La sencillez no implica pobreza material; se trata de un estado mental. Conozco una mujer que tiene millones de dólares y posee vastas propiedades. Sin embargo, como persona, representa la simplicidad absoluta. Las posesiones reflejan lo que el mundo le ha brindado, y ella se regocija de su belleza. En consecuencia, nunca se le hace una sola crítica ni los demás le tienen envidia.

Lo que importa no es lo que tenemos, sino cómo lo hacemos nuestro, cómo lo encajamos en nuestra conciencia y el significado que tiene para nosotros. Curiosamente, todas las propiedades de esta mujer estaban desprovistas de alarmas antirrobo o perros guardianes. De hecho, cuando se lo mencioné, ella respondió: «Si alguien realmente necesita tanto algo, ¡que lo tenga!». Había una correspondencia entre el hecho de que nadie le hubiera robado nunca nada y su disposición a compartir. Su invulnerabilidad al robo estaba relacionada con su ausencia de orgullo por sus posesiones.

La posesividad y el apego son consecuencia del orgullo. El apego es, por lo tanto, una causa potencial de sufrimiento, porque conlleva temor a la pérdida y,

con la pérdida, volvemos a la apatía, la depresión y el dolor. Si estamos orgullosos de un coche y alguien lo roba, sentimos angustia, dolor y sufrimiento. Si, por el contrario, no nos apegamos emocionalmente al coche, disfrutamos de su belleza y perfección y nos sentimos agradecidos por tenerlo, su pérdida solo engendra una decepción insignificante.

La gratitud es uno de los antídotos del orgullo. Si hemos nacido con un coeficiente intelectual alto, podemos estar agradecidos por ello en lugar de sentirnos orgullosos. No es un logro; nacimos con ello. Si estamos agradecidos por lo que se nos ha dado y por lo que hemos conseguido gracias a los talentos recibidos de Dios, estamos en paz mental y somos invulnerables al dolor.

Es curioso y cómico comprobar que la mente humana adhiere orgullo a cualquier cosa que lleve el pronombre mi. Podemos sentirnos absurdamente orgullosos de las cosas más triviales. Cuando vemos lo cómico del caso, no resulta difícil soltar esta emoción.

Paradójicamente, algunas personas son vulnerables al esnobismo inverso. Se enorgullecen de sus «gangas» y conquistas de las tiendas de segunda mano. Su opinión de quienes pagan un precio excesivo por las cosas es que son ovejas que se dejan esquilar. Recitan: «El necio pronto es separado de su dinero». Para los de esta banda de las tienda de segunda mano, el símbolo de estatus es la ganga increíble. De hecho, a menudo compiten entre sí para ver quién encuentra las mejores ofertas. Es curioso comprobar que una prenda de vestir colgada en una tienda de segunda mano carece de valor hasta que se convierte en mía. Al Instante, se le concede un gran valor.

Lo peor de anteponer el pronombre mío a las cosas es el orgullo que acompaña a este sentido de propiedad. Esto hace que nos sintamos llamados a defender todo lo que etiquetamos como mío. Podemos reducir nuestra vulnerabilidad al soltar el deseo de poseer. En lugar de decir mío, podemos usar las palabras un o una. No mi camiseta, sino uno camiseta. Si consideramos nuestros pensamientos como «una opinión» en vez de «mi opinión», cambia el tono. ¿Por qué la gente se acalora tanto con sus opiniones? Es solo por esa sensación de propiedad. Si viéramos que «solo es una opinión», ya no seríamos vulnerables a la ira orgullosa.

Las opiniones

Las opiniones están por todas partes. Todo el mundo en la calle tiene miles de opiniones sobre miles de temas, y sus opiniones cambian de un momento a otro con cada capricho fugaz de la moda, la propaganda y la novedad. La opinión «de moda» hoy es la opinión demodé de mañana. La opinión de esta mañana está pasada de moda por la tarde. Podemos preguntarnos: «¿Quiero exponer mi vulnerabilidad a los ataques al identificarme tan extensamente con todos estos pensamientos pasajeros y llamarlos míos? Todo el mundo tiene una opinión sobre todo. ¿Y qué? Cuando nos fijemos en la cualidad real de las opiniones, dejaremos de darles tanto valor. Si volvemos la vista hacia atrás en nuestra vida, veremos que cada error que cometimos estuvo basado en una opinión.

Nos volveremos mucho menos vulnerables sí ponemos nuestros pensamientos, Ideas y creencias, que son opiniones, en un contexto diferente. Podremos verlos como ideas que nos gusta o nos disgustan. Algunos pensamientos nos dan placer, por lo que nos gustan. El hecho de que nos gusten hoy no significa que tengamos que ir a la guerra por ellos. Nos gusta un concepto en la medida en que nos sirve y disfrutamos de él. Por supuesto, nos dispondremos a descartarlo cuando ya no sea una fuente de placer. Cuando nos fijamos en nuestras opiniones, vemos que son nuestras emociones las que les dan algún valor.

En lugar de sentir orgullo por nuestros pensamientos, ¿qué hay de malo en que simplemente nos encanten? ¿Por qué no amar un determinado concepto por su belleza, por su cualidad inspiradora o por su utilidad? Si vemos nuestros pensamientos de esta manera, ya no necesitaremos el orgullo de tener razón. Mantengamos o no el mismo punto de vista sobre lo que nos gusta y lo que no nos gusta, ya no seremos propensos a la confrontación. Por ejemplo, si amamos la música de un determinado compositor, ya no necesitamos defenderla. Podemos esperar que a nuestro compañero también le encante. Pero, si no es así, lo peor que podemos sentir es una leve desilusión por no poder compartir algo que personalmente valoramos y disfrutamos.

Si intentamos esto, descubrimos que la gente ya no ataca nuestros gustos, disgustos y conceptos. En vez de una actitud defensiva, lo que ahora reciben de nosotros es aprecio. Ellos entienden que apreciamos ciertas cosas y por eso pensamos así. Pero ya no nos critican ni nos atacan. Lo peor que podemos recibir es una broma o una actitud incrédula. Cuando el orgullo está ausente, también lo está el ataque.

Esto es muy valioso en áreas como la política y la religión, históricamente tan propensas a provocar discusiones que se pasan por alto en las reuniones sociales. Si amamos nuestra religión, sea cual sea, nadie nos atacará. Sin embargo, si estamos llenos de orgullo, tendremos que evitar el tema por completo, porque surgirá rápidamente la ira como subproducto. Cuando valoramos verdaderamente algo, lo elevamos por encima de los temas sometidos a discusión.

Nuestra reverencia protege aquello que realmente apreciamos y veneramos. Si decimos a alguien que hacemos algo porque disfrutamos de ello, no hay mucho que pueda argumentar al respecto. Pero, si le damos a entender que lo hacemos porque tenemos razón, al instante se le pondrán los pelos de punta, porque él también tiene una opinión sobre lo que implica tener razón.

Nuestros valores son preferencias. Los mantenemos porque nos encantan y nos dan placer. Si los conservamos en este contexto, nos dejarán disfrutar de ellos en paz.

El orgullo despierta el ataque porque de él se infiere que somos «mejores qué». Muchas personas están orgullosas de sus regímenes dietéticos; en consecuencia, discuten constantemente acerca de sus bondades. Incluso intentan imponerlos a familiares y amigos, haciendo alarde de la superioridad moral o del carácter saludable de su práctica dietética. Por el contrario, hay personas que siguen las mismas pautas porque les gusta hacerlo, porque se sienten mejor o porque siguen ciertas disciplinas espirituales. En consecuencia, nunca se las oye discutir, porque no tienen nada que defender. Si alguien nos dice que come lo que come porque le gusta, no hay mucho que podamos decir al respecto, ¿cierto? Si, por el contrario, da a entender que la suya es la forma correcta de comer y, por lo tanto, la nuestra es errónea, lo que realmente están diciendo es que es mejor que nosotros. Y eso siempre suscita resentimiento.

Cuando no tomamos una postura orgullosa con respecto a nuestras opiniones, tenemos libertad para cambiarlas. ¡Cuántas veces nos hemos quedado atrapados haciendo algo que, en realidad, no deseábamos, porque habíamos adoptado estúpidamente una postura orgullosa basada en una opinión! Muy a menudo, nos habría gustado cambiar nuestra forma de pensar o la dirección en la que íbamos, pero nos vimos encajonados por haber adoptado una posición orgullosa.

Eso nos lleva a una de las resistencias para entregar el orgullo, y es el propio orgullo. En una posición orgullosa, uno de los problemas subyacentes es el miedo. Tememos que, si cambiamos nuestra posición en un asunto, la opinión de

los demás sobre nosotros se vea afectada negativamente.

Una razón por la que necesitamos ser humildes con respecto a nuestras opiniones es que estas cambian a medida que profundizamos en cualquier tema o situación. Lo que parece ser de una determinada forma tras un examen superficial, a menudo resulta ser muy diferente cuando entramos en ello. En esto consiste la consternación del político que hace promesas basadas en fantasías sobre lo que es posible. Pero, a medida que asume el poder, se da cuenta de que las cosas son muy diferentes de cómo las había pensado, tos problemas son mucho más complejos. En realidad, la situación se debe al efecto neto de muchos factores poderosos. Lo único que los políticos nos pueden prometer realmente es que utilizarán el mejor criterio posible por el bien de todos, conforme profundicen en cada tema.

Este aspecto evolutivo de la vida es todo lo que cualquiera de nosotros puede prometer, y saber esto nos protegerá de la desilusión. Esta es la seguridad de la «mente abierta» o la llamada «mente del principiante» en la práctica zen. Cuando tenemos la mente abierta, admitimos que no estamos en posesión de todos los datos, y que estamos dispuestos a cambiar de opinión a medida que la situación se desarrolle. Así, no nos encerramos en el dolor de defender causas perdidas.

Esto es muy cierto incluso en las áreas que creemos basadas en datos estrictamente objetivos y observables, como las ciencias. En realidad, la ciencia trata con hipótesis, y la opinión científica está en constante proceso de flujo y cambio. Para gran sorpresa de los legos en esta materia, la opinión científica también está sujeta a las modas, a la popularidad fugaz, a la ceguera del paradigma y a la presión política. Por ejemplo, en el campo de la psiquiatría, la relación entre la nutrición, la composición sanguínea, la función cerebral y la enfermedad mental no ha sido muy popular en el pasado. Los científicos y los médicos que trabajaban en esta área se encontraban en el grupo demodé. Con el paso del tiempo, se fue demostrando el valor de este campo de investigación, y la opinión científica cambió. Se hicieron importantes descubrimientos y surgió toda una industria que empezó a proporcionar productos basados en estos hallazgos. Actualmente, el tema se considera respetable, por lo que los médicos y los científicos pueden investigar en esta área y ser aceptados como parte del grupo «de moda». El orgullo, por tanto, también es responsable de impedir el progreso científico (lo vemos, por ejemplo, en el rechazo de las teorías del calentamiento global).

El orgullo nos ciega a muchas cosas que serían profundamente beneficiosas; para una mente orgullosa, aceptarlas supondría aceptar la posibilidad de equivocarse. Cuanto más poderosos somos interiormente, más flexibles nos volvemos, por lo que estamos abiertos a todo lo que es beneficioso. El orgullo nos impide ver lo obvio. Miles de personas mueren a causa del orgullo. Literalmente, renuncian a su salud y a la vida misma. Los adictos y alcohólicos se encaminan hacia su muerte a causa de la negación que es inherente al orgullo: «¡otras tienen e| problema, yo no!». El orgullo nos impide reconocer las propias limitaciones y aceptar la ayuda que necesitamos para superarlas: nos aislad Cuando soltamos el orgullo, llega la ayuda para hacer frente a los problemas con los que luchamos. Podemos experimentar y probar la verdad de este principio escogiendo un área en la que tengamos dificultades para entregar completamente todo el orgullo. Cuando lo hacemos, empiezan a ocurrir cosas sorprendentes. Soltar el orgullo abre la puerta para que recibamos lo más beneficioso para nosotros. ¿Estamos dispuestos a dejar el orgullo y el sentimiento de superioridad? Cuando abandonamos la pseudoseguridad del orgullo, experimentamos la verdadera seguridad del coraje, la autoaceptación y la alegría.

CAPÍTULO

9

EL CORAJE

LOS SELLOS distintivos del coraje son el conocimiento y e\ sentimiento «yo puedo». Es un estado positivo en el que nos sentimos seguros, hábiles, adecuados, capacitados, vivos, capaces de amar y de dar, con gozo de vivir. Tenemos sentido del humor y claridad; somos capaces de actuar y de confiar. Nos sentimos centrados, equilibrados, flexibles, felices, independientes y autosuficientes. Podemos ser creativos y abiertos. En el coraje hay una gran cantidad de energía, acción, capacidad para dejar ir, para «estar ahí», para ser espontáneos, comprometidos, ingeniosos y alegres. En este estado, podemos ser muy eficaces en el mundo.

El coraje para dejar ir

El nivel del coraje es muy útil en el mecanismo de la entrega y la rendición. En el estado de coraje, sabemos que podemos observar nuestros sentimientos. Ya no debemos temerlos, podemos gestionarlos, podemos con ellos, somos capaces de aprender a aceptarlos y a estar libres de ellos. «Estoy dispuesto a correr riesgos, a dejar los viejos puntos de vista y a explorar otros nuevos». «Estoy dispuesto a ser feliz y a compartir mi experiencia con otros». «Me siento predispuesto y capaz».

A menudo es fácil dar el salto desde cualquiera de los sentimientos inferiores hasta el coraje, simplemente, afirmando nuestra valentía para observar y gestionar los sentimientos. Con la mera voluntad de observarlos y empezar a gestionarlos, aumenta la autoestima. Por ejemplo, si tenemos un temor y no estamos dispuestos a mirarlo, nos sentimos mermados y nuestra autoestima disminuye. Si estamos dispuestos a examinar ese miedo, a reconocer su presencia, a ver cómo ha inhibido nuestra vida y a comenzar a entregarlo, la autoestima aumenta, sin importar si el miedo desaparece o no.

Todos sabemos que se necesita valentía para afrontar el miedo. Apoyamos a las personas que se enfrentan a sus temores y tratan de hacer algo al respecto. La valentía es una de las características de la nobleza y hace que una persona sea verdaderamente grande. A pesar de toda su programación negativa, y a pesar de su miedo, la gente valiente avanza por la vida sin ninguna garantía y sin saber siquiera si las cosas van a mejorar. Así que el coraje aumenta nuestra autoestima y nos brinda el respeto de los demás. Ya no necesitamos sentirnos avergonzados.

Veamos el ejemplo de un hombre que sufrió toda su vida de terror a las alturas. Trabajó para liberarse del miedo durante varios años y había mejorado mucho, pero aún quedaba mucho por hacer. Esto fue evidente cuando fue al Gran Cañón con un amigo. Al principio, se apartaba unos seis metros del borde del precipicio. En años anteriores, no se habría acercado ni siquiera a una manzana. Ahora estaba allí, vacilante. El amigo le tomó la mano y le dijo: «Ven al borde conmigo». Y así lo hizo. Continuó entregando el miedo mientras avanzaba, y se dio cuenta de que podía estar al lado del precipicio, aunque no sin sentir una incomodidad considerable. Cuando se fueron del borde del cañón, el amigo lo miró con aprobación y dijo: «Bueno, ¡al menos lo hiciste! Sé el valor que has puesto en esto». A pesar de que no había superado totalmente el miedo, al trascender una barrera interna, se ganó su propio respeto y el de los demás.

Cuando tenemos estas experiencias reveladoras, comenzamos a percibir nuestro miedo de manera diferente y deja de avergonzarnos. Dejamos de permitir que anule nuestra verdadera valía. Nuestra fortaleza interior y nuestra autoaprobación aumentan. A su debido tiempo, los temores subyacentes que requieren coraje para superarlos disminuyen hasta tal punto que entramos en la aceptación.

Asumir el propio poder

En el nivel del coraje, el énfasis está en el hacer. Ya sabemos que somos capaces de atender a las propias necesidades y las de los demás, y sabemos que, si estamos dispuestos a hacer el esfuerzo, podemos lograr lo que queremos. Por lo tanto, quienes están en el nivel del coraje son los hacedores del mundo. Como solo podemos dar lo que ya tenemos, las personas con coraje pueden apoyar y alentar a los demás. Esto se debe a que son capaces tanto de dar como de recibir,

y el equilibrio entre el dar y el recibir se produce de manera natural.

Los niveles de conciencia anteriores al coraje se ocupan principalmente de ganar, de adquirir. Ahora, en este nivel, hay mayor poder y energía. Somos capaces de dar a los demás, porque ya no los vemos como medios para recibir ayuda o apoyo, o para sobrevivir. En el estado del coraje sentimos nuestro poder, fortaleza y autoestima. Sabemos que podemos marcar la diferencia en el mundo, y no solo obtener algo de él. Como consecuencia de la confianza, nos preocupa mucho menos la seguridad. El énfasis ya no está en lo que la gente tiene, sino en lo que hace y en aquello en lo que se ha convertido.

Con coraje, se está dispuesto a correr riesgos y a soltar las anteriores seguridades. Existe la voluntad de crecer y beneficiarse de nuevas experiencias. Esto incluye la capacidad de admitir los errores sin caer en la culpa y la autorrecriminación. Nuestra autoestima no disminuye al observar las áreas que necesitamos mejorar. Somos capaces de admitir que hay problemas sin sentirnos disminuidos. Dedicamos energía, tiempo y esfuerzo a mejorar.

En este nivel, la declaración de intenciones y el propósito son mucho más poderosos, y los resultados imaginados tienden a manifestarse. Somos mucho más emprendedores y creativos, porque la constante preocupación por la supervivencia emocional o física ya no consume nuestras energías. Gracias a una mayor flexibilidad, existe la voluntad de examinar las cuestiones a fin de cambiar su significado y contexto. Se está dispuesto a arriesgarse a cambiar de paradigma.

Un paradigma es una visión general del mundo, y solo está limitado por lo que consideramos posible. A medida que cuestionamos las viejas formas de ver las cosas, nuestra visión del mundo se amplía y se expande. Lo que antes se consideraba imposible ahora es posible, y con el tiempo se experimenta como una nueva dimensión de la realidad. Somos capaces de observar dentro de nosotros mismos y examinar nuestros sistemas de creencias; hacemos preguntas y buscamos nuevas soluciones. En el nivel del coraje, estamos dispuestos a hacer cursos de superación personal, aprender técnicas de conciencia y arriesgarnos a buscar nuestro verdadero Ser, la realidad interior. Estamos dispuestos a experimentar la incertidumbre, los periodos de confusión y el malestar temporal. Porque, más allá de la incomodidad transitoria, tenemos una meta trascendente a largo plazo. La mente que opera en el nivel del coraje hace afirmaciones como: «Puedo con esto», «lo haremos», «el trabajo se hará», «podemos llevarlo a cabo», «todo pasará».

Si ponemos a prueba la fortaleza muscular de una persona con la quinesioiogía cuando esté en el estado del coraje, el nivel del «yo puedo gestionar eso», tendrá un resultado positivo y se mantendrá en la fortaleza durante nuestro desafío. Aunque todavía se es vulnerable a los pensamientos o energías negativas —como las que emanan de las luces fluorescentes o los edulcorantes artificiales—, el campo de bioenergía es más radiante que el de los estados negativos inferiores. Debido a que el coraje es un campo de energía de mayor fortaleza y resistencia, las enfermedades físicas son menos propensas a ser un aspecto predominante de la vida. Pueden haber residuos crónicos de enfermedades que se originaron a partir de los niveles inferiores de conciencia. Pero, por lo general, no están estabilizados. En el coraje, hay una sensación general de fortaleza y de bienestar.

Ser conscientes de los demás

El estilo de vida, en este nivel, demuestra un equilibrio entre el trabajo, el placer y el amor. No se necesita un exceso de ambición ni la adicción al trabajo, aunque las personas en el nivel del coraje son capaces de una producción de energía considerable si la situación lo requiere. Debido a que se ha soltado tanta negatividad, se desea amar y tener relaciones amorosas. Ahora estas motivaciones asumen la misma importancia que los esfuerzos por la supervivencia. Hay seguridad con respecto a la vocación y en el área laboral existe una preocupación por el bienestar de los demás. Es característico de este nivel que la persona afirme que quiere que su trabajo ofrezca algún beneficio al mundo. Quiere sentir que su trabajo tiene más sentido que únicamente el de ganar dinero. El crecimiento personal es importante y existe la conciencia de que la propia vida influye positiva o negativamente en los demás.

En los niveles inferiores de conciencia, que se caracterizan por el egoísmo, hay tanta preocupación por la propia ganancia que queda poca energía para pensar en el efecto sobre los demás. En el nivel del coraje, ya no nos identificamos únicamente con el pequeño yo. Ya no vemos el mundo como privación ni como el castigo de un mal padre. Más bien lo consideramos un desafío que nos ofrece la oportunidad de crecer, desarrollarnos y tener nuevas experiencias. Por lo tanto, este nivel se caracteriza por el optimismo y la

sensación de que, con los actos correctos, la educación y la orientación, tarde o temprano, la mayoría de los problemas pueden resolverse satisfactoriamente.

Los niveles inferiores limitan la conciencia a la preocupación personal. En cambio, en este nivel, los problemas sociales se vuelven importantes y se emplea energía en ayudar a superarlos y en ser útil para los menos afortunados. Por lo tanto, se vuelve posible ser generoso, y no solo económicamente, sino en la actitud. Se defienden causas justas y se apoyan los esfuerzos de los demás. Esta energía crea nuevos trabajos, negocios, industrias y soluciones políticas y científicas. La educación, aunque no siempre en el sentido académico, se vuelve importante.

Entonces empezamos realmente a ser conscientes. Nos damos cuenta de que tenemos la libertad y la capacidad de elegir. Ya no tenemos que ser víctimas: es posible la libertad en el sentido psicológico, emocional y espiritual. Por lo tanto, somos mucho menos rígidos. Gracias a la flexibilidad, a la capacidad para implicarse y al amor a los demás, quienes están en este nivel son buenos padres, jefes, empleados y ciudadanos.

Somos capaces de ponernos en el lugar del otro y de preocuparnos por los sentimientos de los demás, y también por su bienestar general. A pesar de que aún tienden a estar presentes los sentimientos inferiores, no predominan ni determinan el estilo de vida. Es decir, hacemos lo que tenemos que hacer a pesar del miedo. Las personas que están en este nivel son la columna vertebral de un país. Recurrimos a ellas cuando es necesario hacer algo por el bien común. Son de fiar y se puede contar con ellas por su disposición a aceptar la responsabilidad. Aquí se dan la conciencia social y el humanitarismo. Como base de las decisiones morales, la culpa pasa a segundo plano con respecto al bienestar de los demás.

De este nivel surgen dichos como: «el éxito genera éxito». Gracias al funcionamiento adecuado, se da una retroalimentación positiva que refuerza la confianza y permite una mayor exploración personal y del mundo. Aunque sigue siendo necesario el esfuerzo para alcanzar las metas, es mucho menor que en los niveles inferiores. La satisfacción y la gratificación son mayores, porque se consigue una mayor recompensa con menos esfuerzo del que se necesita para superar el miedo. Aumenta mucho la capacidad de buscar ayuda, y también de utilizarla y beneficiarse de ella.

El dinero se utiliza de una manera mucho más constructiva y existe una preocupación por cómo afectarán los gastos a la vida de los demás. El dinero no

se dedica únicamente a la gratificación, el engrandecimiento o el enriquecimiento personales, sino que se considera una herramienta para lograr fines.

Este es el primer nivel en el que se vuelve posible la verdadera conciencia espiritual. Como ha aflorado el egoísmo y se ha renunciado a la identificación con el pequeño yo, se experimentan energías más elevadas y tenemos la esperanza de alcanzar una mayor conciencia. En los niveles inferiores, Dios se ve con la coloración emocional de cada uno de ellos. Así, en la apatía, toda la relación con Dios es desesperada, si es que se llega a considerarla. En el nivel del sufrimiento, uno se siente irremediablemente separado de la ayuda de Dios. Cuando se sobrepone la culpa, la persona se siente indigna de cualquier relación con Dios, y espera el castigo en lugar del amor. En el nivel del miedo, este puede ser tan grande que sea imposible afrontar el problema de Dios, por lo que el tema se borra de la conciencia, y se ve a Dios como un ser temible, castigador, vengativo, celoso y enojado. En el nivel de la ira, se considera que Dios priva, es arbitrario, caprichoso y fracasado. En el nivel del orgullo, adoptamos una posición religiosa o espiritual egoísta, caracterizada por la rigidez, la inflexibilidad, la intolerancia, la propensión a la exclusividad, el fanatismo, la cerrazón, la discusión religiosa y la guerra.

En el nivel del coraje, estamos dispuestos a asumir responsabilidad por nuestra posición religiosa o espiritual. La mayor conciencia a menudo despierta la búsqueda de la verdad, en sentido religioso o espiritual. Esto puede derivar en una reafirmación de nuestra posición anterior, pero a partir de un punto de vista totalmente nuevo: el de la elección. Se pueden producir cambios, que pueden ser lentos y graduales, o repentinos. En este nivel, se da el despertar de la conciencia. Nos damos cuenta de que nuestras creencias y puntos de vista son el resultado de nuestra elección, y no de la ciega programación anterior. Hay una búsqueda del sentido, que puede producirse en el plano de la ética y del humanismo, y no en el área específicamente indicada de la religión oficial. Investigamos nuestra función social y nuestro papel en el mundo, y nos preguntamos por el valor de nuestras vidas para nosotros mismos y los demás.

Cari Jung dijo que la personalidad saludable se mantiene equilibrada entre el trabajo, el ocio, el amor y un aspecto de la personalidad llamado espiritualidad, que también podríamos definir como la búsqueda del valor y del sentido. Estas investigaciones producen sufrimiento interno, pero también momentos de aceptación y paz. Hay momentos de comprensión intuitiva que nos invitan a

continuar la búsqueda para averiguar si hay algo más allá del mundo físico y material y de sus fenómenos siempre cambiantes.

Este nivel de conciencia es un buen punto de partida para observar y soltar más sentimientos negativos. Tenemos la energía, la capacidad, la confianza y la voluntad de adquirir nuevas destrezas y someternos a los necesarios pasos de aprendizaje. En este nivel, deseamos la superación y constatamos que aún son posibles mejores estados de ánimo. Sabemos que no es necesario soportar el dolor y el sufrimiento de las emociones negativas ni su interferencia con las satisfacciones de la vida.

Ya no estamos dispuestos a pagar el coste de la negatividad. Nos preocupan los efectos de nuestros sentimientos negativos en el bienestar de aquellos con los que estamos estrechamente asociados. La mayoría de los que hayan aprendido la técnica de dejar ir seguirán utilizándola hasta alcanzar este nivel de conciencia. Ahora los problemas más importantes de la vida están bajo control. La persona experimenta la satisfacción vocacional y el éxito. Las necesidades materiales están cubiertas. Los principales problemas relaciónales se han enderezado. Ya no experimenta sufrimiento y siente la satisfacción de haber crecido y haberse desarrollado en ciertas áreas.

Cuando nos acomodamos, existe la tentación de dejar de usar la técnica y solo retomarla en situaciones de emergencia, o cuando los sentimientos negativos se vuelvan dolorosos y llamen nuestra atención. Sin embargo, queda más por lograr, porque siempre hay un sentimiento que puede ser entregado. La perseverancia en ese proceso produce beneficios cada vez mayores.

La entrega continua produce cambios constantes, especialmente en los niveles de la conciencia sutil de nuestra capacidad de amar. Si comparamos la radiación del amor, que proviene de nuestro aspecto superior, con la energía de la luz solar, notamos que, a medida que se retiran las nubes oscuras de la negatividad, aumentan esta energía y nuestra capacidad de aceptarla e irradiarla.

En el nivel del coraje, la capacidad de amar es mucho más fuerte, y tiene poder para apoyar y animar a los demás, fortaleciendo lo positivo en ellos. Ayudar a su desarrollo nos brinda el placer de ver su evolución y su creciente felicidad. Esta capacidad siempre puede fortalecerse más. Puede ser cada vez más potente y gratificante, y también más beneficiosa para los otros.

Podemos utilizar el coraje para reforzar nuestro deseo de crecer más allá del estado actual. Porque, en este nivel, ya tenemos indicios de que existe algo en nosotros que hasta ahora ha pasado desapercibido. Tenemos repentinos episodios

de perfecta quietud y paz en los que disfrutamos de una gran claridad, comprensión y sensibilidad a la belleza.

Descubrimos que o través de la música —y no por causa de ella— experimentamos que nuestra mente se aquieta repentinamente y, en ese momento de quietud, se nos permite acceder a una dimensión mayor. Pudieron haber unos segundos fugaces en los que nos sentimos en completa identificación y unidad con los demás, como si no existiera separación.

Entonces ascendemos a la experiencia de nuestro verdadero Ser interno. Esos momentos no se olvidan nunca. Cuando empiezan a suceder, no sabemos lo que significan. Creemos que son «accidentales».

Que solo ocurren por casualidad. Los atribuimos a los acontecimientos externos, como la belleza de una puesta de sol, un pasaje sinfónico o un gesto cariñoso. Pero, a medida que investigamos más a fondo, vemos que estas solo fueron las circunstancias que permitieron que otra cosa sucediera. No fueron la causa. Permitieron que se produjera cierta quietud mental y, debido a esa quietud, por un momento, experimentamos algo diferente del parloteo de nuestra mente con su incesante e incansable juego de sensaciones, sentimientos, pensamientos, emociones y recuerdos.

En los momentos en que el tiempo parece detenerse, vislumbramos lo que es posible. Esos momentos son tan gratificantes que los atesoramos de por vida. Cuando ocurren, experimentamos algo impresionante. ¿Podría ser que, más allá de las turbulencias del mundo y de nuestra propia mente, hubiera silencio? ¿Un reino de paz que siempre está esperando?

CAPÍTULO

10

LA ACEPTACIÓN

EN LA aceptación, disfrutamos de la experiencia de la armonía. Sentimos que los acontecimientos fluyen. Nos sentimos seguros. Podemos estar al servicio de los demás sin sacrificarnos. Aparecen las sensaciones «estoy bien», «estás bien» y «todo está bien». Tenemos sentimientos de pertenencia, conexión, plenitud, amor y comprensión, y la sensación de ser comprendidos. Es una sensación de cariño, calidez y autoestima. Debido a la seguridad de este estado, podemos permitirnos ser indulgentes, apacibles y naturales. Hay alegría, nos sentimos «en sintonía» y relajados. Tenemos la sensación de que todo está bien por el simple hecho de ser nosotros mismos.

Todo es perfecto tal como es

En el estado de aceptación vivimos la sensación de no tener que cambiar nada. Todo es perfecto y hermoso tal como es. El mundo está para ser disfrutado. Sentimos compasión por los demás y por todos los seres vivos. En este estado nutrimos y apoyamos automáticamente a los demás sin ninguna sensación de sacrificio. Debido a la seguridad interior y la sensación de abundancia, nos mostramos generosos y tendemos a dar sin esperar nada a cambio ni necesidad de llevar la cuenta, de decir: «Estoy haciendo esto por ti». En un estado de aceptación, amamos a nuestros amigos en lugar de criticarlos, y estamos dispuestos a pasar por alto sus limitaciones.

Sabemos que las personas hacen las cosas lo mejor que pueden con lo que tiene en ese momento. Vemos que toda vida evoluciona hacia su perfección, y estamos en sintonía con las leyes del universo y de la conciencia.

En este estado, comenzamos realmente a entender el amor. Lo

experimentamos como el estado estable y permanente de una relación. Vemos que la fuente del amor está dentro de nosotros, emana de nuestra propia naturaleza y abarca a los demás. Por el contrario, en el estado del deseo hablamos de estar «enamorados», pues creemos que el origen de la felicidad y el amor está fuera de nosotros. Cuando estamos en el nivel de energía inferior del deseo, buscamos ser amados. Parece ser algo que «conseguimos». Sin embargo, en la aceptación irradiamos naturalmente el amor desde la esencia de nuestro ser, porque hemos superado muchos de los bloqueos que nos impedían ser conscientes de él.

Descubrimos que el amor es nuestra naturaleza y que aparece espontánea y automáticamente cuando eliminamos los bloqueos. A esto se refieren los grandes maestros cuando hablan de nuestra verdadera esencia interior, el verdadero Ser. El objetivo de nuestro Ser interior es trascender el ego, compuesto por todos nuestros sentimientos, programas y pensamientos negativos, para poder experimentar nuestra naturaleza esencial.

Muchos caminos nos llevan al estado de aceptación, que es la puerta que nos conduce finalmente a los niveles más elevados del amor y de la paz. Para muchas personas que han practicado la entrega durante algún tiempo, este objetivo último reemplaza progresivamente a todos los demás. Morar en los estados del amor incondicional y la paz imperturbable se convierte en la meta interna, más importante que cualquier otro logro.

La aceptación de uno mismo y de los demás

En el nivel de la aceptación, debido al gran cambio en nuestra forma de percibir a los demás, nos volvemos conscientes de la inocencia interna en nosotros y en nuestros vecinos, amigos y familiares, antes oscurecida por las luchas frenéticas impulsadas por el temor. Los grandes maestros han dicho que la ceguera, la ignorancia y la inconsciencia son las causas de la negatividad que vemos en otras personas o en la sociedad. Una vez que percibimos esta inocencia en los demás, también la percibimos en nosotros mismos. Todo lo que hicimos se debió a que no supimos hacerlo mejor en ese momento. Si hubiéramos sabido cómo, lo habríamos hecho mejor. «Parecía ser una buena idea en ese momento», decimos. Vemos que esa misma ceguera opera en los demás, y podemos mirar más allá de

los defectos de sus caracteres y ver al niño inocente en ellos.

Una vez que vemos nuestra inocencia, nos identificamos con los demás y abandonamos las sensaciones de soledad y estrés. Somos capaces de ver la inocencia incluso tras los comportamientos más abruptos y aparentemente horribles. Miramos en el interior de una persona y vemos al animal asustado que, simplemente, no conoce nada mejor. Somos conscientes de que, si está acorralado, seguramente nos atacará y morderá. No se da cuenta de que nuestras intenciones son pacíficas, por lo que se resiste salvajemente.

En el estado de la aceptación, podemos perdonar nuestro propio pasado y el de los demás, y sanar antiguos resentimientos. También es posible ver el regalo oculto en los sucesos pasados con los que hemos estado resentidos, incluso su posible significado kármico. En este nivel es posible crear un contexto diferente para contemplar y sanar el pasado. Cuando nos estabilizamos en la aceptación, nos sentimos seguros con respecto al futuro y podemos pasar a los niveles del amor y de la paz. La razón y la lógica se convierten en herramientas para la realización de nuestro potencial.

Otra de las características del nivel de la aceptación es que ya no nos preocupan los juicios morales sobre lo «bueno» y lo «malo». Se vuelve evidente lo que funciona y lo que no funciona. Es fácil ver lo que es destructivo y lo que es óptimo, sin juzgar nada como malo. Eliminamos la culpa, que acompaña a todos los juicios contra los demás y contra nosotros mismos. Entonces entendemos el significado de la frase: «no juzguéis para no ser juzgados».

En la aceptación, abandonamos al culpabilizador interno que condenaba incluso nuestros impulsos humanos más básicos. Podemos disfrutar de nuestra dimensión física sin aversión moralista ni auto— gratificación compulsiva. Aceptamos que los demás han llegado a su conocimiento existencial y a sus principios éticos de una manera que tiene sentido para ellos, incluso si sus creencias y comportamientos son muy diferentes de los nuestros. Cuando vemos la inocencia en todos, podemos aplicar la máxima «ama a tu prójimo como a ti mismo». Así, dejar ir nos permite alcanzar una meta elevada sin intentarlo conscientemente siquiera.

El nivel de la aceptación se caracteriza por una actitud desinteresada y de servicio. Esto es consecuencia de la renuncia a los sentimientos negativos que crean el pequeño yo, lo que elimina nuestra identificación con él. Así experimentamos la armonía y la paz interior que son la naturaleza de nuestro Ser Superior. Como hemos renunciado a los programas negativos, emerge una mayor

creatividad, inspiración e intuición.

Tenemos la certeza de que nuestras necesidades serán satisfechas, por lo que se produce un cambio en las relaciones y nuestra atención se centra en el bienestar y la felicidad de los demás. Esto se ve facilitado por el hecho de que, en este nivel, ya no sentimos necesidad en forma de *dependencia de* otras personas, puesto que no hay nada que necesitemos «obtener» de ellas. En una relación de aceptación amorosa, ya no se da mucha importancia a las imperfecciones menores, que se pasan por alto.

En la aceptación, hay una creciente despreocupación por «el hacer» y una mayor atención a la cualidad de ser y a la perfección de nuestra capacidad interna de ser generosos y amar. Aunque aún pueden surgir sentimientos negativos, son menos frecuentes y es más fácil manejarlos. En general, ahora el funcionamiento es fácil y las actividades diarias se vuelven casi imperceptibles porque se hacen sin esfuerzo.

La responsabilidad personal

El sello distintivo de este estado es la asunción de la responsabilidad por nuestra propia conciencia. Es común sentir interés por la meditación y los diversos métodos de contemplación. Los asuntos espirituales y éticos se vuelven importantes. Por ejemplo, si somos religiosos, podemos asistir a retiros religiosos o, si nos orientamos hacia lo espiritual o los esfuerzos humanitarios, nos comprometeremos con dichas esferas.

Vemos el mundo como un lugar armonioso y observamos cualquier alteración de esta apariencia como una proyección de nuestros conflictos internos. En este nivel, somos conscientes de que todos los sentimientos negativos son nuestro problema, y no buscamos su resolución fuera de nosotros.

Nos tomamos en serio el crecimiento de nuestra conciencia y auto—conciencia, y nos centramos en perfeccionarlas. Podemos empezar a desarrollar un interés por la filosofía, la investigación científica y los clásicos espirituales que exploran el potencial más elevado de la mente y del espíritu humanos. Se vuelve cada vez más importante aquello en lo que nos estamos *convirtiendo*, y no lo que tenemos o hacemos. Aceptamos el reto de realizar nuestro potencial de grandeza y de fomentar el potencial y los sueños de los demás.

Si nos hacen una prueba muscular en este estado, comprobaremos que estamos fuertes. Somos relativamente inmunes a las influencias negativas, como las vibraciones de las luces fluorescentes, los tejidos sintéticos o los edulcorantes artificiales. Estamos comprometidos con la salud, el bienestar y el perfeccionamiento en todos los niveles. Consideramos los problemas de salud como problemas psicológicos, emocionales o mentales, y buscamos y encontramos los recursos para resolverlos en esos niveles. La autosanación está a nuestro alcance.

En la aceptación, tenemos la libertad de estar en el presente. Una vez que aceptamos nuestra verdadera naturaleza y las formas en las que el universo se refleja en nuestro mundo, ya no sentimos arrepentimiento por el pasado ni miedo al futuro. Cuando el pasado se ha curado, el miedo al futuro no existe. En el estado de conciencia habitual, orientado hacia el ego, se proyecta el pasado sobre el futuro, y un pasado visto negativamente produce temor cuando se proyecta sobre un futuro imaginario. Nuestra liberación de las energías inferiores de la culpa, el miedo, la ira y el orgullo alivia el peso del pasado y despeja las nubes del futuro. Afrontamos el presente con optimismo y agradecemos estar vivos. Vemos que el ayer se fue, el mañana aún no ha llegado y solo tenemos el hoy.

En resumen, todos deseamos alcanzar el nivel de conciencia de la aceptación, ya que nos permite liberarnos de la mayoría de los problemas de la vida y experimentar satisfacción y felicidad.

CAPÍTULO

11

EL AMOR

EN EL nivel del amor, somos sinceros, generosos, nutricios, afectuosos, firmes y estamos dispuestos a *perdonar*. El amor es protector, colaborador, edificante, holístico y grácil. Se caracteriza por la calidez, la gratitud, el aprecio, la humildad, la compleción, la visión, la pureza de intención y la dulzura.

El amor es una forma de ser. Es la energía que se irradia cuando se entregan los bloqueos que impiden su expresión. Es más que una emoción o un pensamiento, es un estado de ser. Amor es eso en lo que nos convertimos siguiendo el camino de la entrega. Es una manera de estar en el mundo que dice: «¿Cómo puedo ayudarte? ¿Cómo puedo reconfortarte? ¿Cómo puedo prestarte dinero cuando no lo tienes? ¿Cómo puedo ayudarte a encontrar un trabajo? ¿Cómo puedo consolarte cuando has sufrido una pérdida importante en tu familia?». A través del amor, iluminamos el mundo.

El amor en la vida cotidiana

Todos tenemos la oportunidad de contribuir a la belleza y a la armonía del mundo mostrándonos bondadosos con todos los seres vivos y apoyando el espíritu humano. Lo que damos libremente a la vida fluye de nuevo a nosotros, porque somos parte de esa vida. Como las ondas en el agua, todo regalo retorna a quien lo da. Lo que afirmamos en los demás, lo afirmamos en nosotros mismos.

Cuando estamos dispuestos a dar amor, descubrimos que estamos rodeados de amor y que, simplemente, no sabíamos cómo *acceder a* él. El amor está presente por doquier, basta con tomar conciencia de su presencia.

El amor se expresa de muchas maneras. Un niño memoriza una cancioncilla que le enseñó su padre y aún es capaz de repetirla ochenta años después. Un marinero dirige la nave durante tres días sin parar en medio de un terrible tifón,

sin comida ni bebida, mientras todos sus compañeros están mareados. El doctor ama a sus pacientes y reza por ellos sin que lo sepan. La madre limpia los pantalones de su niño que sufre diarrea y le dice: «Cariño, no es culpa tuya; no pudiste evitarlo».

La esposa se levanta temprano cada mañana para preparar el café a su marido como a él le gusta. El perrito espera junto a la puerta que su dueño regrese y mueve la cola cuando entra por la puerta. El gatito ronronea. El pájaro cantor canta.

Por lo general, la gente asocia el amor con el amor romántico, como cuando nos decimos «cariño» o «amor». Pero el amor romántico solo es una pequeña parte de la vida humana. Hay muchos otros tipos de amor que no son el amor personal, romántico, y que están presentes en nuestra experiencia cotidiana: el amor a las mascotas, a la familia y los amigos, a la libertad, al propósito, a la patria, a los atributos, a la creación, el amor como virtud, como entusiasmo, como perdón, como aceptación, como motivación, como aprecio, como bondad, como esencia de las relaciones, como energía grupal (por ejemplo, en Alcohólicos Anónimos), como admiración, como respeto, como valentía, como los lazos fraternales de unidad (amigos, compañeros de clase, marineros, compañeros de equipo), el amor como amistad, como lealtad, afecto, autosacrificío en el amor maternal, devoción.

«El amor es una cosa esplendorosa», dice una canción popular. Por experiencia, esta afirmación es cierta. Cuando entregamos las resistencias y soltamos los sentimientos negativos que lo bloquean, el mundo irradia el esplendor del amor. En el nivel del amor, este resplandor ya no está oculto.

El amor cura

El amor facilita la curación. Transforma la vida. Así lo demuestra la historia real de un cazador de patos que cambió repentinamente al presenciar un acto de amor. Un día fue a cazar, como hacía a menudo por diversión. Vio un pato volando, le disparó y lo vio caer al suelo gravemente herido. Para su asombro, de repente, vio a su pareja volar hasta situarse encima y extender las alas para protegerlo. Al ver su amor, el corazón del cazador dio un vuelco; nunca volvió a cazar.

Cuando te vuelves amor, hay ciertas cosas que ya no puedes volver a hacer. Y hay cosas que puedes hacer en el campo de energía del amor que son imposibles de otra manera. Además, la gente hace cosas por ti que no haría por otros. El amor hace posible lo milagroso sin etiquetarlo de «milagroso». Tiene un efecto transfigurador.

A veces, es mejor no decirle a las personas que las amas, porque se asustan y piensan que tienes proyectos para ellas, o que quieres algo de ellas. Algunas personas temen el amor y sospechan de él. Por lo tanto, ámalas sin decírselo. El amor es una forma de ser que lo transforma todo a su alrededor por la energía que irradia. Ocurre por sí mismo. No tenemos que «hacer» nada ni tenemos que llamarlo de ninguna manera. El amor es la energía que transfigura silenciosamente cada situación.

Esto significa que, en nuestra presencia, personas odiosas, de repente, estarán dispuestas a perdonar a los demás. Podemos ver a la persona transformarse delante de nosotros. Podría soltar la ira y decir: «Bueno, no hay ninguna razón para estarían enfadado con él... Es demasiado joven para saber hacerlo mejor». Encontrará una excusa para defender a la persona en lugar de atacarla. El amor nos fortalece y fortalece a quienes nos rodean. Nos capacita para hacer cosas que no podríamos hacer de otra manera.

El perdón es un aspecto del amor que nos permite ver los acontecimientos desde el punto de vista de la gracia. Nos perdonamos por los errores que cometimos cuando estábamos menos evolucionados.

Es útil ver el ego, o nuestra parte pequeña, como un lindo osito de peluche. El osito de peluche no es malo; no lo odiamos ni regañamos. Lo amamos y lo aceptamos como es: un lindo animalito que no conoce nada mejor. Trascendemos nuestros aspectos pequeños aceptándolos y amándolos. Consideramos que el ego es limitado y no malo.

En el campo de energía del amor, estamos rodeados de amor, y esto produce gratitud. Agradecemos la vida y todos sus milagros. Nos sentimos agradecidos por los perros y los gatos, porque ellos representan el amor. Agradecemos cada acto de bondad de los demás, su afecto, atención y consideración.

Al final, simplemente, nos convertimos en amor. Todo lo que hacemos y decimos queda potenciado por el amor del que nos hemos apropiado. Tanto al hablar ante una gran audiencia como al acariciar al perro, sentimos que la energía del amor rebosa. Queremos compartir lo que tenemos en el corazón como un conocimiento experimental, y lo mantenemos en el corazón para todos

y para todo, para que los otros también lo puedan sentir. Oramos para que todos los que nos rodean tengan esa experiencia de amor infinito, incluso los animales. Nuestra vida es una bendición para todo lo que nos rodea. Reconocemos ante los demás y ante nuestros animales el regalo que son para nosotros.

El amor emana del corazón. Cuando estamos en presencia de personas que se aman, sentimos esa energía. El amor de nuestros seres queridos, mascotas y amigos es el amor de la Divinidad por nosotros. Cuando nos acostamos por la noche, damos las gracias por haber estado rodeados de amor todo el día. Cada momento solo es posible por el amor. Solo el amor hace posible que se escriba este libro.

En el estado de amor, despertamos cada mañana y damos gracias por otro día de vida, y tratamos de mejorar la vida de todos los que nos rodean. Las cosas mejoran por la presencia del amor, los huevos se fríen mejor, el patito se salva, el gatito se alimenta y el perrito de la perrera es adoptado. Compartimos nuestro amor con todo lo que nos rodea, todas las formas de vida: gatos, perros, personas, *todos los seres vivos*. Sí, incluso los villanos. Si nuestro trabajo consiste en vigilar a un preso, tratamos de hacer su vida más tolerable. Le decimos: «Siento tener que ponerte una pistola en la cabeza, pero ese es mi trabajo». Tratamos de ser tan amables y generosos como podamos, sin excepción.

Cuanto más amamos, más *podemos amar*. El amor es ilimitado. El amor engendra amor. Por eso, los psiquiatras recomiendan tener una mascota. Por ejemplo, un perro genera amor y expande el amor en el corazón de su dueño. El amor prolonga la vida. De hecho, I las investigaciones indican que tener un perro puede prolongar la vida de su dueño hasta diez años! Pensemos en todos los extraños ejercicios, dietas y regímenes que observan las personas para añadir a su vida un tiempo relativamente breve, cuando pueden tener un perro y vivir diez años más. El amor tiene un poderoso efecto anabólico. Incrementa las endorfinas, que son las hormonas próvida. Con un perro vives diez años más porque cataliza la energía del amor, que sana y prolonga la vida.

Cuando las condiciones son adecuadas, la energía del amor es capaz de sanar el cuerpo. Como prevalece un estado mental positivo, las enfermedades físicas a menudo se resuelven por sí mismas. Algunas patologías se curan automáticamente sin prestarles una atención especial, y las que perduran, por lo general, responden a las técnicas de la conciencia. Las dolencias persistentes que no responden al tratamiento se consideran significativas a nivel kármico,

simbólico o espiritual. En general, tenemos menos presente nuestros cuerpos, que ahora parecen cuidarse por sí mismos. Ya no nos identificamos con ellos. Se produce una pérdida de interés por las cuestiones de salud a nivel puramente físico; hay momentos en los que la conciencia del cuerpo desaparece por completo, a menos que nos centremos en ella por alguna razón concreta.

La comprensión intuitiva reemplaza progresivamente al pensamiento, que comienza a desaparecer. Con el tiempo, el *pensamiento* y los procesos mentales son reemplazados por el *conocimiento* espontáneo e intuitivo. Vamos más allá de la lógica. Esto ocurre porque, en el nivel de vibración más alto, todo está conectado. En este campo interconectado nuestra comprensión se desarrolla como *revelación*. El conocimiento es holístico en lugar de limitado.

La tranquilidad interior nos permite percibir los pensamientos y sentimientos de los demás a un nivel no verbal. La comunicación no verbal se hace posible y habitual. Ya no experimentamos emociones negativas, porque hemos trascendido el pequeño yo, nos ha absorbido el Ser Superior. Se transforman los fenómenos emocionales. Por ejemplo, experimentamos las pérdidas como decepciones transitorias o arrepentimiento, y no como sufrimiento.

El amor incondicional

La entrega continua nos lleva a experimentar el estado de amor Incondicional (se calibra en 540), un fenómeno escaso que solo alcanza el 0,04 por ciento de la población. Esta energía es milagrosa, inclusiva, no selectiva, transformadora, ilimitada, sin esfuerzo, radiante, devocional, santa, difusa, misericordiosa y generosa. Se caracteriza por la alegría interior, la fe, el éxtasis, la paciencia, la compasión, la persistencia, la esencia, la belleza, la perfección, la entrega, el éxtasis, la visión y la apertura. Renunciamos a ver al yo personal como agente causal. Todo sucede sin esfuerzo, por sincronía.

La alegría emana de la experiencia subjetiva de la propia existencia. El poder de la alegría es subjetivo y no proveniente de ningún origen externo. Así, la energía para que el motor funcione es inagotable. Podemos bailar en éxtasis toda la noche en una capilla con velas, como si bailáramos con la fuente de la vida misma. En ese estado, la perfección innata y la impresionante belleza de todo lo que existe brilla como una radiación luminosa, mientras el flujo de energía

espiritual facilita la transformación de la percepción en visión, de lo lineal en no lineal y de lo limitado en ilimitado. Aunque sigue siendo posible funcionar en el mundo en las vibraciones más elevadas del amor (por encima de 500), podemos acabar abandonando nuestra ocupación habitual y nuestro medio social.

En tales estados, lo milagroso es común. Lo que llamamos «sobrenatural» ocurre continuamente, aunque la razón y la lógica no puedan explicarlo. Está claro que ninguna persona hace milagros. Ocurren espontáneamente y por su propia cuenta cuando las condiciones son adecuadas. Evitamos desarrollar un ego espiritual al constatar que los fenómenos son un don procedente de más allá de nuestro yo personal; solo somos canales del Amor, no su origen. Sabemos que el progreso espiritual es resultado de la gracia, y no de nuestros esfuerzos personales. La gratitud por el estado reemplaza el orgullo del logro. El proceso de la entrega se profundiza a medida que abandonamos toda duda, todos los sistemas de creencias, todas las percepciones, las posiciones y las opiniones. Estamos dispuestos a entregar todos los apegos, incluso el apego al exquisito estado de éxtasis, que es indescriptible.

Por humildad, soltamos todas las opiniones sobre los demás. En cierto sentido, nadie puede ser distinto de como es. El amor conoce esta verdad y no toma posición. El amor aumenta lo positivo de los demás, no sus defectos. Se centra en la bondad de la vida en todas sus expresiones. El amor incondicional no espera nada de los demás. Cuando somos amorosos, no tenemos limitaciones ni exigimos nada de los demás para amarlos. Los amamos como son, aunque sean irritantes. Sentimos pena por los delincuentes, que consideraron que una vida de delitos era su mejor opción.

Cuando el amor es incondicional, no hay apegos, expectativas, intenciones ocultas ni cálculo de quién da qué a quién. Nuestro amor es incondicional por lo que somos y por lo que ellos son. Se da sin requisitos. Sin condiciones. No esperamos nada a cambio. Hemos entregado todas las expectativas conscientes e inconscientes con respecto al otro.

El amor ilumina la esencia de los demás y, por lo tanto, su capacidad de ser amados. Esto se debe a que el amor abre el corazón. En lugar de percibir, *el corazón sabe*. La mente piensa y discute, pero el corazón sabe y continúa. Así, aunque las personas cometan errores, las amamos. Los pensamientos nos dicen una cosa, pero el corazón nos dice otra. La mente puede ser crítica y no estar de acuerdo, pero el corazón ama sin que nada importe. El corazón no impone ninguna condición. Solo la mente pone condiciones. El amor no exige nada.

Una clave para que el amor sea incondicional es estar dispuesto a perdonar. Con el perdón, recontextualizamos los acontecimientos y las personas como limitados, no malos ni indignos de amor. La humildad nos lleva a estar dispuestos a renunciar a nuestra percepción de un acontecimiento pasado. Rezamos para que un milagro nos permita ver la verdad sobre la situación o la persona y entregamos todas las opiniones al respecto. Observamos las recompensas de conservar nuestra percepción de lo que ocurrió y soltamos cada una de ellas: el placer de la autocompasión, de «tener razón», de sentirnos agraviados y del resentimientos.

Con el tiempo, abandonamos la idea misma del perdón. Perdonar implica que todavía vemos a la persona o situación como equivocada y, por lo tanto, necesitada de perdón. La verdadera entrega significa soltar completamente esta manera de ver. Cuando entregamos nuestra percepción por completo, abandonando todo juicio, toda la situación se transfigura y vemos que la persona es digna de amor. Dado que, en realidad, todo juicio es un juicio sobre uno mismo, este proceso nos libera.

En el nivel del amor incondicional, amamos a todos y todo, incluso a Adolf Hitler. Lo vemos como una persona que fue poseída por energías negativas y estamos dispuestos a perdonarlo porque no pudo evitar lo que le pasó. El mal lo venció. En lugar de odiar el mal, sentimos tristeza y compasión por la gente que ha sido sobrepasada por tanta negatividad. Hitler hizo lo que creía que debía hacer por honor. Esa fue su contextualización en ese momento. Estaba aprisionado por ciertos ideales y creencias que prevalecían en su tiempo. Así, incluso en el caso de Hitler, podemos ver su dedicación: pensó que estaba siendo útil en lo que hacía. En la segunda guerra mundial, los pilotos kamikazes hicieron lo que pensaban que debían hacer por su país. Y, a pesar de que nos bombardeaban y mataban, no hace falta odiarlos. Podemos respetar que estuvieran dispuestos a dar su vida por su país. Podemos ver que todo el que viola la ley del amor es víctima de algún sistema de creencias social o de las presiones de su época.

La unicidad

A medida que este estado avanza, la existencia adquiere un significado diferente.

Tomamos conciencia del ser y de la esencia de todas las cosas, en lugar de limitarnos a su forma. Debido a este cambio de percepción, se revela la perfección de todo. Esta experiencia está fuera del tiempo, no hay pasado ni futuro. En su vibración más elevada, el amor no ve separación entre el individuo y el resto del universo. Nos sentimos en total unidad con todo. En este estado, la unicidad total adquiere una mayor sensación de realidad que las percepciones ordinarias del yo en el mundo. Es una sensación que solo se puede calificar como profunda.

A medida que se produce el cambio interno, el observador externo puede detectar, o no, un cambio en nuestro estilo de vida. No obstante, aunque los hábitos y el comportamiento parezcan iguales, ya no son compulsivos ni forzados. A menudo se pueden eliminar, modificar o cambiar sin molestias. Por otra parte, pueden producirse modificaciones repentinas en el estilo de vida, incluso giros importantes en la vocación, debido al cambio de valores internos y a la expansión de los intereses y la visión. Al estar conectados con una dimensión mayor, podemos sumergimos en ella a través de la contemplación, la meditación, el arte, la música, el movimiento, la lectura, la escritura, la enseñanza y la participación en grupos espirituales con objetivos similares.

El dejar ir se vuelve más automático y continuo. Los periodos de quietud interior y belleza se producen con mayor frecuencia y duran más. Esto puede ocurrir a un nivel muy profundo. Curiosamente, pueden ser episodios de gran lucha y agitación. Estos periodos de intenso trabajo interior tienen lugar porque ya no podemos tolerar la negatividad. Al tener más conciencia, somos capaces de llegar al fondo y gestionar los problemas en niveles más profundos. Puede tratarse de problemas relativos al origen de nuestra identidad o concepto del yo.

También pueden sobrevenir avances de gran serenidad y paz después de periodos prolongados de entrega continua, como se ve en el ejemplo siguiente. En un momento dado, mientras me encontraba en un estado de júbilo constante, se produjo un acontecimiento que trajo a la conciencia un conflicto surgido de la manera más profunda en la que podemos relacionarnos con los demás. Fue difícil de ver y experimentar. Pero, como el estado predominante era de tanta energía, pude dejar que el conflicto interior saliera, siguiera su curso y se resolviera de una vez por todas. Duró diez días seguidos y, en ese periodo, me enfoqué constantemente en entregar el conflicto y dejarlo ir sin intentar modificarlo en absoluto. Durante algún tiempo parecía interminable, pero la experiencia previa de la entrega me había confirmado que tarde o temprano

todos los sentimientos se agotan si los dejamos ir.

Me desplacé temporalmente a una cabaña en medio del bosque. Esto intensificó el proceso, porque no había distracciones. Entonces la fuente del conflicto se profundizó y vinieron sensaciones aún más dolorosas con mucha fuerza. Se produjo una gran crisis interna, a veces incluso agonía y desesperación. Determinado a no renunciar ni permitir ningún bloqueo en el flujo del proceso, por último, alcancé el fondo del pozo y surgió una negra desesperación de intensidad incontenible. A pesar de ello, sabía que todo iba a estar bien, ya que mi identificación principal no era con la desesperación, sino con la entrega.

Finalmente, solté completamente toda resistencia a la desesperación, que desapareció en el instante. La desesperación, que había sido abrumadora y casi insoportable, ¡se desvaneció en un momento! En su lugar, se produjo una paz profunda e indescriptible. De dimensión infinita, curiosamente poderosa e inexpugnable. Sentí una profunda quietud interior y se detuvo toda percepción temporal. El tiempo fue reemplazado por el simple movimiento de los fenómenos del mundo. Al día siguiente, la experiencia continuó y, de hecho, fue incluso más intensa.

Entonces, por curiosidad, volví al mundo, para ver cómo experimentaba la vida ordinaria en este estado de conciencia. Incluso caminando por la Quinta Avenida de Nueva York, prevalecía la misma profunda quietud, armonía y paz. Esta paz y quietud ubicuas parecían subyacer a todo el caos superficial, el ruido y la confusión de la ciudad. Era como si el poder y la fuerza de esta dimensión aquietada permitieran que todo pasara y se mantuviera en una unidad constante. En la esencia de esa quietud había un poder ¡limitado, y estaba claro que era el poder que contrarrestaba y equilibraba la negatividad colectiva de la ciudad. Entonces comprendí que este mismo poder cohesivo es el que equilibra la negatividad de la personalidad. Sin oposición, esa negatividad destruiría a la personalidad y, con ella, al cuerpo.

En apartados anteriores vimos que las emociones inferiores están asociadas con una acumulación de energía en los centros o chakras inferiores. Conforme nuestra conciencia se eleva al dejar ir la negatividad, esta energía tiende a ascender a los centros superiores. En el nivel del amor, la energía se desplaza al chakra corazón. A medida que el amor se vuelve incondicional y alegre, la dimensión personal del amor da paso al amor universal. De una persona que ha alcanzado el nivel del amor decimos que tiene un «gran corazón» o que «es todo

corazón». Estas frases expresan su cambio de interés y enfoque hacia aquello que es amoroso. Esta transición ascendente del enfoque va acompañada de un cambio de la percepción, un punto de vista diferente del que caracteriza a quien se centra en las emociones negativas.

Por ejemplo, si una persona que está en un estado mental inferior ve a un anciano vestido descuidadamente en la esquina, lo percibe como un vagabundo. Esta caracterización va acompañada por otros pensamientos negativos tales como: «Podría ser peligroso, evitémoslo», «nos cuesta dinero a los contribuyentes, pues es probable que reciba un subsidio», «la policía debería limpiar las calles de escoria», «debería estar en la cárcel o en un manicomio».

En cambio, la persona en estado de amor podría verlo como alguien interesante cuyo rostro refleja mucha experiencia de vida, carácter y sabiduría. Puede parecer un alma liberada que en gran medida ha terminado con el mundo y ha evolucionado al estado de ser, más allá del hacer y el tener.

Tuve un encuentro con un hombre así en la Quinta Avenida durante ese estado de total quietud interior que he descrito antes. Mientras caminaba por la acera, el anciano percibió mi estado de quietud con una sola mirada y se abrió por completo. Sus ojos miraban ampliamente, sin ocultar nada, y su alma se abrió del todo para ser leída. Era evidente que había realizado su Ser interno y estaba en paz. De hecho, era parte integrante de esa poderosa energía positiva y amorosa que mantenía a la ciudad de una pieza.

Con esa mirada, compartimos nuestra unicidad intemporal. A pesar de ser extraños, nuestras almas se unieron y resonaron una con la otra. El Ser único irradió. En nuestra mirada abierta, había una Unidad cósmica (se calibra como verdadero). Se produjo un saber silencioso de que la Unidad reflejaba una energía infinita que contrarrestaba la negatividad de Nueva York en ese momento, porque el poder compartido era infinito. Sin ese contrapeso, la ciudad se autodestruiría. Era un estado de conciencia silente, prevalente e infinito. Fue un momento profundo en el que verifiqué experimentalmente una de las leyes de la conciencia: *el amor es la ley suprema del universo* (la afirmación se calibra en 750).

CAPÍTULO

12

LA PAZ

EN LA paz ya no hay conflicto. La negatividad está ausente por completo y el amor omniabarcante se experimenta como serenidad, tranquilidad, atemporalidad, plenitud, realización, quietud y felicidad. Hay silencio interior y luz, un sentimiento de unicidad, unidad y libertad total. La paz es imperturbable. Las acciones no requieren esfuerzo y su efecto es espontáneo, armonioso y amoroso. Se produce un cambio de percepción del universo y de la relación con él. Prevalece el Ser interior. Se ha trascendido el yo personal con todos sus sentimientos, creencias, identidades y preocupaciones. Este es el estado último al que aspiran todos los buscadores, tanto los religiosos como los humanistas o los que rechazan cualquier identificación espiritual o filosófica.

El profundo impacto de la paz

Todos hemos tenido momentos de profunda paz: el tiempo y el mundo parecen detenerse de repente y entramos en contacto con lo infinito. En estos años se han publicado una serie de libros acerca de la experiencia de cercanía a la muerte, vivida bajo diversas circunstancias por personas que murieron y luego regresaron al cuerpo. Por lo general, esa experiencia inolvidable transforma sus vidas. Su visión del mundo, de su significado y del propio significado personal cambia considerablemente.

En la película Horizontes perdidos, una vez que el héroe experimenta Shangri-La, aunque regresa de nuevo al mundo, lo contempla de manera diferente. Desea a toda costa volver a Shangri-La, donde prevalece el estado de paz. Cuando vivimos la experiencia de la paz, ya no somos víctimas del mundo. Ya no estamos a su merced como antes, porque hemos tenido un destello de la verdad acerca de él y de lo que realmente somos.

Mediante la entrega continua, experimentamos estos estados de paz cada vez

con más frecuencia. En ocasiones, pueden llegar a ser muy profundos y prolongados. Cuando las nubes se retiran, el sol brilla y descubrimos que la paz ha sido verdad en todo momento. La entrega es el mecanismo que desvela la verdadera naturaleza de la existencia.

Cuando una persona está en paz, el test de quinesiología confirma su fortaleza. Nada mental, emocional o físico la debilita. Ya no se identifica con el cuerpo. Los trastornos físicos pueden sanarse o no, pero a la persona le resultan indiferentes, han perdido toda importancia.

La experiencia de la paz interior viene acompañada de una gran fortaleza. Un campo energético de paz total es inexpugnable. La persona que ha encontrado la paz interior ya no puede ser intimidada, controlada, manipulada o programada. En este estado, somos invulnerables a las amenazas del mundo. Por lo tanto, hemos dominado la vida terrenal. Cuando se establece el estado de paz, ya no es posible el sufrimiento humano, puesto que se ha renunciado a la base misma de la vulnerabilidad.

La transmisión silente

Calificamos a la persona que ha alcanzado ese estado de paz como «iluminada» o en estado de gracia. Dentro y más allá de esta condición son varios los estados de iluminación avanzados y los niveles de realización descritos por los místicos, los sabios, los santos y los avatares.

Se deriva un beneficio silencioso, no verbal, de estar en presencia de un ser iluminado. En sentido clásico, son los maestros espirituales avanzados, santos o sabios. Los buscadores viajan grandes distancias para estar en presencia física de este campo de energía. El devoto o buscador recibe la transmisión silenciosa de la energía de alta frecuencia del aura del maestro, que se describe como «transmisión de la no mente», «gracia del gurú» o «bendición del maestro». Esta transmisión impersonal ocurre por sí misma. El estado de paz infinita se irradia incondicionalmente en el campo de energía del maestro o santo. Buda dio una flor a su discípulo como símbolo de la transmisión de esta energía. Si hemos estamos en presencia de un gran maestro que irradie esta energía, nunca seremos los mismos. Lo más beneficioso que nos puede ocurrir es haber estado en presencia de un gran maestro, porque absorbemos su vibración al presenciar ese

estado de paz y entrega total. La transmisión silenciosa de este estado es un fenómeno no verbal, energético, que no depende de la lógica. La vibración del aura del maestro avanzado funciona como una onda portadora que facilita la comprensión de sus palabras. Pero el elemento catalizador es la onda de energía y no las palabras. A través de la transmisión silenciosa, la energía del santo o maestro avanzado se incorpora a nuestra aura, a nuestra función cerebral y a todo nuestro ser.

Gracias a que esta energía de paz se transmite hacia afuera, hacia el mundo, la humanidad sigue viva. Sin ella, se habría destruido hace mucho tiempo. Por eso, nuestra evolución interna sirve a toda la humanidad. Al alcanzar estos estados elevados de amor y paz, nos convertimos en presencias salvadoras en el mundo.

Entregarse a la realidad última

El distintivo de este nivel es la ausencia de deseos. No hay necesidad de querer nada, porque todo se manifiesta en la vida de forma espontánea y automática, sin voluntad consciente ni esfuerzo. A este nivel, los pensamientos mantenidos en la mente son muy poderosos y tienden a manifestarse rápidamente. El fenómeno de la sincronía es continuo. Los mecanismos de causa y efecto y el funcionamiento interno del universo se revelan con claridad, puesto que somos testigos de la base misma de la realidad.

Estos estados de conciencia muy elevados suceden espontánea e inesperadamente, y tienden a recurrir y permanecer durante periodos cada vez más largos. Una vez que hemos experimentado esto, tenemos la intención de que el estado de paz sea permanente.

En el relato siguiente se describe a qué se parece y cómo sucede este estado, experimentado después de tres años y medio de entrega continua.

Era un frío día de invierno. La entrega había sido continua durante once días a un nivel de conciencia nunca alcanzado antes, ni siquiera durante el psicoanálisis. Tenía que ver con la base misma de la supervivencia del ego y su identificación como individuo. Guardaba relación con cómo experimentamos la propia existencia y con el deseo de experimentar el propio ser.

A medida que pasaban los días, el proceso parecía no tener fin. Me surgió la

duda: «¿Estoy intentando lo imposible?». Me quedó claro que la propia duda era un mecanismo de defensa; la abandoné y la entrega continuó a gran profundidad.

Más tarde, ese mismo frío y lluvioso domingo, entré en un restaurante, me senté solo en la mesa y, de repente, el mundo se transformó milagrosamente. Se produjo una profunda sensación de paz y quietud interior, mayor que cualquier cosa imaginable. La experiencia estaba más allá del tiempo. De hecho, el tiempo no tenía significado alguno, y el espacio tampoco existía tal como solemos experimentarlo. Todas las cosas estaban conectadas. Solo había una vida expresándose como un único Ser a través de todos los seres vivos. No sentía ninguna identificación con el cuerpo ni interés por él. En la sala tampoco había ningún cuerpo más interesante que otro. Todas las emociones y acontecimientos estaban interconectados, y todos los fenómenos se producían porque cada cosa manifestaba espontáneamente su naturaleza interior, como si el movimiento y el crecimiento fueran el desarrollo espontáneo del potencial. La quietud imperturbable tenía una cualidad como de roca. Era obvio que el Ser real era invisible —sin principio ni fin— y solamente se había producido una identificación transitoria con el cuerpo y la historia individual.

Parecía muy extraño que antes uno pudiera haber pensado que era un cuerpo aislado y separado de los demás, con un comienzo limitado y un final. La idea parecía absurda. Ya no había ninguna sensación de yo separado y el pronombre yo desapareció y dejó de tener sentido. En su lugar, estaba la conciencia de ser todas las cosas. Siempre las había sido y siempre las sería. El verdadero estado de ser estaba fuera del tiempo. El tiempo que el cuerpo había estado en la tierra parecía una fracción de segundo durante la cual la verdadera identidad atemporal había sido olvidada, debido a que uno había sido cegado por el pequeño yo. Entonces se reveló cómo había sucedido. Se había expresado el pensamiento de experimentar una existencia separada y esta expresión se había manifestado como una personalidad individual, con una identidad individual y un cuerpo físico que la acompañaba.

La conexión interna de todas las cosas era absolutamente obvia. Era el universo holográfico descrito por Buda y la moderna física teórica; ambos están de acuerdo en cuanto a la naturaleza intrínseca del universo. Dado que todo era perfecto, no había nada que querer, nada que desear, nada que crear y nada en lo que convertirse. Solo había Eso, la esencia de Ser de la que surge la existencia. Era la fuente de la existencia, pero, curiosamente, no su causa.

Sentí una profunda familiaridad con la conciencia. Era como si uno siempre

la hubiera conocido, como si uno estuviera por fin en casa. No se presentaron emociones ni sentimientos. Prevalecía la inconsciencia de las sensaciones. Aunque parecían seguir produciéndose, ya no eran personales ni causa de preocupación.

A modo de experimento, mantuve un pensamiento durante una fracción de segundo para ver qué pasaba. Casi al instante, se produjo un efecto en el mundo físico. El pensamiento de mantequilla o café, por ejemplo, dio lugar a que el camarero viniera de inmediato con los artículos y, sin embargo, no había pronunciado ni una palabra. Las palabras no parecían ser necesarias. La comunicación se producía con cualquiera al nivel del silencio.

Esa noche, el cuerpo condujo el coche a una reunión en la que nadie notó nada. Todo el mundo parecía estar intensamente vivo. Su vivacidad surgía de su esencia, y el Ser, que era el mismo para todos, brillaba a través de sus ojos. El cuerpo hablaba con otros, establecía espontáneamente conversaciones normales y se comportaba de la forma habitual. En ese momento, el cuerpo parecía un juguete kármico cuyo funcionamiento corría a cargo de todos sus patrones y programas acostumbrados y no necesitaba ninguna atención en absoluto. Parecía saber lo que debía hacer, y lo hacía eficazmente y sin esfuerzo. Todas las conversaciones e interacciones eran presenciadas como simples fenómenos, no dirigidas. Una extraña vanidad parecía haber creído que había habido un pequeño yo autor de las acciones del cuerpo. En realidad, el cuerpo estaba a merced del universo y nunca había realizado sus acciones. Los fenómenos eran como vibraciones de la mente que no tenían realidad o existencia separada. Solo había totalidad. En realidad, solo existía esa Unidad.

A la tarde siguiente, surgió un pensamiento. Ahora que se había revelado el camino hacia la Realidad, era posible retornar a la conciencia de ser esa persona individual que antes se había aceptado como real. Así como el aire de la habitación no experimenta los contenidos de la habitación, ya no había un «yo» que experimentara «mi propia existencia». En ese espacio ya no había un «yo» para experimentar el «yo soy». Retornar a la conciencia individual significaba que debía hacerse una elección. En realidad, la elección se hizo por sí misma, porque no había ningún «yo» que la tomara. El deseo de experimentar al yo individual se volvió a reactivar por sí mismo. Estaba presente la opción de soltarlo, pero regresaron a la memoria las cosas que todavía no había terminado en el mundo. A medida que retornaba el sentido del «yo», las elecciones eran observadas, no activamente decididas.

Se estaba produciendo el proceso de retorno. Podía ser permitido o soltado. Fue permitido, y continuó. Cuando amaneció, el retorno se había completado, pero ahora con una sensación diferente con respecto a la identidad personal. Se había revelado la verdad del Ser. Acepté la responsabilidad por haber elegido experimentar una vez más la vida individual, aun sin creer en la existencia individual. De hecho, la elección consciente garantizó una completa responsabilidad por ello. Experimentalmente, todo esto ocurrió de manera autónoma.

Hubo un tiempo en el que los estados de conciencia antes comentados se creían exclusivas del místico. Sin embargo, en la actualidad, la investigación de estos estados y la información obtenida de ella se consideran la vanguardia de la ciencia, especialmente de la rama de la física relacionada con la mecánica cuántica y las partículas subatómicas. El estudio de estas partículas indica que no son objetos en el sentido habitual, sino que se trata de sucesos que se producen como resultado de las frecuencias de energía. Ahora, la ciencia postula una frecuencia trascendente más allá del espacio y el tiempo. Una impresionante serie de investigaciones realizadas en muchos laboratorios ha demostrado que el cerebro percibe por medio de sofisticados análisis matemáticos de patrones de frecuencia. Estos hallazgos se han traducido en lo que se ha dado en llamar el paradigma holográfico, que afirma que en el universo todo está conectado, incluida la mente humana. En el holograma, cada parte contiene la totalidad. En consecuencia, cada mente individual es capaz de reflejar todo el universo. Esta relación entre la ciencia y la conciencia constituye un campo que está atrayendo rápidamente el interés; así lo evidencia la publicación de libros como El paradigma holográfico, La totalidad y el orden implicado, El tao de la física, La danza de los maestros de Wu Li, Mindful Universe, Psychoenergetic Science, y de artículos con títulos como «Conciencia de campo y la nueva perspectiva sobre la realidad», «El universo implicado-desplegado», «El modelo holográfico», «Física y misticismo» y «El médium, el místico y el físico».

Entre los líderes de estos investigadores, están el neurocientífico Karl Pribram, de la Universidad de Stanford, y el fallecido físico David Bohm, de la Universidad de Londres. Sus teorías se pueden resumir así: nuestros cerebros construyen matemáticamente la realidad concreta interpretando frecuencias de otra dimensión, el reino de una realidad primaria, pautada y significativa que trasciende el tiempo y el espacio. Por lo tanto, el cerebro es un holograma que interpreta un universo holográfico.

Es interesante que las teorías de la física teórica avanzada, que son producto de las actividades del hemisferio izquierdo, ahora requieran un nuevo contexto para ser comprendidas. El contexto que se está desarrollando a partir de estas investigaciones de científicos que usan el cerebro izquierdo coincide con la Realidad observada por el místico, que representa la función del cerebro derecho. Así, cualquiera que sea la ladera de la montaña que decidamos escalar, siempre terminaremos en el mismo punto: la cima.

Una tercera manera de subir la montaña es a través del mecanismo de la entrega. Por lo tanto, todos tenemos la oportunidad de comprobar la naturaleza última de la Realidad, la misma que se le revela al místico y al físico. Podemos visualizar que, con cada una de las entregas, damos otro paso ascendente por la ladera de la montaña. Algunos subirán hasta que la vista sea mejor y elegirán detenerse ahí. Otros irán aún más alto. Y algunos no estarán satisfechos hasta alcanzar la cima y verificarla por sí mismos, si bien, al llegar a ese punto, ya no hay una persona individual que verifique nada, porque se ha rendido completamente.

CAPÍTULO

13

REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ENFERMEDAD FÍSICA

Aspectos psicológicos y propensión al estrés

SI BIEN el estado de paz está disponible para todos, muy pocas personas lo alcanzan. La experiencia interior de la mayoría está marcada por un estrés constante. La mayor parte del estrés que produce trastornos emocionales y físicos en nuestra sociedad tiene un origen psicológico.

La respuesta al estrés depende de la propensión al mismo y, como ya he señalado, esta está en relación directa con la cantidad de sentimientos suprimidos y reprimidos que se ha acumulado. Cuanta más presión emocional sea entregada y liberada, menos vulnerable se es a \a respuesta de estrés y a las enfermedades relacionadas.

Para la mayoría, la principal causa del estrés no son los estímulos externos, sino la presión de las propias emociones suprimidas. Estas se convierten en el principal factor estresante, de modo que, incluso en un entorno externo tranquilo, se sigue sujeto al estrés crónico interno.

Los factores de estrés externos no son más que la gota que colma el vaso. Llevamos con nosotros la carga principal de estrés todo el tiempo. En nuestra sociedad, la programación psicológica está tan presente que, para la mayoría de la gente, incluso relajarse y disfrutar de unas vacaciones es un problema (la culpa nos dice que «deberíamos» estar haciendo otra cosa). Nos sentimos decepcionados cuando no conseguimos la relajación inmediata. Nos sentimos inquietos y buscamos sin cesar actividades «divertidas» para evitar el dolor de enfrentarnos a nuestro yo interno. Muchos ejecutivos buscan secretamente formas de volver al trabajo mientras están de vacaciones. Es posible que se quejen de su pesada carga laboral. Pero, cuando retornan a su rutina habitual, vuelven a sentirse normales.

La supresión y represión de los sentimientos, además de desencadenar el estrés, son responsables de la mayor parte de las enfermedades físicas y emocionales. Hay un componente emocional y psicológico en todas las patologías. Esto permite revertir el proceso de la enfermedad mediante la eliminación de los factores de estrés internos. Así se explican las numerosas recuperaciones, comunicadas a diario, de dolencias graves y potencialmente mortales mediante el uso de técnicas emocionales y espirituales. Muchas de estas curaciones se producen tras el fracaso de todos los métodos médicos. Una razón es que, en esta etapa de «no hay nada más que podamos hacer», los pacientes se dan por vencidos y buscan y aceptan la verdadera naturaleza básica y la causa de su enfermedad.

Reconocer y soltar progresivamente los sentimientos suprimidos reduce la propensión personal al estrés y, por consiguiente, también la vulnerabilidad a los problemas y las enfermedades relacionados con él. La mayoría de las personas que aprenden y practican la técnica del dejar ir notan una mejoría progresiva en su salud física y un aumento de su vitalidad.

Aspectos médicos del estrés

El estrés es la respuesta ante una amenaza (real o imaginaria) a la seguridad o al equilibrio corporal. El estímulo puede ser interno o externo. Puede ser físico, mental o emocional. Los doctores Hans Selye y Walter Cannon llevaron a cabo la investigación básica de la respuesta física del cuerpo ante el estrés. Selye describió lo que él llamó el «síndrome de adaptación general». En respuesta a un estímulo estresante, el cuerpo, primero, pasa por una reacción de alarma y, luego, por un estado de resistencia. Si el estímulo continúa, da lugar a la tercera etapa: el síndrome de agotamiento.

La reacción de alarma se produce a través de las rutas del córtex cerebral al hipotálamo (cerebro inferior), de este a las glándulas suprarrenales y de ellas al torrente sanguíneo (cortisol y adrenalina). Además, se liberan hormonas cerebrales y se estimula el sistema nervioso simpático. Entonces la adrenalina pasa a todos los órganos del cuerpo y los prepara para luchar o huir. Muchas personas, sobre todo en las grandes ciudades, aprenden a vivir con la adrenalina «alta» de los desafíos constantes. La amenaza a la supervivencia, producida por

la intensa competencia, hace que la adrenalina siga fluyendo. Por lo general, se deprimen los fines de semana o en vacaciones. Son adictos a la excitación y la estimulación anormal. Se acostumbran a la semieuforia inducida por los altos niveles de cortisol.

En la segunda etapa, la de la resistencia, el cuerpo intenta restablecer el equilibrio homeostático. Se producen cambios tanto hormonales como en el metabolismo y el equilibrio mineral. Se suele retener sodio y agua en los tejidos. Por ejemplo, a algunos ejecutivos se les hinchan los tobillos a medida que pasa la semana y, luego, durante la noche del viernes, orinan con frecuencia. Se quejan de un bajón debido a la disminución repentina del nivel de la hormona cortisol. Además de un efecto un tanto eufórico, el cortisol también tiene un efecto anestésico. Por lo tanto, durante el fin de semana, el periodo de bajón en el que la producción de cortisol desciende, la persona puede observar síntomas físicos ignorados durante la excitación del trabajo semanal, y puede quejarse de muchos achaques y dolores.

La tercera etapa es el agotamiento. Si el estrés continúa de manera ininterrumpida más allá de la capacidad de los mecanismos de defensa del cuerpo, con el tiempo, estos empiezan a fallar. Se establece el estado de agotamiento adrenal. Las defensas del cuerpo se han vuelto demasiado débiles para contrarrestar los efectos del estrés. Se produce una supresión del sistema inmune. Los órganos comienzan a mostrar cambios patológicos debidos a la larga exposición a las hormonas del estrés. Las reservas de energía se agotan, lo que con el tiempo conduce a la enfermedad y, al final, a la muerte del organismo.

Durante la aguda reacción de alarma, se detiene la motilidad del estómago y la digestión y se reduce el suministro de sangre al revestimiento del estómago. Si el estrés continúa, el desequilibrio del sistema nervioso y los cambios hormonales derivan en hiperacidez y sobreproducción de enzimas digestivas. Este aumento exagerado de enzimas y de ácido clorhídrico actúa sobre la mucosa gastrointestinal debilitándola y produciendo úlceras. Si el problema se acentúa, las úlceras pueden dar lugar a hemorragias o perforarse y precipitar una catástrofe. En otros casos, la reacción al estrés crónico o anormal puede ser insuficiente para producir ácido clorhídrico o enzimas, lo que deriva en indigestión crónica y mala nutrición.

Además del tracto gastrointestinal, el sistema cardiovascular también reacciona a las alarmas del estrés. A medida que el estrés se vuelve crónico, el corazón, los vasos sanguíneos y los riñones se dañan, y aparecen la hipertensión

o las enfermedades coronarias. El estrés puede ser responsable de derrames cerebrales, ataques cardiacos e hipertensión, que están entre las principales causas de muerte en Estados Unidos.

Respuesta al estrés del sistema energético y del sistema de acupuntura

El cuerpo tiene tres sistemas nerviosos: 1) la red de nervios voluntarios, que está bajo el control consciente y se distribuye principalmente a los músculos voluntarios; 2) el sistema nervioso autónomo o involuntario (simpático y parasimpático), que normalmente es inconsciente y controla los órganos del cuerpo y las funciones fisiológicas, como los latidos del corazón, el flujo y la distribución sanguíneos, la digestión y la química corporal, y 3) el sistema de la acupuntura, que transmite la bioenergía a todas las estructuras corporales y órganos internos. Este tercer sistema es el menos conocido en la medicina occidental, pero ha sido comprendido por la medicina y la sociedad orientales.

En el sistema de la acupuntura se produce un flujo de energías vitales hacia el cuerpo físico a través de una maqueta energética invisible del mismo. Este sistema de energía tiene doce canales principales sobre la superficie del cuerpo físico, los doce meridianos de acupuntura.

A partir de estos canales, muchos afluentes conducen a los diferentes órganos corporales. La distribución anormal de energía hacia estos meridianos, primero, produce disfunción en los órganos afectados y, luego, se despliega el proceso de la enfermedad.

Esta bioenergía vital es el flujo mismo de la vida. Reacciona muy rápidamente al estrés, como a todos los factores que fluctúan en nuestras vidas, los cambiantes patrones de las percepciones, pensamientos y sentimientos. La medición convencional de las reacciones médicas del cuerpo es relativamente lenta. Un pensamiento fugaz, que puede ir acompañado de una punzada emocional, no produce un cambio medible en la presión arterial o en el pulso. Sin embargo, se registra instantáneamente en el sistema bioenergético corporal; los métodos científicos, psíquicos y clínicos nos permiten observar una gran variedad de cambios rápidos.

El equilibrio general del sistema energético corporal de la acupuntura está regulado por la actividad de la glándula del timo que lo conecta con el sistema

inmunitario. El estrés crónico debilita el sistema inmunitario, suprime las funciones del timo y desequilibra el sistema bioenergético. Fortalecer el timo o tomar suplementos para favorecer su funcionamiento reequilibra el sistema bioenergético. Se puede encontrar una amplia explicación de esto en los libros Conducta quinesiológica y La energía vital del doctor John Diamond.

Intervenciones para aliviar el estrés

Las investigaciones realizadas por Liebeskind y Shavit en la Universidad de California, en Los Ángeles, durante los años ochenta, clarificaron aún más la relación entre el estrés, la supresión del sistema inmune y el desarrollo del cáncer, pues demostraron que el estrés interfiere en la liberación de los opiáceos del cerebro conocidos como endorfinas. El estrés, en forma de shocks intermitentes, suprime el sistema inmune. Cuando la respuesta inmune es fuerte, se liberan endorfinas en el cerebro, y estas células anticancerígenas atacan y matan a las jóvenes células tumorales. Pero, cuando se suprime la actividad inmune, se reduce la actividad anticancerígena de las endorfinas.

El informe publicado en la revista Science (223: 188-190) afirma: «Nuestros hallazgos apoyan la opinión de que el sistema nervioso central, al modular la función inmune, ejerce cierto control en la creación y el desarrollo de la enfermedad». Continúa diciendo que el sentimiento de desesperanza se relaciona con la reducción de la actividad de las células anticancerígenas y el crecimiento tumoral. En los animales y en los seres humanos, la depresión reduce la respuesta inmune. El sentimiento de impotencia guarda relación con la incapacidad de controlar los acontecimientos estresantes. Estos hallazgos ayudan a explicar por qué la depresión y el sentimiento de impotencia están asociados con el cáncer. Investigaciones adicionales confirman que la respuesta al estrés es una de las principales condiciones previas a la enfermedad física en animales y humanos (Sapolsky, 2010).

El estrés provoca el bloqueo de la producción de anticuerpos del sistema inmune. Pero se trata de un bloqueo reversible. Por ejemplo, el Instituto Pasteur de París ha producido el suero Bogomoletz, que, inyectado por vía intradérmica, reactiva el sistema inmune. Este tratamiento se denomina I. B. R. (siglas en inglés de rejuvenecimiento inmunobiológico). Se inyecta una pequeña cantidad

de suero en la piel durante tres días sucesivos, lo que da como resultado la rápida reactivación del sistema inmune.

La reactivación de las respuestas corporales beneficiosas para la salud también se ve en intervenciones no médicas, como en la correlación de la práctica de la meditación con la reducción del estrés y la depresión. Por ejemplo, en investigaciones realizadas con estudiantes universitarios se determinó que la meditación disminuye la reacción inflamatoria ante el estrés, lo que se relacionó con el alivio de la depresión. La investigación mostró que los estudiantes que participaron fielmente en un curso de meditación de seis semanas experimentaron una mejoría en el funcionamiento de su sistema ínmunológico. Los del grupo de control, que solo recibieron información educativa sobre el estrés y no practicaron la técnica interna, mostraron poca o ninguna mejoría fisiológica o psicológica (Pace y otros, 2009).

Investigaciones no publicadas, realizadas durante los años ochenta, en las que participé como asesor clínico, mostraron una mayor eficacia de las técnicas internas en comparación con los métodos puramente médicos de reducción del estrés. Los métodos médicos como la relajación progresiva tienen un efecto positivo. Sin embargo, el efecto beneficioso sobre la frecuencia cardiaca y la presión arterial es mayor y más sostenido si los mecanismos internos se aplican conscientemente.

Estos resultados científicos no sorprenderán a quienes hayan aprendido a utilizar las técnicas internas, como la de dejar ir, un proceso de rendición interna que puede aplicarse a todas las situaciones. Estas personas informan que son capaces de manejar mejor el estrés una vez que aprenden a soltar los sentimientos negativos a medida que surgen, porque están más tranquilas en situaciones difíciles.

La prueba quinesiológica

La quinesiología o prueba muscular es un tema gratificante para estudiar la relación directa entre la mente y el cuerpo. Hoy, el procedimiento básico de la prueba es relativamente conocido. Resulta al mismo tiempo muy informativo y fácil de aprender. Quienes realizan diagnósticos utilizan los métodos quinesiológicos para probar el equilibrio del sistema de la acupuntura y de los

meridianos de acupuntura, así como el funcionamiento general del sistema bioenergético.

La quinesiología consiste principalmente en pruebas musculares, dado que las caídas repentinas de bioenergía vienen acompañadas de un rápido debilitamiento de la musculatura. Esta respuesta puede ser provocada por cualquier energía negativa que entre en el aura (cercanía) del sistema bioenergético. Puede tratarse de estímulos físicos, como edulcorantes artificiales, luces fluorescentes, alimentos y tejidos sintéticos y ciertos ritmos producidos por grupos de heavy metal o de música rap. Sin embargo, el estímulo más notable es el debilitamiento inmediato producido por un pensamiento o un sentimiento negativos. Los pensamientos y sentimientos negativos debilitan el cuerpo al instante y crean un desequilibrio en el flujo de energía corporal.

Como este tipo de pruebas musculares ilustran tan bella y drásticamente la conexión entre mente y cuerpo, vale la pena el esfuerzo de conocer el procedimiento y experimentarlo personalmente. Por lo tanto, entraré en algunos detalles sobre el procedimiento de la prueba, que es muy simple y solo requiere de dos personas. Es importante señalar que tanto el que dirige la prueba como quien se somete a ella deben estar por encima del nivel de conciencia del coraje (que se calibra en 200), a fin de obtener respuestas precisas (véase el apéndice B). Es decir, a aquellos que están dedicados a la verdad se les muestra la verdad.

La técnica de la prueba quinesiológica

El sujeto se pone de píe con un brazo extendido hacia un lado y levantado a la altura del hombro. La segunda persona realiza la comprobación. Usando dos dedos, el que hace la prueba presiona rápidamente hacia abajo la parte posterior de la muñeca del sujeto durante unos segundos para sentir la fortaleza del músculo. Al mismo tiempo que este presiona hacia abajo, pide al sujeto que resista con todas sus fuerzas. Es importante no sonreír al sujeto, tampoco debe haber conversaciones ni música. Lo óptimo es ver al sujeto que se está sometiendo a la prueba como un objeto neutro, como por ejemplo una pared blanca, o cerrar los ojos. Después de varias pruebas, se tiene una sensación clara de la fortaleza de los músculos de la persona.

Para la demostración, se pide al sujeto que piense en una situación

emocionalmente desagradable, o que tenga en mente a una persona que no le gusta. Mientras tiene en mente ese pensamiento, se presiona de nuevo hacia abajo durante unos segundos para probar la fortaleza del brazo, que está extendido en horizontal. Al mismo tiempo, el sujeto resiste con todas sus fuerzas. Se observará un repentino debilitamiento del músculo deltoides, que pierde alrededor del cincuenta por ciento de su fuerza.

Luego, el sujeto debe pensar en alguien a quien ama, y se repite la prueba. Se fortalecerá al instante. Este es un fenómeno drástico y es muy valioso experimentarlo y presenciarlo. La prueba puede repetirse con varios objetos negativos que el sujeto sostenga en la otra mano o en su boca, o colocados en la coronilla o en el plexo solar. Para ello, la persona debe mirar una luz fluorescente o un anuncio de televisión en el momento de la prueba. O se puede comprobar la diferencia entre el efecto de la música clásica y el heavy metal o la música rap; entre el pan casero y el hecho por máquinas; el azúcar y la miel; las fibras sintéticas y el algodón, la lana o la seda; la comida basura y la sana y ecológica; la vitamina C sintética y la de la rosa mosqueta. Se pueden hacer pruebas adicionales para las reacciones individuales a los refrescos light, los cigarrillos, los jabones, la comida favorita y otros objetos con los que entremos en contacto frecuentemente.

A medida que probamos con diversos objetos, pensamientos y sentimientos, pronto se hace evidente que todo en el universo tiene una vibración y que, dicha vibración, tiene un efecto fortalecedor o debilitante. Por ejemplo, para demostrar el efecto debilitante de un alimento con energía negativa, como los edulcorantes artificiales, no es necesario colocarlo en la boca. Tiene el mismo efecto debilitador si lo colocamos en la otra mano o en la parte superior de la cabeza.

Cuando una persona utiliza el mecanismo de la entrega y suelta un sentimiento negativo, el resultado de la prueba muscular cambia de débil a fuerte. A medida que entreguemos los pensamientos negativos o los sistemas de creencias, ya no pueden agotar nuestra energía.

Esta es una ley básica de la conciencia: estamos sujetos únicamente a lo que tenemos en mente. El cuerpo responde ante aquello en lo que creemos. Si creemos que cierta sustancia es mala para nosotros, entonces, por lo general, se comprobará su debilidad en la prueba muscular. La misma sustancia fortalecerá a otra persona que crea que es buena para ella. Por lo tanto, lo que es estresante para nosotros es subjetivo. La prueba muscular responde al sistema de creencias tanto conscientes como inconscientes. Las pruebas suelen revelar que una

persona siente o cree inconscientemente lo contrario de lo que piensa que cree. Por ejemplo, la persona puede creer conscientemente que quiere curarse, pero, de forma inconsciente, se apega a las recompensas de la enfermedad. Una simple prueba muscular revela esta verdad.

La relación de la conciencia con el estrés y la enfermedad

Como hemos visto, la tendencia al estrés y la vulnerabilidad están directamente relacionadas con nuestro nivel general de funcionamiento emocional. Cuanto más alto estamos en la escala de la conciencia, menos respondemos con reacciones de estrés. Tomemos un simple incidente de la vida cotidiana para ilustrar las diferencias en la reactividad.

Digamos, por ejemplo, que hemos aparcado nuestro coche y, justo al salir, el coche aparcado frente a nosotros da marcha atrás y nos da un golpe seco. Se abollan el parachoques y la parte frontal del guardabarros. Así es como se podría reaccionar en los diferentes niveles de conciencia:

Vergüenza: «Qué embarazoso. Soy un pésimo conductor, ni siquiera puedo aparcar un coche. Nunca llegaré a nada».

Culpa: «Me lo merecía. ¡Qué estúpido soy! Debería haber aparcado mejor».

Apatía: «Siempre me pasan estas cosas. Probablemente no cobraré el seguro. De nada servirá hablar con el tipo. Él me demandará a mí. Esta vida es un asco».

Sufrimiento: «Ahora el coche está arruinado. Nunca será el mismo. La vida es gris. Probablemente, voy a perder mucho dinero en esto».

Miedo: «Este hombre estará furioso. Temo que vaya a golpearme. Me preocupa tener que responderle. Probablemente me demandará. Quizá nunca consiga arreglar el coche. Los mecánicos siempre me dan el sablazo. La compañía de seguros se irá de rositas y yo me quedaré en la estacada».

Deseo: «Puedo hacer un dineral con esto. Creo que voy a agarrarme el cuello y simular un latigazo cervical. Mi cuñado es abogado. Demandaremos a este idiota hasta dejarlo sin pantalones. Conseguiré un acuerdo por la estimación más alta y lo arreglaré en el taller más barato».

Ira: «¡Maldito idiota! Creo que voy a tener que enseñarle una lección. Merece un buen puñetazo en la nariz. Lo demandaré hasta dejarlo sin pantalones y lo haré sufrir. Me hierve la sangre. Tiemblo de rabia, ¡Podría matar a ese bastardo!».

Orgullo: «¡Mira por dónde vas, necio! ¡El mundo está lleno de estos idiotas! ¡Cómo se atreve a dañar mi coche nuevo! ¿Quién demonios se cree que es? Probablemente, tiene un seguro barato; gracias a Dios el mío es el mejor».

Coraje: «Oh, bueno, los dos tenemos seguro. Tomaremos los datos y lo gestionaremos bien. Es una molestia, pero puedo hacerlo. Hablaré con el conductor y conseguiré un acuerdo sin llegar a juicio».

Neutralidad: «Estas cosas pasan en la vida. No puedes conducir treinta mil kilómetros al año sin doblar un guardabarros».

Voluntad: «¿Cómo puedo ayudarlo a tranquilizarse? No tiene por qué sentirse molesto por esto. Intercambiaremos la información necesaria para el seguro y nos sentiremos bien uno con el otro».

Aceptación: «Podría haber sido peor. Por lo menos nadie está herido. De todos modos/ solo es dinero. La compañía de seguros se hará cargo. Supongo que el tipo está molesto. Es natural. Estas cosas no pueden evitarse. Gracias a Dios no estoy a cargo de este universo. Solo es una molestia menor».

Razón: «Seamos prácticos. Me gustaría encargarme de esto lo antes posible para poder seguir adelante con las actividades del día. ¿Cuál es la forma más eficiente de resolver nuestro problema?».

Amor: «Espero que este tipo no se sienta mal. Voy a calmarlo. (Dirigiéndose al otro conductor): "Relájate. Todo está bien. Ambos tenemos seguro. Sé cómo va esto. A mí me sucedió lo mismo. Era una abolladura leve y me la arreglaron en el mismo día. No te preocupes; no informaremos si tú no quieres. Probablemente podremos reducirlo y evitar un aumento en la prima del seguro. No hay por qué enfadarse"». (Tranquiliza al conductor, pasándole el brazo por el hombro como signo de camaradería).

Paz: «Bueno, ¡qué suerte! De todos modos iba a arreglar el traqueteo del parachoques y el guardabarros ya tenía una pequeña abolladura. Así que ahora voy a conseguir que me lo arreglen gratis. "Dime, ¿no eres el cuñado de George? Eres justo la persona que quería ver. Tengo un buen negocio que creo que podrías gestionar por mí. Ambos nos beneficiaremos. Pareces la persona adecuada para investigarlo. ¿Te apetece tomar una taza de café y lo hablamos? Por cierto, aquí está mi tarjeta del seguro. Mira, tú tienes la misma compañía de seguros. Qué casualidad. Todo está funcionando a la perfección. Sin problemas"». (Se aleja tatareando con su nuevo amigo; el incidente ya está olvidado).

Esto ilustra lo que ya he dicho. Nosotros mismos creamos las reacciones de estrés en función de lo que tenemos dentro. Los sentimientos suprimidos determinan el sistemas de creencias y la percepción de nosotros mismos y de los demás. A su vez, estos sentimientos suprimidos crean literalmente los acontecimientos e incidentes que nos ocurren en el mundo, acontecimientos a los que después achacamos nuestras reacciones. Es un sistema ilusorio que se refuerza a sí mismo. A esto se refieren los sabios iluminados cuando dicen: «Todos vivimos en una ilusión». Lo único que experimentamos son nuestros propios pensamientos, sentimientos y creencias proyectados en el mundo, que causan lo que vemos que sucede.

La mayoría de las personas experimentan los distintos niveles de conciencia en un momento u otro. Pero, en general, tendemos a operar sobre todo en un nivel u otro durante largos periodos de tiempo. La mayoría de la gente se preocupa por la supervivencia de muchas formas sutiles, por lo que reflejan principalmente miedo, ira y deseo de ganar. No han aprendido que el estado del amor es la más poderosa de todas las herramientas de supervivencia.

Curiosamente, como dije en un capítulo anterior, tener un perro como mascota puede alargar diez años la vida humana. El amor, el afecto, el cuidado de otro ser y la compañía que supone un perro mitigan los efectos negativos del estrés. El amor estimula las endorfinas y la energía vital, por lo que actúa como un bálsamo curativo en las vidas propensas al estrés.

CAPÍTULO

14

LA RELACIÓN ENTRE MENTE Y CUERPO

La influencia de la mente

LA MÁXIMA fundamental que se debe comprender es que el cuerpo obedece a la mente. Por lo tanto, el cuerpo tiende a manifestar \o que la mente cree. La creencia puede albergarse consciente o inconscientemente. Esta máxima es consecuencia de la ley de la conciencia que afirma: solo estamos sujetos a aquello que tenemos en mente. El único poder que cualquier cosa tiene sobre nosotros es el de la creencia que le damos. Con poder, me refiero a la energía y la voluntad de creer.

Si examinamos el mapa de la conciencia (véase el apéndice A), es fácil ver por qué la mente es más poderosa que el cuerpo. El campo de energía de la razón (se calibra en 400), con sus creencias y conceptos mentales, es más poderoso que el campo energético del cuerpo físico (que se calibra en 200). Por lo tanto, el cuerpo expresará las creencias conscientes o inconscientes que tengamos en la mente.

Nuestra predisposición a aceptar creencias negativas depende, en primer lugar, de cuánta negatividad retengamos. Por ejemplo, una mente positiva se negará a aceptar pensamientos negativos y los rechazará por considerarlos falsos. No admitirá ideas negativas comúnmente aceptadas. Sabemos lo fácil que es venderle autocondena a una persona con sentimiento de culpa, o miedo a una enfermedad a una persona temerosa.

La idea de que los resfriados se contagian es un buen ejemplo. Una persona que tenga la suficiente culpa, miedo y candor con respecto a las leyes de la conciencia se suscribirá a la idea de que «todos se resfrían». Debido a la culpa inconsciente, siente que «merece» resfriarse. El cuerpo obedece la creencia mental de que los resfriados están causados por virus, que se «agarran» a

nosotros y nos contagian. Así, el cuerpo, controlado por las creencias de la mente, manifiesta el resfriado. La personalidad que ha soltado las energías negativas subyacentes a la culpa y al miedo no tiene una mente temerosa que crea que «hay un resfrío que da vueltas por ahí y lo más probable es que me contagie como los demás».

Estas son las dinámicas que están detrás de la enfermedad. Los mecanismos son los siguientes: la mente induce alteraciones en el flujo energético del sistema de bioenergía y se produce un derrame de la energía reprimida en el sistema nervioso autónomo.

El pensamiento es poderoso, porque tiene una vibración de alta frecuencia. En realidad, un pensamiento es una cosa, tiene un patrón de energía. Cuanta más energía le damos, más poder tiene para manifestarse físicamente. Esta es la paradoja de buena parte de la llamada «educación para la salud»: se refuerzan los pensamientos de miedo y se les da tanto poder que, en realidad, son los medios de comunicación los que crean las epidemias (por ejemplo, la gripe porcina). Las «advertencias» de los peligros para la salud configuran el entorno mental para que se produzca exactamente lo que se teme.

Al cuerpo físico, se superpone un cuerpo energético de forma muy parecida y cuyos patrones ejercen control sobre el físico. Este control se produce al nivel del pensamiento o la intención. La física cuántica también ha demostrado que la observación influye en las partículas subatómicas.

La investigación clínica demuestra el poder de la mente sobre el cuerpo. Por ejemplo, en un estudio, a un grupo de mujeres se les dijo que se les daría una inyección de hormonas para provocar la menstruación. En realidad, solo se les dio un placebo: una solución salina. Sin embargo, más del setenta por ciento de ellas presentaron tensión premenstrual temprana con todos los síntomas físicos y psicológicos.

Otra demostración clara de esta ley de la conciencia se observa en las personas con trastornos de personalidad múltiple. Aunque antes se consideraba rara, se ha demostrado que esta patología es relativamente común y, en consecuencia, se la ha estudiado más. Se ha demostrado que las diferentes personalidades tienen distintos acompañantes físicos. Por ejemplo, se producen cambios en los electroencefalogramas, en la mano que se utiliza para escribir, en el umbral del dolor, en la respuesta eléctrica de la piel, en el coeficiente intelectual, en los periodos menstruales, en la dominancia del hemisferio cerebral, en la capacidad de usar el lenguaje, en el acento y en la visión. Así,

cuando está presente la personalidad que cree en las alergias, la persona es alérgica. Pero, cuando está presente otra personalidad, las alergias desaparecen. Una personalidad puede necesitar gafes y otra no. Hay diferencias notables en la presión intraocular y en otras mediciones fisiológicas entre las diferentes personalidades.

Estos fenómenos físicos también cambian en personas normales bajo la influencia de la hipnosis. Las alergias pueden aparecer o desaparecer por simple sugestión. Las personas que reciben la sugestión de ser alérgicas a las rosas bajo hipnosis empezarán a estornudar al salir del estado hipnótico si detectan un jarrón con rosas en la mesa del médico, aunque estas sean artificiales.

El premio Nobel sir John Eccles dijo que, después de toda una vida de estudio, tenía claro que el cerebro no es el origen de la mente, como han asegurado la ciencia y la medicina, sino al revés. La mente controla el cerebro. Como en una estación receptora (como una radio), los pensamientos son similares a las ondas y el cerebro parece un receptor.

Como un aparato receptor o un panel de control, el cerebro recibe formas de pensamiento, las traduce a un funcionamiento neuronal y las almacena en la memoria. Por ejemplo, hasta hace poco, se creía que los movimientos voluntarios de los músculos se originaban en la corteza motora del cerebro. Pero ahora, como dice Eccles, la intención de moverse se registra en el área motora suplementaria del cerebro, al lado de la corteza motora. Por tanto, el cerebro es activado por la intención mental y no al contrario.

Esto se ve en los numerosos estudios de imágenes cerebrales realizados a personas en estados de meditación. Por ejemplo, la investigación del doctor Richard Davidson durante la pasada década en la Universidad de Wisconsin (Madison) demostró que practicar la meditación de la compasión estimula una mayor actividad en la corteza prefrontal izquierda (la sede de emociones positivas, tales como la felicidad) y la producción de una sincronía de ondas gamma de gran amplitud (signo de conciencia expandida, alerta y visión). Lo que mantenemos en mente tiene el poder de alterar la actividad cerebral y la neuroanatomía.

Estamos sujetos a todo tipo de efectos producidos sobre nuestros sistemas corporales por las creencias conscientes e inconscientes que la mente mantiene. Esto incluye las creencias en los supuestos efectos de distintos alimentos, los alérgenos, los trastornos menopáusicos y menstruales, las infecciones y todas las demás enfermedades asociadas a sistemas específicos de creencias, junto con la

propensión subyacente al estrés, debido a la presencia de sentimientos negativos suprimidos.

Norman Cousins, redactor jefe de Saturday Review durante tres décadas, demostró este principio cuando se curó de una enfermedad física grave por medio de la risa. Escribió Anatomía de una enfermedad, libro en el que describe su recuperación de una artritis paralizante por medio de grandes dosis de vitamina C y risa abdominal inducida por películas de los hermanos Marx. Descubrió que la risa tenía un efecto anestésico que podía aliviar su dolor durante dos horas. La risa es un método de dejar ir. A través de la risa, Cousins, simplemente, soltaba la presión emocional subyacente y cancelaba los pensamientos negativos. Esto dio lugar a cambios muy positivos y beneficiosos en su cuerpo y facilitó su recuperación total.

Creencias que predisponen a la enfermedad

Para determinar nuestra propensión a la enfermedad, podemos examinar las preguntas siguientes:

¿Me preocupo por mi salud y tengo pensamientos de miedo con respecto a lo que me pueda pasar?

¿Siento una sensación secreta de miedo, excitación y peligro cuando oigo hablar de una nueva enfermedad que se está anunciando actualmente y está de moda?

¿Dedico tiempo a chequeos constantes, leo acerca de enfermedades o me asustan las historias sobre ellas que veo en televisión?

¿Me intereso por las enfermedades de los famosos?

¿Creo que el medioambiente y los alimentos están llenos de peligros ocultos, o que los alimentos contienen aditivos venenosos que causan enfermedades?

¿Creo que ciertas enfermedades son «hereditarias»?

¿Me paro o quiero pararme (pero no me atrevo) a observar a las víctimas de los accidentes de automóvil?

¿Me gustan los programas de hospitales en televisión?

¿Me gustan los programas de la tele que incluyen golpes, gritos, peleas, asesinatos, torturas, crímenes y otras formas de violencia?

¿Soy una persona aterrada por la culpa?

¿Estoy lleno de ira?

¿Condeno la conducta de otras personas? ¿Tiendo a ser sentencioso?

¿Albergo resentimientos y rencores?

¿Me siento atrapado y sin esperanzas?

¿Me digo a mí mismo: «Probablemente, voy a contagiarme de todo lo que está dando vueltas por ahí»?

¿Estoy preocupado por las adquisiciones y los símbolos de estatus en lugar de por la calidad de las relaciones?

¿Tengo un montón de seguros y, aun así, me preocupa que no sean suficientes?

En resumen, para cambiar los cuerpos hemos de cambiar lo que pensamos y sentimos. Debemos dejar de lado los pensamientos y sistemas de creencias negativos y quitarnos el estrés de las emociones negativas que le dan energía. Debemos cancelar la programación negativa del mundo y de nuestros propios sistemas de creencias.

Podemos ver los efectos nocivos de la programación negativa y del miedo en las personas que temen los alimentos, los productos químicos y las sustancias del medioambiente. Cada día, se anuncia que un nuevo producto químico o sustancia tiene efectos nocivos. Cuanto más miedo tenemos, más rápidamente nos programamos y, luego, el cuerpo responde en consecuencia. El miedo a las sustancias, los alimentos, el aire, las energías y los estímulos de todo tipo ha llegado al punto de convertirse en una paranoia. Algunas personas se vuelven tan fóbicas con respecto al medioambiente y lo que contiene que su mundo se hace cada vez más pequeño. Cada día son más miedosas. Sucumben hasta el punto de

huir del mundo y vivir en burbujas artificiales, víctimas de sus propias mentes.

Esto le puede suceder a una persona razonable. Fue el caso de un médico. Comenzó con el polen, la ambrosía, la caspa de caballo, el pelo de perros y gatos, el polvo, las plumas, la lana, el chocolate, el queso y los frutos secos (creía que todos ellos le daban alergia). Más tarde, añadió el azúcar (hiperglucemia), además de los aditivos alimentarios (cáncer), los huevos y los productos lácteos (colesterol) y las vísceras (gota). A continuación, en la lista de «lo dañino» venían los colorantes alimentarios, las sacarinas, la cafeína, el aluminio, las telas sintéticas, el ruido, las luces fluorescentes, los insecticidas, los desodorantes, los alimentos cocinados a altas temperaturas, los minerales y el cloro del agua, la nicotina, el humo del tabaco, los gases del escape de los automóviles, los iones positivos, las vibraciones eléctricas de baja frecuencia, los alimentos ácidos, los pesticidas y los alimentos con semillas.

El mundo se le hizo tan pequeño que no había nada seguro que comer. No podía utilizar nada. No había aire para respirar. El cuerpo sufrió todas las alergias, reacciones y enfermedades para demostrarlo. Salir a cenar se convirtió en un gozo del pasado, ya que no había nada en el menú que pudiera comer, excepto la lechuga (cuidadosamente lavada, por supuesto), ¡y era imprescindible usar guantes blancos para coger los utensilios del restaurante!

Luego, con el aprendizaje de una verdad esencial, el patrón quedó completamente descifrado. Aquello que se tiene en mente tiende a manifestarse, incluso las creencias inconscientes. El responsable no era el mundo, sino la mente. Toda la programación negativa y el condicionamiento temeroso estaban en la mente, y el cuerpo la obedecía. Esta ley revirtió la espiral paranoica. A medida que observaba y entregaba cada creencia interna, desaparecieron todas las reacciones corporales negativas, las enfermedades y los síntomas. En otras palabras, no era la hiedra venenosa lo que le causaba la reacción alérgica, sino la creencia mental de que la hiedra venenosa era un alérgeno. A medida que su mente soltaba su programación, las reacciones corporales desaparecían.

Al realizar la prueba quinesiológica, se produjo una inversión completa de los patrones de reacción. Lo que anteriormente había producido una respuesta muscular débil, ya no tenía ningún efecto. Su nivel de propensión general al estrés, obviamente, se hizo mucho más bajo, hasta el punto de que el cuerpo ya no reaccionaba en absoluto a lo que había considerado estímulos negativos (por ejemplo, las luces fluorescentes y los edulcorantes artificiales).

Comparación con otras técnicas

Como hemos visto, el estrés surge del interior como respuesta a un estímulo. En realidad, el agente estresante es la presión de las energías emocionales suprimidas y reprimidas, que son un reflejo del bajo nivel de conciencia. Por lo tanto, para eliminar y prevenir el estrés, hemos de modificar el contenido de nuestra conciencia. Los tratamientos comúnmente prescritos para el estrés son similares a las medicinas. Tratan de reparar el daño causado por la enfermedad que ya tenemos, en vez de curar su causa interna.

Por ejemplo, en las conferencias sobre el estrés, habitualmente se incluyen los temas siguientes: aromaterapia, taller de ejercicio físico, acupuntura para los trastornos de estrés, biofeedback, quiropráctica, regulación del estrés, nutrición, fitness y tablas de ejercicios, homeopatía, entrenamiento autógeno, curación holística, masaje y trabajo corporal, tanques de flotación, equilibrio dental y técnicas de desenroscamiento mediante el uso de movimientos corporales.

Vemos que los planteamientos comunes solo tratan con las consecuencias y los daños resultantes del síndrome de estrés. Ninguno de ellos trata las causas básicas. Todos implican procedimientos relativamente largos y complicados, y no son fáciles de aplicar en el acto.

A modo de ejemplo, supongamos que estamos dando un discurso o una conferencia. Estamos allí. No es práctico parar en mitad de un discurso y hacer ejercicios de respiración, entrar en trance hipnótico, pincharnos con agujas de acupuntura o conectarnos a una máquina de biofeedback. ¿Qué utilidad tiene un tanque de flotación en medio de una discusión familiar?

Como estos métodos son temporales, consumen tiempo y suelen ser caros. La gente los encara con entusiasmo al principio. Pero, después, su entusiasmo se desvanece, porque en el fondo no cambia nada. Persisten las mismas percepciones básicas del mundo, las mismas presiones emocionales. La personalidad sigue siendo la misma. Las circunstancias de vida no han cambiado, ni el nivel de conciencia. La propia psicología es la misma. Las expectativas continúan como antes y, por lo tanto, también la vida.

Sin un cambio de conciencia| no hay verdadera reducción del estrés. Solo se mejoran las consecuencias. Todas estas técnicas y tratamientos pos sintomáticos ayudan, y a menudo alivian, una condición dada, pero dejan intacta la base del

problema. Uno puede practicar todas esas técnicas y seguir siendo la misma persona propensa al estrés. Mi experiencia me muestra que la utilización consciente del mecanismo del dejar ir responde más eficazmente al tratamiento de las enfermedades crónicas relacionadas con el estrés. Las dolencias comienzan a curarse espontáneamente, ya que se elimina la causa emocional subyacente, y los tratamientos adicionales suelen volverse innecesarios.

En los casos poco frecuentes de enfermedades persistentes que no se eliminan con la entrega de los pensamientos y sentimientos negativos, pueden estar operando factores desconocidos, como tendencias kármicas. Entonces entregamos el deseo de cambiar o controlar nuestra experiencia de vida y esperamos que, más adelante, se produzcan mayores descubrimientos internos sobre el origen y significado de la enfermedad. La entrega a gran profundidad se completa cuando una persona ha dejado de necesitar o querer que se produzca la curación física. Cuando se han abordado los tres aspectos de la enfermedad —físico, mental y espiritual— y se entrega el resultado final o la recuperación deseada, se alcanza un estado de paz con respecto a la situación. La paz viene con la total entrega interior a lo que es.

CAPÍTULO

15

LOS BENEFICIOS DE DEJAR IR

El crecimiento emocional

EL EFECTO más obvio y visible de la liberación de los sentimientos negativos es la reanudación del crecimiento psicológico y emocional, y la resolución de problemas que a menudo nos han acompañado durante mucho tiempo. Sentimos placer y satisfacción al empezar a eliminar los obstáculos al logro y a la satisfacción en la vida. Pronto descubrimos que los pensamientos limitantes y las creencias negativas, que inocentemente considerábamos verdaderos, solo eran el resultado de la acumulación de sentimientos negativos. Cuando soltamos el sentimiento, el patrón de pensamiento cambia de «no puedo» a «puedo» y «soy feliz al hacerlo». Áreas enteras de la vida pueden abrirse. Lo que resultaba incómodo o no se expresaba puede hacerse sin esfuerzo y estar alegremente vivo.

Veamos un ejemplo de esta progresión en la experiencia de un hombre de mediana edad, inteligente y exitoso. Toda su vida había querido bailar, pero se sentía incapaz. Quería bailar fuera como fuera y, en varias ocasiones a lo largo de su vida, había asistido a clases de baile. Pero siempre se sentía rígido, torpe y cohibido. Por pura fuerza de voluntad, a veces conseguía dar los pasos en la pista de baile, pero no lo disfrutaba y siempre estaba incómodo. Sus movimientos eran rígidos y calculados, y toda la experiencia carecía de satisfacción y no contribuía a mejorar su autoestima.

Después de trabajar alrededor de un año el mecanismo de la entrega, estaba en una fiesta con alguien que insistía en que se levantara a bailar.

—Sabes que no puedo bailar —dijo.

—Ven e inténtalo —invitó ella; e insistió—, olvídate de tus pies. Solo mírame y haz lo que mí cuerpo haga.

De mala gana, aceptó y dejó ir sus sentimientos de resistencia y ansiedad.

En la pista de baile, se soltó por completo. En un instante, sus sentimientos internos ascendieron en la escala desde la apatía hasta el amor y, para su sorpresa, ¡empezó a bailar como siempre había soñado! La toma de conciencia «¡puedo hacerlo!» lo invadió, y pasó del amor a la alegría e incluso al éxtasis. Su deleite irradiaba por doquier. Los amigos se paraban a mirar. Desde ese estado de júbilo, entró en la experiencia de unicidad con su pareja de baile. Vio a su propio Ser mirando a través de los ojos de ella y se dio cuenta de que, en realidad, solo había un Ser detrás de todos los seres individuales. Ambos conectaron telepáticamente. Él conocía cada uno de sus pasos una fracción de segundo antes de que ella lo diera. Estaban en perfecta armonía y bailaban como si hubieran practicado y bailado juntos durante años. Apenas podía contener su alegría. El baile se aligeró y empezó a manifestarse espontáneamente, sin ningún pensamiento consciente por su parte. Cuanto más tiempo bailaban, más energía tenía.

Fue una experiencia cumbre que cambió su vida. Esa noche fue a casa y bailó un poco más. El baile libre siempre lo había atemorizado más que ningún otro, porque no había forma de memorizarlo. Necesitaba espontaneidad y libertad, que era justo lo que había sido incapaz de experimentar antes. En casa, puso música disco y bailó durante horas. Se miraba en el espejo, fascinado por las sensaciones de rendición del cuerpo y de libertad interior.

De repente, se acordó nítidamente de una vida pasada. Durante esa vida, había sido un gran bailarín y ahora empezaba a recordar las instrucciones que le habían dado sus maestros. Al seguir sus instrucciones, I los resultados fueron sorprendentes! Descubrió un centro de equilibrio dentro de sí mismo y comenzó a girar a su alrededor en un equilibrio perfecto. El movimiento se hacía sin esfuerzo y él, simplemente, se convirtió en el testigo del baile. Ya no había ninguna sensación de «yo». Solo había júbilo y el baile mismo. Al instante, comprendió la base de la danza sufí de los derviches que giran. Su capacidad de girar sin marearse ni cansarse —ese estado de conciencia— se producía al renunciar al yo individual.

La experiencia cumbre que el hombre había experimentado en la pista de baile se transfirió a otras áreas de su vida previamente bloqueadas. Donde había limitaciones, ahora se producía una rápida expansión. Estos cambios se hicieron evidentes para sus amigos y familiares, cuya respuesta positiva aumentó su autoestima y su deseo de seguir soltando los sentimientos y pensamientos

negativos que habían bloqueado la experiencia del júbilo en su vida.

He comentado esta experiencia con cierto detalle por varias razones. Ilustra la escala de conciencia que hemos presentado en un capítulo anterior. Durante cincuenta años, este hombre había estado en el extremo inferior de la escala en esta área de su vida, debido a la creencia «no puedo». La inhibición había asfixiado su autoestima, al dar lugar a la evitación. Durante años evitó las fiestas sociales en las que había baile. Su inhibición lo enfadaba consigo mismo y se enojaba cuando alguien trataba de hacerlo bailar. En cuestión de minutos, experimentó cada una de las emociones de la escala y recorrió el camino hasta la cima. En ese momento, emergió una conciencia espiritual de un orden muy elevado. Con la conciencia superior, llegaron la comprensión y la liberación de las capacidades psíquicas (comunicación telepática, sincronía y recuerdo de vidas pasadas). Consecuentemente, en su vida se produjo un cambio de conducta y su empuje eliminó una serie interminable de bloqueos y limitaciones. La respuesta social fue positiva, y esta retroalimentación positiva reforzó aún más su motivación.

El crecimiento emocional de quienes utilizan el mecanismo de la entrega guarda relación con la coherencia con la que renuncian a sus sentimientos negativos, sin importar la edad. Los adolescentes y las personas de ochenta años obtienen los mismos beneficios.

Los sentimientos reprimidos y suprimidos requieren una contraenergía para mantenerlos sumergidos. Se necesita energía para mantener controlado lo que sentimos. A medida que entregamos estos sentimientos, la energía antes invertida en retener la negatividad se libera para usos constructivos. Como consecuencia del dejar ir, se incrementa la energía disponible para la creatividad, el crecimiento, el trabajo y las relaciones interpersonales. Aumentan la calidad y el disfrute de estas actividades. La mayoría de las personas están demasiado agotadas para dotar sus experiencias de una cualidad elevada a menos que hayan resuelto los programas negativos.

Resolver problemas

La eficacia del mecanismo de dejar ir en la resolución de problemas suele ser bastante asombrosa. Es muy importante comprender el proceso implicado, ya

que es muy diferente a los métodos habituales del mundo. Un planteamiento que da resultados rápidos y fáciles es el siguiente: no busques respuestas; más bien suelta el sentimiento que está detrás de la pregunta. Cuando entregamos el sentimiento que está detrás de la pregunta, también podemos soltar cualquier otro sentimiento relacionado con el problema. Cuando dejamos ir todos los componentes, la respuesta está allí, esperándonos. No tenemos que buscarla. Consideremos lo simple y fácil que esto es en comparación con los intentos habituales de la mente, que suelen ser largos, tediosos e ineficaces. Generalmente, la mente busca y picotea sin parar, probando a trompicones sucesivas respuestas. La mente no puede decidir porque busca en el lugar equivocado.

Veamos cómo funciona el sistema con un ejemplo cotidiano. Digamos que no nos ponemos de acuerdo con nuestra pareja sobre qué película ver. Miramos cuál es el sentimiento detrás del problema. Encontramos sentimientos de ira y resentimiento; en concreto, estamos resentidos porque no compartimos suficiente tiempo en un ambiente romántico. En realidad, lo que queremos esa noche es estar juntos y demostrarnos cariño. A medida que admitimos que lo que realmente queremos es la unión afectiva, nos damos cuenta de que no deseamos ir a ver una película. Solo queremos estar juntos. O también podría suceder lo opuesto. Podríamos descubrir que el sentimiento detrás de querer ir a ver una película es el temor: deseamos evitar pasar la noche hablando con nuestra pareja. Vemos que se han acumulado sentimientos desagradables. Estamos resentidos, de modo que dejamos de querer modificar ese sentimiento y lo dejamos estar ahí. Está bien tener ese resentimiento. A medida que entregamos nuestra resistencia al resentimiento, nos sentimos menos culpables; admitimos el resentimiento ante nuestra pareja. Empieza a fluir el diálogo y los sentimientos de la otra persona también se aclaran. Ambos nos sentimos aliviados y más próximos, y entonces decimos: «¡Al diablo con el cine! Quedémonos en casa, hagamos el amor y salgamos a dar un paseo bajo la luna».

Este enfoque es gratificante en cualquier proceso de toma de decisiones. Cuando primero limpiamos los sentimientos subyacentes, las decisiones son más sabias y realistas. Pensemos en todas las veces que hemos cambiado de opinión y lamentado decisiones del pasado. Eso se debe a que detrás de la decisión había un sentimiento no reconocido y no liberado. Cuando se realiza la acción que se ha decidido, los sentimientos subyacentes cambian. Entonces, desde el punto de vista de ese nuevo espacio de sentimientos, la decisión resulta ser equivocada.

Esto sucede con tal regularidad que muchas personas desarrollan miedo a la toma de decisiones porque en el pasado han sido erróneas.

Utilizar el mecanismo de la entrega para resolver problemas puede ser rápido como el rayo, incluso con problemas que nos han acompañado durante mucho tiempo. Para descubrir lo rápido que puede funcionar, probémoslo. Toma varios problemas que te hayan acompañado desde hace tiempo y deja de buscar respuestas. Mira cuál es el sentimiento subyacente que produjo la pregunta originalmente. Cuando lo dejes ir, la respuesta vendrá automáticamente por sí misma.

Estilo de vida

Muchas de nuestras actividades y apegos se basan en el miedo, la ira, la culpa y el orgullo. A medida que dejamos ir estos sentimientos negativos en cualquier área, ascendemos al coraje. En ese nivel, comienzan a producirse cambios en la vida. Y si optamos por seguir en la misma actividad, nuestra motivación es diferente y, por consiguiente, experimentamos resultados distintos a los del pasado. La recompensa emocional también es diferente. En lugar de sombrías satisfacciones, experimentamos alegría. Es posible que hagamos la misma actividad que antes, pero ahora la hacemos por placer y no por obligación. La hacemos porque queremos, no porque tenemos que hacerla. La energía requerida es mucho menor.

Un descubrimiento maravilloso que haremos es que nuestra capacidad de amar es mucho mayor de lo que jamás soñamos. Cuanto más soltamos, más amorosos nos volvemos. Cada vez dedicamos una mayor parte de nuestra vida a lo que nos gusta hacer y a estar con personas por las que sentimos un amor creciente. A medida que esto sucede, nuestra vida se transforma. Nuestro aspecto es diferente. Las personas nos responden de manera distinta. Estamos relajados, felices y tranquilos. Los demás se sienten atraídos hacia nosotros, porque están cómodos y felices en nuestra compañía. Las camareras y los taxistas, de repente, se vuelven atentos y corteses, y nos preguntamos: «¿Qué le ha ocurrido al mundo?». Y la respuesta a esa pregunta es: «¡Tú!».

A medida que soltamos lo negativo, accedemos a nuestro poder. Esto sucede por sí mismo. La felicidad estuvo allí en todo momento y ahora brilla porque

hemos renunciado a lo que bloqueaba su expresión. Ahora influimos positivamente en todos aquellos con quienes entramos en contacto. El amor es la vibración más poderosa de las energías emocionales. Por amor, la gente recorre cualquier camino y hace cosas que no haría por ninguna cantidad de dinero.

Cuando se eliminan los bloqueos y los «no puedo», se nos abren nuevas áreas de la vida. El éxito viene de hacer lo que más nos gusta, pero la mayoría de la gente está atada a lo que imagina que tiene que hacer. A medida que soltamos las limitaciones, tenemos a nuestra disposición vías completamente nuevas de expresión y creatividad.

Tomemos el ejemplo de una mujer joven con mucho talento musical que dedicaba la mayor parte de su tiempo a un trabajo aburrido, el cual sentía que tenía que conservar por razones económicas. Lo que más le gustaba era tocar instrumentos musicales cuando estaba sola en casa. Lo hacía estrictamente para su disfrute personal. Debido a la falta de confianza en sí misma, rara vez interpretaba para otras personas, ni siquiera para amigos cercanos. Cuando empezó a soltar sus limitaciones internas, todos los sentimientos de baja energía que bloqueaban su expresión, sus habilidades y su confianza se disiparon tan rápido que comenzó a interpretar ante públicos cada vez mayores. Su talento era bien recibido, y emprendió una carrera musical. Hizo una primera grabación profesional suficientemente exitosa como para recortar sus horas de trabajo, y empezó a dedicar más tiempo y energía a su floreciente carrera, que le aportaba mucha alegría y satisfacción. A pesar de no saber nada sobre el mundo empresarial, inició su propio negocio musical y, en un año, distribuía las grabaciones a nivel nacional y, después, a Europa. Para su deleite, descubrió que tenía mucho éxito haciendo lo que más le gustaba. Su creciente vitalidad y alegría eran evidentes para todos, y el éxito se extendió a otras áreas de su vida.

Otro ejemplo es el de un ingeniero de mediana edad sin capacidad creativa que siempre había odiado la poesía. Después de aprender a soltar sus sentimientos negativos, de pronto, se encontró escribiendo haikus (un estilo de poesía formal japonesa). Comenzó a escribir páginas de ellos sin esfuerzo y, más adelante, desarrolló la escritura automática.

Otro caso fue el de una mujer de sesenta años que decidió volver a la universidad a tiempo parcial, aunque ya tenía un trabajo a tiempo completo. Al final obtuvo su licenciatura, después un máster y un doctorado, y se convirtió en una importante ejecutiva con grandes responsabilidades.

Existen, literalmente, miles de ejemplos de la rápida expansión que se

produce en la vida de la gente cuando se entregan los «no puedo». De repente, se resuelven situaciones que habían durado mucho tiempo.

Paradójicamente, estos avances y expansiones pueden resultar molestos para los amigos y familiares, porque cambian el equilibrio. De repente, tiramos por la borda las cosas que antes habríamos hecho por contrición, miedo, culpa o sentido del deber. Los nuevos niveles de conciencia cambian la percepción y se abren otros horizontes. Muchos de los motivos que impulsaban a la gente, de repente, carecen de sentido. Hay motivaciones que disminuyen: como el dinero, la fama, la estima, la posición, el prestigio, el poder, la ambición, la competitividad y la necesidad de seguridad; y son reemplazadas por otras: como el amor, la cooperación, la realización, la libertad, la expresión creativa, la expansión de la conciencia, la comprensión y la espiritualidad. Se tiende a confiar más en la intuición y en los sentimientos que en el pensamiento, la razón y la lógica. Las personas muy yang pueden descubrir su lado yin, y viceversa. Los patrones rígidos dan paso a la flexibilidad. La certeza y la seguridad se vuelven menos importantes que el descubrimiento y la exploración. La vida personal coge impulso y el movimiento reemplaza los patrones repetitivos.

Una observación sorprendente, con respecto al mecanismo de dejar ir, es que pueden ocurrir grandes cambios muy rápidamente. Hábitos de toda una vida desaparecen de repente, e inhibiciones duraderas se sueltan en cuestión de minutos, horas o días. Estos cambios rápidos van acompañados de un aumento de vitalidad. La energía de vida, liberada al soltar la negatividad, ahora fluye hacia las actitudes, los pensamientos y los sentimientos positivos, aumentando progresivamente el poder personal. Los pensamientos son más eficaces. Se logra más con menos esfuerzo. La eliminación de las dudas, los temores y las inhibiciones fortalece la intención. Al deshacer la negatividad, se desatan las fuerzas dinámicas y, así, los sueños imposibles se convierten en objetivos conseguidos.

La resolución de problemas psicológicos: comparación con la psicoterapia

En general, dejar ir suele ser más rápido que la psicoterapia. A menudo es más liberador y estimulante para el crecimiento de la conciencia. No obstante, la psicoterapia está mejor diseñada para elucidar los patrones subyacentes. Ambos

pueden funcionar bien juntos. El mecanismo de dejar ir facilita y acelera la psicoterapia, al elevar sus objetivos. La psicoterapia puede ser más gratificante para el intelecto, debido a su naturaleza verbal y su enfoque en los porqués de la conducta. Sin embargo, esta también es su limitación. A menudo lo único que se logra es una comprensión intelectual, mientras lo emocional opera lenta y dolorosamente hasta acabar evitándose. Por otra parte, el mecanismo de dejar ir se ocupa del qué emocional, momento a momento, sin la participación del intelecto. El porqué se hace evidente por sí mismo una vez que se suelta el qué. Una cosa es analizar la causa básica de la depresión y otra muy distinta entrar de lleno en la profundidad de la desesperación al soltar la resistencia al sentimiento. Al permitir la plenitud del sentimiento y dejar ir cada sensación, cada pensamiento y cada pequeña recompensa que consigues con él, eres libre. No es necesario profundizar en el porqué de la depresión para liberarse de ella.

Los objetivos de dejar ir llegan mucho más allá que los de la psicoterapia. El fin último de la entrega es la libertad total. El de la terapia es reajustar el ego a un equilibrio más saludable. Estos dos sistemas se basan en diferentes paradigmas de la realidad. El objetivo de la psicoterapia es reemplazar los programas mentales insatisfactorios por otros más satisfactorios. Por el contrario, el de dejar ir es eliminar los programas mentales y emocionales limitantes. Es el logro de una mente no condicionada y, por último, la trascendencia de la propia mente hacia los estados de conciencia más elevados de amor y paz.

En la terapia se depende del terapeuta, de su formación y técnicas, y también se confía en una teoría psicológica que tanto el terapeuta como el paciente suscriben. La investigación científica revela que los resultados de las terapias no están relacionados con la escuela del psicoterapeuta, su formación ni su técnica, sino con su interacción con el paciente, el deseo de este de mejorar y su confianza en el terapeuta. Por lo tanto, operan factores psíquicos de los que la psicoterapia no es consciente.

En el mecanismo de dejar ir, no existen el papel del paciente ni su dependencia de otra persona o teoría. Los manantiales mismos de los patrones neuróticos se despliegan automáticamente cuando son reconocidos y, más adelante, se renuncia a ellos y desaparecen. A menudo su base es tan profunda que la psicoterapia no los afecta. A excepción de unos pocos enfoques holísticos (por ejemplo, el análisis junguiano o la psicología transpersonal), la terapia se basa en una comprensión limitada de la mente total. Por lo común, solo se dirige

a una parte del ego. Ignora y no comprende las grandes fuerzas que determinan, impulsan y controlan la mente. Puesto que el propósito de la mayoría de las psicoterapias es conseguir un ego bien ajustado, no hay ninguna concepción de lo que está más allá.

En cambio, el propósito de dejar ir es la eliminación del ego. El ego es temeroso y limitado y, cuando lo entregamos, el Ser interno da un paso adelante y se revela aquello que siempre fue más poderoso. Muchas psicoterapias no tienen un conocimiento real del Ser y, por tanto, están ciegas a la Realidad misma. En cuanto a la eficacia, la psicoterapia es como un coche de caballos, mientras que el mecanismo de la entrega y el dejar ir es como una nave espacial. En el tiempo que tarda una terapia en tratar lentamente un área limitada, el dejar ir ya ha llegado mucho más allá y ha entrado en una dimensión completamente nueva.

Dejar ir tiene una ventaja peculiar, porque, al entregar un sentimiento negativo, también se renuncia a la energía que está detrás de otros muchos sentimientos negativos, por lo que hay un constante efecto generalizado. Por ejemplo, un hombre de éxito y sólida formación había tenido toda su vida un temor terrible a las alturas, una fobia intensa. En el momento en que aprendió a utilizar el mecanismo de la entrega, tenía muchos problemas acuciantes en su vida. Al aprender a entregar, se ocupó de dejar ir sus sentimientos y temores relacionados con los problemas vitales importantes, y nunca llegó a trabajar específicamente el temor a las alturas. Más adelante, se vio en una situación en la que tenía que estar en un tejado y se sorprendió al descubrir que su miedo había disminuido considerablemente. Estaba encantado y se acercó al borde, se sentó dejando colgar los pies. Fue capaz de subir las escaleras y estar en el tejado durante una hora sin molestias. Esto pone de manifiesto que, a medida que se abandona un miedo, todos los demás temores inespecíficos también disminuyen.

La psicoterapia tiene como objetivo la mejora de los hábitos neuróticos. Por el contrario, dejar ir es un mecanismo diseñado para deshacer las causas subyacentes de toda formación neurótica. Deshace la estructura básica de los sentimientos y comportamientos no adaptativos. La psicoterapia trata de mejorar el equilibrio neurótico. Dejar ir elimina la neurosis.

Una de las limitaciones de la mayoría de los enfoques psicoterapéuticos es que el terapeuta se centra solo en lo que el mundo llama un ego sano y funcional, con todas sus limitaciones. En este paradigma, se considera que un paciente está sano cuando comparte las ilusiones y limitaciones toleradas por la sociedad y el

terapeuta. Por el contrario, el propósito del mecanismo de la entrega es trascender las ilusiones del mundo, alcanzar la verdad última —la autorrealización— y descubrir la base de la propia mente, el origen de todo pensamiento y sentimiento.

El objetivo de dejar ir es la eliminación del origen mismo de todo sufrimiento y dolor. Esto suena radical y sorprendente, I y de hecho lo es! En última instancia, todos los sentimientos negativos derivan de la misma fuente. Cuando un número suficiente de sentimientos negativos haya sido rechazado, esa fuente se revelará por sí misma. Cuando se deja ir esa fuente y se abandona la identificación con ella, el ego se disuelve. Así, el origen del sufrimiento pierde la base misma de su poder.

Cada uno de nosotros tiene una capacidad limitada de almacena— miento de sentimientos negativos. Cuando dejamos ir la presión que está detrás de una emoción, dicha emoción ya no se produce. Por ejemplo, si entregamos constantemente el miedo durante un período de tiempo, al final se agota. Entonces se vuelve difícil o casi imposible sentir miedo. Se necesita un estímulo cada vez mayor para provocarlo. Al final, la persona que ha entregado una gran cantidad de miedo tiene que buscarlo con diligencia. La energía del miedo, simplemente, ya no está ahí. La ira también disminuye progresivamente, de modo que incluso una gran provocación no la suscita. Una persona con poco miedo o ira siente amor todo el tiempo y experimenta una aceptación amorosa de los acontecimientos, las personas y las vicisitudes de la vida.

El objetivo de la entrega es la trascendencia. La psicoterapia considera saludables sentimientos que, desde el punto de vista de la libertad total, son inaceptables. Por ejemplo, en psicoterapia, un mínimo de temor, ira u orgullo se considera necesario o aceptable, y quizá incluso «saludable». Pero, como hemos visto, la destructividad innata que está detrás de estos estados inferiores es del todo inaceptable, siempre que se tenga el poder de la entrega para trascenderlos. Más allá del «nivel de funcionamiento aceptable», aguarda nuestro destino mayor: la libertad total.

CAPÍTULO 16
LA TRANSFORMACIÓN

Aunque dejar ir parezca fácil, sus efectos son muy poderosos. A veces, una pequeña entrega rápida, hecha de manera casi casual, puede provocar un cambio importante en la vida. Es algo parecido al timón de un barco. Si introducimos en la dirección el cambio equivalente a un grado de la brújula, notaremos muy poca diferencia. Pero, a medida que el barco navegue hora tras hora y día tras día, dicho cambio terminará conduciéndonos a un lugar muy diferente, a muchos kilómetros de donde nos habría llevado el curso original.

En este capítulo, mostraré el efecto del mecanismo de \a entrega en aquellas áreas de la vida que preocupan a la mayoría de la gente—, la salud, la abundancia y la felicidad. Comentaré cómo suele experimentar estas áreas la mayoría de la gente, y veremos el contraste con los cambios que se producen a medida que se progresa en la práctica de dejar ir. Estos cambios son bastante evidentes en las vidas de las personas que utilizan la técnica. También se harán evidentes en tu vida, aunque, a veces, no te darás cuenta de ellos. Por lo tanto, te sugiero que hagas una lista de objetivos y anotes los pasos a medida que se producen, de modo que seas consciente del progreso. Este paso de la autoconciencia sirve para contrarrestar una peculiaridad de la mente. Cuando nos decidimos por una técnica específica para mejorar la vida y se produce la mejoría, la mente tiende a menospreciar la técnica que provocó el cambio. Es como si el ego de la mente fuera tan vanidoso que no quisiera reconocer el mérito.

A veces, esta tendencia de la mente a no tener en cuenta el progreso interno es muy cómica. Por ejemplo, un hombre que había estado atrapado en el mismo puesto de trabajo durante veintitrés años comenzó a utilizar la técnica de dejar ir. Al cabo de un par de meses, saltó a la posición de vicepresidente y, a finales de año, era el presidente de la compañía. Cuando se le preguntó si estaba satisfecho con lo que había logrado mediante el uso de la técnica interna, su mente no la tuvo en cuenta en absoluto y atribuyó sus logros a los «cambios en la estructura del negocio». Su matrimonio también mejoró y, una vez más, la mente atribuyó la mejora a razones externas: «las actitudes de mi esposa han cambiado». En el caso de la relación con su hijo, que asimismo había mejorado, la mente atribuyó la transformación al hecho de que su hijo estaba madurando.

A continuación, veremos que las transiciones de un estado a otro superior no son difíciles de hacer. Solo nos parecen «difíciles» debido a nuestras percepciones actuales. Es importante tener presente que, a medida que entregamos, nuestras percepciones cambian. Nuestros objetivos se elevan

automáticamente. Lo que ahora parece imposible se vuelve fácil cuando practicamos la técnica durante algún tiempo.

También nos daremos cuenta de que, a medida que la mente contrasta el nivel inferior de la vida con el superior, a veces se produce una resistencia peculiar al nivel más alto de funcionamiento. La mente se volverá crítica y tratará de salvar la cara ridiculizando el estado superior. Se trata de una oportunidad de oro, porque esta misma actitud impide que la persona alcance ese estado de vida superior. El proceso mismo de leer este material es de un valor incalculable, porque revelará con precisión cuáles son los bloqueos y por qué estas metas son imposibles en el momento presente. A medida que surjan las resistencias, las críticas y las condenas, podemos empezar a entregarlas y dejarlas ir ahora mismo, mientras leemos sobre ellas. Es una gran oportunidad identificar lo que bloquea internamente la realización. Como dijo Pogo: «Hemos identificado al enemigo, y somos nosotros».

Como psicoterapeuta y psiquiatra profesional con muchas décadas de formación y experiencia clínica, consideraba que estos niveles de funcionamiento elevados eran imposibles para la mayoría de la gente. Sin embargo, al aprender cómo funciona el mecanismo de la entrega a nivel práctico y al ver a cientos de familias, amigos, pacientes y ex pacientes transformar sus vidas, esta opinión ha cambiado totalmente. Ahora veo que los niveles superiores de funcionamiento son automáticos, fáciles de conseguir y están disponibles para todo el mundo, a menudo en un tiempo sorprendentemente corto. De hecho, algunos de estos niveles de éxito y felicidad parecerán imposibles, pero el nivel más elevado ya se habrá producido cuando termines de leer este libro. Puedes decirte desde el principio que estos altos niveles de funcionamiento no solo son posibles, sino que son tuyos por derecho de nacimiento. Son el estado natural del que has sido privado por toda la programación a la que tu mente fue sometida desde que naciste.

Antes de seguir leyendo, es aconsejable que te sientes tranquilamente y tomes la decisión interna de soltar la resistencia a los niveles elevados de funcionamiento. Esto significa decidir dejar de negarte los niveles superiores a ti mismo y abandonar todo lo que bloquea la felicidad, el éxito, la salud, la aceptación, el amor y la paz. Así, el acto ya está hecho, porque has establecido la experiencia dentro de un contexto que comenzará a desarrollarse de forma automática.

La salud

La persona media está preocupada por el cuerpo, su funcionamiento, rendimiento, apariencia y supervivencia. La mente media se siente acosada por las preocupaciones, el miedo a la enfermedad, el sufrimiento y la muerte. Por lo tanto, la mente se dispone a defender el cuerpo de muchas formas. Esto conduce a un exceso de atención a la dieta, el peso, el ejercicio y la salubridad del entorno. Con tanta tensión interior, al final del día, uno suele sentirse como una víctima: consumido, vacío y agotado.

Una de las consecuencias de esta preocupación por el cuerpo es la inhibición. Dentro del campo de la conciencia, la presencia del cuerpo es importante, y suele haber fijación mental con lo que está haciendo, su paradero y movimientos, su supervivencia, las actitudes y la aprobación de otras personas, su apariencia y comportamiento.

Lo que subyace a toda esta preocupación es la idea inconsciente de que se es un cuerpo. Este es un nivel de conciencia muy limitado. De hecho, en el mundo espiritual a esto se lo llama «ser inconsciente». Se trata de una falsa identificación debida a un marcado estrechamiento de la conciencia; es como llevar orejeras. Es como tener un grano en la nariz, pensar que todo el mundo gira en torno a él y pasar el día con ese grano como elemento destacado en la mente.

Sé consciente de la cantidad de energía que consume esta preocupación constante por el cuerpo. Nuestra mente ha sido programada con una innumerable variedad de sistemas de creencias sobre el cuerpo: lo que necesita, lo que es bueno para él y su infinidad de vulnerabilidades. Esto nos conduce a estar constantemente preocupados por todo tipo de medidas preventivas de salud, incluyendo la moda de los alimentos saludables, la lectura de las etiquetas para descartar los ingredientes potencialmente tóxicos, el miedo a estar cerca de un fumador, al polvo, al polen y a todos los supuestos contaminantes del medioambiente. Hay una obsesión por compensar todos esos «peligros» con diversas medidas.

Ya hemos visto que estas vulnerabilidades no son más que el producto de nuestra mente, y que el cuerpo reacciona a aquello que mantenemos en ella. Esto quedó demostrado al analizar las personalidades múltiples, en las que el cuerpo refleja a cada instante lo que cree cada personalidad y mente particular.

A medida que empezamos a soltar todos estos miedos, a cancelar los sistemas de creencias y a reafirmar que nuestro verdadero Ser es infinito y no

está sujeto a limitaciones, nos acercamos a un estado de mayor salud, bienestar y energía vital. Una manera útil de expresar esto es: «Soy un Ser infinito, no sujeto a». En el espacio en blanco podemos poner cualquier enfermedad o sustancia que la mente programada considere un «peligro» potencial.

Después de soltar la interminable variedad de miedos, preocupaciones por el cuerpo y sistemas de creencias, las enfermedades físicas empiezan a resolverse automáticamente. Aumentan las sensaciones de vitalidad y de libertad personal. En el estado de entrega total, apenas se percibe el cuerpo. Solo está en la periferia de la conciencia, y no nos preocupamos por él. Funciona sin esfuerzo, fluidamente y con muy poca atención.

Una persona entregada puede comer de todo e ir donde sea. Ya no está sujeta al miedo a los contaminantes, la polución, los gérmenes, las frecuencias electromagnéticas, las alfombras, los humos, el polvo, la caspa de los animales, la hiedra venenosa, el polen o los colorantes alimentarios. La percepción del cuerpo cambia y ahora se parece a una marioneta o una mascota. La percepción cambia de «soy el cuerpo» a «tengo un cuerpo».

Cada vez se hace más evidente que el cuerpo no se experimenta a sí mismo en absoluto. Por el contrario, es la mente la que experimenta al cuerpo. Sin la mente, ni siquiera sería posible percibirlo. El brazo no puede experimentar que es un brazo. Solo la mente puede hacerlo. Por supuesto, esta es la base misma de la anestesia. Cuando la mente duerme, el cuerpo no tiene ninguna sensación. Poco a poco, se nos revela que, de hecho, solo la mente tiene esa función.

Este es un cambio de conciencia muy importante, porque la preocupación deja de estar en el cuerpo y en defenderlo. El foco de atención se traslada a la mente, que es donde se encuentra el mayor poder. A medida que cambiamos nuestros pensamientos, sentimientos y percepciones, empezamos a notar que el cuerpo sigue estos cambios. Reconocemos que, en realidad, la gente no responde a nuestro cuerpo en absoluto, sino a nuestras actitudes internas, a nuestro estado de energía y nivel de conciencia. Un día, nos damos cuenta de que todas las personas y las cosas del mundo responden a nuestro nivel de conciencia, a nuestra intención y al sentimiento interno que tenemos sobre ellos. Notamos el magnetismo de las personas santas, como Madre Teresa, el dalái lama o Mahatma Gandhi. Vemos que se los quiere no por su apariencia física, sino por su irradiación de amor y paz. El cambio de enfoque del nivel físico al de la conciencia comienza a producir resultados rápidos.

La entrega persistente de los sentimientos y actitudes negativos implica

soltar también la culpa asociada de forma constante. Una conciencia que no está perforada por la culpa ya no tiende a atraer la enfermedad. En el inconsciente la culpa exige castigo y enfermedad, con el dolor y el sufrimiento acompañantes, pues estos son los medios de autorrepresalia más frecuentes de la mente. Estas autorrepresalias pueden tomar la forma de un accidente, un resfriado, el ataque de gripe, una artritis o cualquiera de las múltiples dolencias que la mente ha inventado. Estas últimas pueden transformarse en epidemias debido a la difusión de la televisión y de otros medios. Cuando una persona célebre comparte con el público alguna enfermedad grave, se produce un aumento repentino en la incidencia de esa patología. El inconsciente se apodera de una dolencia y la utiliza para ajustar cuentas. Mediante la entrega constante de la culpa interna, cada vez hay menos cuentas que liquidar. Por lo tanto, una persona libre de negatividad y culpa también tiende a estar libre de enfermedad y sufrimiento.

La curación puede ser drástica. Por ejemplo, se dio el caso de una editora de revistas que estaba en un estado desesperado de esclerosis múltiple avanzada. La profesión médica había hecho por ella lo posible y había dado el caso por terminal y perdido. Entonces ella se topó con una técnica de liberación de la culpa mientras estudiaba el «Libro de ejercicios» de Un curso de milagros. Gracias a este curso —que invita a meditar una breve lección diaria durante trescientos sesenta y cinco días—, empezó a deshacer su culpa y su resentimiento a través del mecanismo del perdón. Al perdonar continuamente, deshacer los sentimientos negativos y, por lo tanto, también su culpa interna la esclerosis múltiple desapareció por sí misma. Ya lleva muchos años plenamente recuperada, goza de una salud espléndida y es feliz con su vida.

Así, la salud y el bienestar suelen ser la consecuencia automática de soltar la culpa, las otras negatividades y la resistencia a los estados positivos de salud y bienestar. Mediante el mecanismo de la entrega, toda la gama de patologías puede resolverse y convertirse en bienestar.

Como he dicho antes, en casos poco comunes, la enfermedad o la deficiencia física no mejora debido a factores desconocidos, como tendencias kármicas. Pero la entrega continua produce la curación al nivel del ser interior para que, aun cuando el cuerpo parezca sufrir limitación y los demás consideren la situación «trágica», la persona esté en paz e irradie un bienestar interior que eleve a quienes la rodean. Mediante la profundidad de la entrega, estas personas sueltan la autocompasión, la culpa y la resistencia a las circunstancias de la vida. Trascienden la visión de que su enfermedad es un obstáculo para su felicidad y la

ven como un vehículo capaz de bendecir a los demás.

En los últimos años, algunos ejemplos públicos de este fenómeno incluyen al fallecido papa Juan Pablo II, quien consideró su irremediable enfermedad de Parkinson como una oportunidad espiritual de hacerse uno con el sufrimiento de los demás, e incluso tomarlo sobre sí.

La riqueza

Este es un tema importante no solo porque tiene un efecto directo en nuestra vida, sino también porque pone en evidencia fácil y rápidamente nuestros sentimientos, pensamientos y actitudes con respecto al dinero. Para la mente que mantiene sistemas de creencias limitantes y pensamientos y sentimientos negativos, el dinero es un problema. Es una fuente de preocupaciones y ansiedad ilimitadas, de desesperación y desesperanza, o de vanidad, orgullo, arrogancia, intolerancia, celos y envidia. En el peor de los casos, el resultado final de toda la negatividad es una sensación de limitación económica, carencia y privación. En esta área, la sensación de «no puedo» debida al temor y la limitación suele pasarse por alto, evitando el tema del dinero y resignándose a un bajo estatus económico y social por considerarlo inevitable.

El inconsciente nos trae lo que cree que merecemos. Si nos consideramos pequeños, limitados y mezquinos —debido a la culpa acumulada—, entonces el inconsciente traerá esas condiciones económicas a nuestra vida. Descubrimos nuestras actitudes con respecto al dinero si nos fijamos en lo que este significa para nosotros. Por ejemplo, podemos ver en qué medida el dinero representa seguridad, poder, glamur, atracción sexual, éxito en la competición, autoestima y valía personal.

Resulta muy útil sentarse con lápiz y papel, y, bajo el título «Dinero», empezar a delinear cuál es su verdadero significado en los diversos aspectos de la vida. A continuación, anota los sentimientos asociados a cada área y comienza a entregar cada sentimiento y actitud negativos. Al hacer esto, se produce el sorprendente descubrimiento de que el dinero, en y por sí mismo, no es el problema básico. Más importantes que el propio dinero son las satisfacciones emocionales que se derivan de usarlo.

Digamos que, detrás del deseo de dinero, descubrimos que una de nuestras metas es ser valorados y respetados. Esto significa que no es el dinero en sí lo que nos interesa, sino el respeto y la sensación de valía interna. El dinero es solo una herramienta para lograr otra cosa. En realidad, no es dinero lo que queremos,

sino respeto y estima. También veremos con claridad que las metas que pensábamos que nos traería el dinero las podemos alcanzar directamente. Cuanta más autoestima tengamos, menos necesitaremos la aprobación de los demás. A medida que desvelamos esta conciencia, el dinero toma otro significado en todas las áreas de la vida. Entonces se subordina a las metas más elevadas y deja de ser un fin en sí mismo.

Si no somos conscientes de lo que el dinero significa emocionalmente para nosotros, estamos a sus expensas. Nuestras creencias inconscientes sobre él, y todos los programas asociados, nos dirigen. Es como el millonario que sigue acumulando cada vez más. Nunca tiene suficiente. ¿Por qué se comporta así? Es porque nunca se ha detenido a ver lo que el dinero significa realmente para él. Si perseguimos obsesivamente el dinero u otros símbolos de riqueza, es porque nos valoramos tan poco a nosotros mismos que los necesitamos para compensarlo. La inseguridad interna es tan extensa que ninguna cantidad de dinero puede superarla. Se podría decir que cuanto más pequeños nos sentimos por dentro, mayor cantidad de poder, dinero y glamur tenemos que acumular como compensación.

Cuando estamos en un estado de entrega, somos libres de la pequeñez interior, de la inseguridad y de la baja autoestima. Entonces el dinero se convierte en una mera herramienta para alcanzar nuestras metas en el mundo. Sentimos seguridad al saber que siempre habrá abundancia suficiente. Siempre conseguiremos lo que necesitemos cuando lo necesitemos, porque tenemos una sensación interior de plenitud, realización y satisfacción. Entonces el dinero se convierte en una fuente de placer, en lugar de serlo de ansiedad.

Incluso podemos parecer indiferentes a él. Cuando lo necesitemos para completar un proyecto, aparecerá como por arte de magia. Sentimos indiferencia con respecto a él porque estamos conectados a la fuente de nuestro poder. Cuando retomamos el poder que hemos dado al dinero y vemos que es nuestro, ya no nos preocupa ni tenemos necesidad de acumularlo. Una vez que tenemos la fórmula del oro, no necesitamos llevar una bolsa con él sobre el hombro, con todas las preocupaciones y ansiedades concomitantes.

La causa de la acumulación excesiva de dinero es el constante temor a perderlo. Viví la experiencia tragicómica de ver a alguien con cincuenta millones de dólares sufrir un ataque de nervios porque, como consecuencia de un error en la supervisión de un negocio, había perdido diez millones. El hombre entró en estado de pánico. Tenía miedo de no poder sobrevivir con solo cuarenta millones

de dólares. Quien sufre pobreza interior se siente implacablemente impulsado a la acumulación material. A esta pobreza interior la acompaña la actitud del egoísmo, o sus correlatos de la vanidad y el falso orgullo.

Es muy común que las personas que utilizan la técnica de dejar ir, de repente, se encuentren en la abundancia. Actores que lucharon por un papel y ahora son protagonistas en Hollywood. Un dramaturgo en el límite de la pobreza que se convierte en productor de un gran éxito de Broadway. Paradójicamente, algunas personas se vuelven tan indiferentes con respecto al dinero que optan por deshacerse de buena parte de él y vivir una vida mucho más sencilla. Ya no están interesados en el dinero; lo dominan. Satisfacen directamente las gratificaciones internas que habían buscado por medio del dinero, por lo que la felicidad interna es independiente de la riqueza exterior. En este estado de libertad interior uno es independiente del mundo externo y ya no está a su merced. Se trasciende lo que se ha dominado.

La felicidad

En las secciones sobre la salud y la abundancia he abordado áreas importantes relacionadas con la felicidad en general. Ahora me centraré más en la vida emocional, porque, en realidad, es allí donde todos vivimos. Tenemos como propósitos la salud y la abundancia, porque suponemos, y hasta cierto punto es verdad, que producen felicidad. No obstante, podemos experimentar la felicidad de forma directa, y en este nivel es relativamente independiente de la salud o la riqueza.

Echemos una mirada objetiva a la concepción de la felicidad de la persona media. Para empezar, la felicidad es extremadamente vulnerable. Una observación casual, un comentario crítico, una ceja levantada o un coche que se interpone y nos hace frenar bastan para hacer desaparecer al instante la felicidad del ciudadano medio. La amenaza de perder el empleo, la desconfianza en una relación, una frase premonitoria de un médico o un taxista impertinente bastan para arruinar el día a mucha gente. ¿Por qué es tan frágil la felicidad que los sucesos cotidianos pueden arruinarnos el día?

Ya hemos visto las razones de esto en la sección sobre la anatomía de las emociones. Los sentimientos, los pensamientos y las actitudes negativos, sumados a los juicios y las críticas constantes de otras personas, a menudo nos hacen sentir separados de los demás. A causa de esta sensación de soledad interior y separación, las relaciones adoptan forma de apegos, con todo el miedo,

la ira y los celos que acompañan a cualquier cosa que los amenace. El resultado de la negatividad de esas creencias comunes se expresa en frases como «se nace solo y se muere solo». De hecho, nada está más lejos de la verdad. Como revelan los libros recientes sobre experiencias cercanas a la muerte, aunque durante la vida a menudo nos sintamos solos, en el momento de la muerte hay una sensación absoluta de unidad y conexión (Eadie, 1992; Neal, 2012).

Los apegos, las dependencias y la pequeñez interior nos hacen sentir débiles y limitados. La intolerancia culpable de nuestros pensamientos y sentimientos se proyecta en el mundo, que se presenta como un lugar terrible. Como mantenemos estos temores en la mente, literalmente, atraemos acontecimientos y experiencias terribles a nuestra experiencia de vida. El miedo deriva en ira crónica y nos hace propensos a los ataques y al caos emocional. Sufrimos y sentimos dolor, desesperación periódica y propensión a la alteración emocional. El ego-mente, que nos ve a todos separados, tiene envidia de cualquier persona que parezca feliz y exitosa, o con una relación o un cuerpo mejor, o con mejores contactos. Pronto la falta de claridad interior sobre las metas produce una confusión que lleva a la autocompasión, la envidia y el resentimiento. La autocondena se proyecta sobre el mundo con la forma de condena de los demás, lo que aumenta todavía más la sensación de culpa y pequeñez.

Algunos solo encontramos una salida a través de la grandiosidad, la intolerancia, el fanatismo, la arrogancia y la ira, que toman la forma de crueldad, dominancia, brutalidad e insensibilidad hacia los sentimientos de los demás. A menudo, la insensibilidad proviene de las excusas que uno se da a sí mismo, como «soy una persona honesta que dice lo que piensa», o «soy un tipo franco, siempre sabes dónde estoy». Estos comentarios encumbren la insensibilidad o, más precisamente, la torpeza. La baja autoestima deriva en críticas a uno mismo y a los demás, en competencia y comparación constantes, en análisis, desprecio e intelectualizaciones, en dudas y fantasías de venganza. Cuando todos estos mecanismos fallan, recurrimos a la apatía y a los sentimientos de impotencia y victimización. En estos estados, nos vamos alienando progresivamente por lo mucho de nosotros mismos que tenemos que ocultar. Nuestro comportamiento conduce al aislamiento y al desequilibrio, debido a la sobrevaloración de los aspectos de la vida que parecen funcionar.

Este caos interno hace necesario que la personalidad media permanezca inconsciente en todo momento. Es interesante observar las maneras que la mente ha inventado para lograrlo. Una persona se levanta por la mañana y enciende la

radio o la televisión para desviar la mente del yo con su parloteo mental. A pesar de esa distracción, los pensamientos y sentimientos siguen surgiendo, hasta que la mente se preocupa de los proyectos de la jomada, el trabajo y diversos planes de logros o de placer. Empieza la preocupación por el cuerpo: todos los cepillados, lavados, perfumes, bases de maquillaje, desodorantes y la selección cuidadosa de la ropa del día. La elección de la ropa recuerda el programa del día, el ajetreo de las actividades programadas: las incontables citas, llamadas telefónicas, recados, compromisos sociales, responsabilidades hogareñas y correos electrónicos. De camino al trabajo, o en las actividades del día, charla con los compañeros, escucha la radio en el coche, llama por el teléfono móvil, envía mensajes de texto y lee el periódico de la mañana en el metro. Una vez en el destino, sigue la preocupación por los acontecimientos externos de la jornada: los negocios, los tratos, las oportunidades, los arreglos, las preocupaciones, las manipulaciones, la búsqueda interminable de poder, la búsqueda de gangas y el omnipresente miedo a la supervivencia. Todo esto está motivado por el deseo de hallar significado y seguridad, y de aumentar la autoestima y la valía por cualquier medio.

Ni siquiera nos damos cuenta del frenesí de la lucha hasta que, de repente, nos vemos obligados a interrumpirlo por algún acontecimiento externo. Entonces, nos enfrentamos al vacío interior. Esto reclama una incesante ingesta de novelas, revistas, programas de televisión y sitios webs. O bien evitamos el vacío asistiendo a fiestas, escapando a través de las drogas, insensibilizándonos con un par de copas, viendo películas o con otras diversiones. Cualquier cosa para evitar enfrentarnos a ese sentimiento de vacío interno.

No hay nada malo en ninguna de estas actividades por sí mismas. Solo queremos examinar el estado de conciencia y cómo percibimos, perseguimos y experimentamos las actividades. En un estado de libertad interna, estos mismos acontecimientos y experiencias adquieren un significado totalmente diferente.

Las mismas actividades pueden hacerse con una sensación interna de felicidad, autoestima y plenitud. Podemos obtener los mismos objetivos de la realización de nuestros logros internos que de la competición con los demás. Las relaciones pueden ser de colaboración y amorosas, en lugar de celosas, competitivas e impulsadas por la búsqueda del mérito y la aprobación. Cuando estamos libres de impulsos negativos, disfrutamos de relaciones gratificantes, porque amamos a las personas, y no porque estemos apegados a ellas. Podemos permitir que el otro sea libre y no esté sujeto a los celos y amenazas. No somos

víctimas de la manipulación de los demás, porque ya hemos encontrado la plenitud interior.

A medida que entregamos los pensamientos, sentimientos y actitudes negativos, retomamos el poder que habíamos entregado al mundo. Gran parte del atractivo del mundo se debe al glamur que hemos proyectado sobre él. Entonces surgen preguntas para la reflexión: «¿Es realmente todo ese dinero lo que quiero, o es el glamur que he asociado a él? ¿Qué es lo que quiero de ese cargo o ese título de doctor, licenciado o reverendo? ¿Son la responsabilidad y las actividades que los acompañan o es el glamur y la estima asociados a ellos? ¿Realmente, amo a esa persona o estoy enamorado del glamur que proyecto sobre ella?».

Cuanto más liberados estamos, menos glamur encontramos en el mundo. Cuanto menos glamuroso es para nosotros, menos nos dirige. Ya no estamos a expensas del glamur ni podemos ser manipulados por él. Ya no somos vulnerables a los programadores profesionales de los medios de comunicación y de los ámbitos político y social. Ya no necesitamos obtener la aprobación de los demás.

Empezamos a amar a los demás por lo que son, no por lo que pueden hacer por nosotros. Ya no necesitamos explotarlos ni tratar de ganárnoslos. A medida que la culpa decrece, la autoestima se expande. Ahora las relaciones se basan en la integridad, ya no estamos sometidos al chantaje emocional. Como consecuencia de ello, dejamos de tratar lié chantajearlos con la presión emocional. Dado que las relaciones se basan en la honestidad, y que existen y funcionan en un plano superior, ya no tenemos miedo a la alienación o a la soledad. La persona entregada ya no necesita de los demás para sentir su propia plenitud, pero está con ellos porque elige el amor y el disfrute. La compasión por los demás y por su humanidad transforma la vida y las relaciones.

El estado de libertad interior

¿En qué se convierte la vida cuando uno se entrega continuamente? ¿Qué es posible?

En el estado de entrega, somos independientes del mundo exterior como fuente de satisfacción, porque hemos hallado la fuente de la felicidad en

nosotros. Compartimos la felicidad con los demás. Por lo tanto, en las relaciones, prestamos apoyo y somos simpáticos, estimulantes, pacientes y tolerantes. Sentimos un aprecio no forzado por la valía y los valores de los otros, y consideración por sus sentimientos. Abandonamos las luchas de poder, el deseo de tener «razón» y la obsesión por imponer nuestro punto de vista. Tenemos una actitud automática de apoyo a los demás para que puedan crecer, aprender, experimentar y realizar sus potencialidades. Estamos bien predispuestos y aceptamos a los otros. Nos sentimos relajados, vibrantes y llenos de energía. Los acontecimientos de la vida fluyen sin esfuerzo. Ya no nos sacrificamos ni renunciamos a nada por los demás; más bien estamos a su servicio amoroso. Vemos los acontecimientos de la vida como oportunidades en lugar de retos. Somos amables y abiertos, y estamos dispuestos a dejar ir y entregarnos siempre gracias al proceso interno de revelación continua.

A medida que el proceso avanza, sentimos una transformación interna. Esto conduce a un sentimiento constante de gratitud, placer y certeza con respecto a las metas. Vivimos el presente, sin preocupación por el pasado o el futuro. Vivimos en una indefensión confiada, porque hemos retomado el poder que proyectamos sobre el mundo. Una sensación interna de fortaleza e invulnerabilidad nos lleva a la serenidad interior.

Al principio, todavía nos identificamos con el cuerpo. Si el mecanismo de la entrega continúa, se hace bastante evidente que no somos el cuerpo, sino la mente que lo experimenta. A medida que entregamos más sentimientos y sistemas de creencias, finalmente, tomamos conciencia de que tampoco somos la mente, sino aquello que presencia y experimenta la mente, las emociones y el cuerpo.

Gracias a la observación interna, nos damos cuenta de que hay algo que se mantiene constante e igual, pase lo que pase en el mundo exterior o en el cuerpo, las emociones o la mente. Esta conciencia viene acompañada de un estado de libertad total. Hemos descubierto el Ser interno, el estado de conciencia silencioso que subyace a todo movimiento, actividad, sonido, sentimiento y pensamiento como una dimensión atemporal de paz. Una vez identificados con esta conciencia, ya no estamos a expensas del mundo, el cuerpo o la mente y, con esta conciencia, llegan la calma interior, la quietud y una profunda sensación de paz. Nos damos cuenta de que esto es lo que siempre hemos buscado, pero no lo reconocíamos porque nos perdíamos en el laberinto. Nos habíamos equiparado erróneamente con los fenómenos externos de la agitada vida: el

cuerpo y sus experiencias, las obligaciones, los trabajos, los cargos, las actividades, los problemas y los sentimientos. Pero ahora vemos que somos el espacio atemporal en el que suceden los fenómenos. No somos imágenes parpadeantes que representan su drama en la pantalla de cine, sino la pantalla en sí; testigos sin prejuicios del desarrollo de la película de la vida, sin principio ni fin, infinitos en nuestro potencial. Esta realización progresiva de nuestra verdadera naturaleza prepara el terreno para el logro final en el que la conciencia se identifica con la Divinidad misma.

CAPÍTULO

17

RELACIONES

DEBIDO a que están tan íntimamente conectadas con nuestros deseos básicos de amor y seguridad, las relaciones sacan a relucir rápidamente nuestros sentimientos más íntimos. Por esa razón, son tan valiosas, con independencia de si las clasificamos como relaciones buenas o malas. En el proceso de emancipación emocional, todo es igual de valioso. Recordemos que los sentimientos son programas; es decir, respuestas aprendidas que a menudo tienen un propósito. Ese propósito está directamente relacionado con el logro de un efecto sobre los sentimientos de la otra persona, con el fin de influir en sus sentimientos y así alcanzar nuestros objetivos internos.

A continuación, vamos a analizar las reacciones emocionales comunes y su propósito real. Estas reacciones no tienen nada que ver con el amor, porque el amor es un estado de unidad con el otro. El amor no es solo una emoción que va y viene. Lo que a menudo pasa por amor en el entendimiento humano común es apego, dependencia y posesión.

Los sentimientos negativos

Todas las emociones hacia los demás implican la creencia básica de que estamos incompletos. Por lo tanto, los vemos y utilizamos como un medio para un fin. Aunque no podamos influir en la otra persona como nos gustaría, no abandonamos la fantasía y la expectativa de utilizarla. Descubriremos que buena parte de lo que experimentamos en una relación sucede solo en nuestra imaginación. Empecemos primero con las emociones más negativas; veamos cuáles son sus propósitos subyacentes y las probables respuestas de la otra persona.

La ira

Empezaremos con las sensaciones más negativas: odio, malicia, ira, rabia, venganza y violencia. Es obvio que la fantasía subyacente aquí es eliminar, expulsar, matar, destruir, herir, lastimar, asustar e intimidar. Las respuestas de la otra persona serán evitarnos, devolvernos el odio y provocar un contraataque. Las formas menores del enfado son la crítica, el resentimiento, la queja y los juicios negativos. El propósito emocional es castigar a los demás, hacerles sentir pena, obligarlos a cambiar sus sentimientos o comportamientos, hacerlos sufrir, vengarnos, menguarlos y devaluarlos. Esto, por supuesto, también produce en los otros respuestas de crítica, resentimiento y evitación.

Para gestionar esta área tenemos que darnos cuenta de que casi todo el mundo tiene estas fantasías. Jugar al avestruz con los otros, pensando que son malvados o culpables, no es la solución. Tenemos que alcanzar el nivel del coraje y observar nuestros peores sentimientos, admitir que son parte de la condición humana y recordar que solo somos responsables de lo que hacemos con ellos. Es obvio que estos sentimientos negativos cobran un precio emocional interno enorme. Esta es razón suficiente para observarlos y dejarlos ir.

Si observamos los sentimientos implicados en las relaciones interpersonales, descubrimos otra ley de la conciencia: los propios sentimientos y pensamientos siempre tienen un efecto sobre las otras personas y afectan a las relaciones, tanto si son verbalizados y expresados como si no. Ahora no voy a explicar la mecánica exacta de cómo ocurre esto, que es un área de investigación de la física cuántica avanzada, especialmente del área relacionada con las partículas subatómicas de alta energía y su relación con las formas pensamiento.

Podemos intuir la verdad de esta ley de la conciencia por nuestra propia experiencia. Por ejemplo, por lo general, nos damos cuenta si alguien está enfadado con nosotros, aunque no diga nada al respecto. Al sentir su sentimiento reprimido, podemos preguntarle: «¿Pasa algo?». Incluso si responde que no, somos conscientes de la energía de la ira y del malestar.

Descubrir esta interconexión energética puede ser difícil, pero cualquiera puede hacerlo mediante una investigación interna. En general, nuestras actitudes hacia la otra persona influyen en sus sentimientos y actitudes hacia nosotros, aunque no los hayamos expresado. En nuestra sociedad, las mujeres son más intuitivas que los hombres. Suelen ser más conscientes de que sus pensamientos y sentimientos son percibidos por los demás. Los verdaderos psíquicos no son sino personas con la intuición muy desarrollada.

Cuando descubrimos esta verdad, podemos vivir una especie de leve paranoia. Casi todo el mundo está educado en la creencia de que los pensamientos y sentimientos son asuntos privados, que todas las mentes están separadas y que las emociones solo suceden dentro de los confines del cuerpo. Conforme comenzamos a investigar esta área, descubrimos que a menudo la actitud de la otra persona refleja nuestro conjunto de sentimientos con respecto a ella y, cuando modificamos nuestra actitud, su actitud también cambia abruptamente. Todo el tiempo influimos de forma inconsciente en los demás mediante los sentimientos que albergamos hacia ellos. Cuando nos volvemos más intuitivos, nos reímos de nuestra anterior ingenuidad. Y si investigamos más en el mundo de los psíquicos y la parapsicología, descubriremos que hay psíquicos expertos capaces de leer los pensamientos y sentimientos a cualquier distancia.

La única manera de superar esta paranoia inicial es limpiar nuestros actos. Es muy fácil saber qué es lo que hay que limpiar. ¡Basta con buscar lo que no queremos que los demás sepan de nosotros y empezar a entregarlo!

Gracias a la observación, queda bastante claro que estos sentimientos negativos repercuten intensamente, tienen un efecto bumerán y afectan a las relaciones. El otro, simplemente, devuelve el reflejo que proyectamos sobre él. Las personas que tienen mucho odio viven en un mundo odioso y son odiadas por muchos. Ven las situaciones externas y el mundo como algo odioso. Lo que no ven es que estas situaciones han sido creadas por ellas mismas.

Contamos con la secreta esperanza de que nuestros sentimientos hacia los demás los castiguen y los hagan sufrir. En realidad, solo les damos motivos para odiarnos. Tenemos que vivir con el temor a sus represalias y con nuestra culpa inconsciente, que a menudo deriva en enfermedad física. Llegaremos a descubrir que toda la ira y el resentimiento se deben a nuestra percepción, es decir, a nuestra forma de ver una situación dada. Cuando renunciamos a estas emociones, la manera de ver la situación cambia, y a menudo nos sorprende la brusquedad con la que surgen los sentimientos de perdón. Entonces la relación se transforma, a pesar de que no hagamos ni digamos nada para expresar este cambio interior.

Esto sucede a menudo cuando tenemos la intención de superar los resentimientos. Un curso de milagros se basa en este proceso de cambiar el punto de vista con respecto a una situación mediante la voluntad de verla de otra manera y perdonar. A esto se refería Jesucristo cuando hablaba del poder

milagroso del perdón.

Curiosamente, la invitación de Jesucristo a bendecir y amar a los enemigos tiene una base científica. En el plano energético, los sentimientos más bajos tienen una frecuencia vibratoria más baja y menos poder. En un estado de energía inferior, como la ira, el odio, la violencia, la culpa, los celos o cualquier otro sentimiento negativo, somos psíquicamente vulnerables. En cambio, el perdón, la gratitud y la bondad tienen una vibración mucho más elevada y más poder. Cuando pasamos de un patrón de energía menor a otro mayor, creamos un escudo energético protector, por así decirlo, y ya no somos vulnerables a esa otra persona. Por ejemplo, en un estado de ira, nos afecta la ira con la que responde el otro. Paradójicamente, si queremos afectar a otra persona, debemos amarla. ¡Entonces su ira retornará a ella como un bumerán, sin ningún efecto sobre nosotros! Esta es la sabiduría de la afirmación de Buda en el Dhammapada: «El odio no es conquistado por el odio. El odio es conquistado por el amor. Esta es una ley eterna».

La culpa

La siguiente área cargada de negatividad es la culpa. Su propósito subyacente es aplacar, calmar, escapar del castigo mediante el autocastigo y suscitar el perdón. Lo más importante es el deseo de provocar el castigo de la otra persona, combinado con el autocastigo. No se trata de un deseo consciente; es el propósito inconsciente de la culpa. Es fácil verificarlo. La próxima vez que nos sintamos culpables por algo con respecto a otra persona, observemos lo que pasa en el siguiente encuentro. Es casi inevitable que saque a colación lo que tenemos en mente. Por ejemplo, si nos sentimos culpables por llegar tarde a una cita, esa culpa provoca una respuesta crítica de los demás. Al aferrarnos a la culpa, atraemos la crítica y el menosprecio; nuestra baja autoestima se canaliza en la invalidación de los demás.

Si nos consideramos pequeños e indignos, los demás nos verán así. Si pensamos que solo valemos un mendrugo de pan, eso es lo que conseguiremos. Las Escrituras así lo indican: «Porque, al que tiene, se le dará más y tendrá en abundancia; pero, al que no tiene, aun lo que tiene se le quitará». La pobreza a cualquier nivel —no solo la económica— proviene de la pobreza interior, así

como la riqueza exterior deriva de la interior. Si queremos que los demás dejen de criticarnos y atacarnos, debemos liberarnos de la culpa y de todos los sentimientos que la provocan.

Una manera muy rápida de entender el papel de las emociones en las relaciones interpersonales es asumir que la otra persona percibe nuestros pensamientos y sentimientos. Los registra de forma intuitiva, aunque no se dé cuenta de ello. De hecho, responde como si los conociera. La relación se desarrollará como si la otra persona fuera consciente de nuestros sentimientos. Si aún tenemos la fantasía de que los demás no conocen nuestros pensamientos y sentimientos, ¡basta con ver cómo los notan los perros! ¿Realmente piensas que la psique humana es inferior a la de un perro? Si un perro puede leer nuestra actitud interna, podemos estar seguros de que la intuición de las personas que nos rodean está recibiendo esa misma vibración.

La apatía y el sufrimiento

Los sentimientos de apatía, sufrimiento, depresión, tristeza, autocompasión, melancolía, desesperación e impotencia provienen del programa interno «no puedo». Su propósito es despertar la compasión, conseguir apoyos, hacer que los demás se arrepientan y pedir ayuda. ¿Cuál es el efecto de estos sentimientos en la otra persona? Aunque en un primer momento intente ayudarnos, con el tiempo, ese sentimiento será reemplazado por la lástima y, al final, por la evitación. ¿Por qué? Nos evitará porque le estaremos exigiendo una enorme cantidad de energía. Intentamos agotarla. Esto se refleja en el siguiente dicho, que suena duro, pero, por desgracia, a menudo es cierto: «cuando te ríes, el mundo ríe contigo; pero cuando lloras, lloras solo».

El sufrimiento constante aleja a los demás. Empezarán a resentirse, a menos que estén en un lugar muy elevado y estén capacitados para sentir compasión de manera natural. El dolor crónico produce envejecimiento prematuro. El cansancio y el hastío rodean a la persona y solo podrá superarlos con la voluntad de entregarlos y dejarlos ir.

El miedo

Las sensaciones de temor —tensión, ansiedad, timidez, inhibición, prudencia, evitación o desconfianza— tienen el propósito de escapar de una amenaza imaginada y de poner distancia psicológica con respecto a la situación o la persona temida. Paradójicamente, como he señalado antes, debido a que el miedo es poderoso, el proceso mismo de tenerlo en mente puede hacer que lo que se teme entre en la vida. Es como una profecía autocumplida. La energía del temor hace que nos enfoquemos en las cosas negativas que podrían suceder y las atrae.

Tener miedo en las relaciones es regalar el poder a la otra persona y permitirle hacer lo que tememos. El remedio consiste en imaginar el peor escenario posible, ver los sentimientos que despierta y empezar a soltarlos. Como con las otras emociones, podemos separar el miedo en las partes que lo componen, para que resulte más fácil soltarlas. Por ejemplo, digamos que tenemos miedo a las críticas y al ataque. Entonces nos preguntamos: «¿Cuál es el peor escenario posible?». Gracias a esta pregunta, vemos que la base del miedo es el orgullo. Cuando reconocemos y abandonamos el orgullo, el miedo se disuelve de forma inmediata. En una relación en la que experimentamos miedo, si lo desenredamos, podemos descubrir que lo que tememos es descubrir nuestra ira, que el otro tome represalias contra ella. Cuando renunciamos a la ira, el miedo desaparece.

La persona insegura es temerosa y propensa a los celos, a la posesividad y al apego en las relaciones, una actitud que siempre produce frustración. El propósito de estos sentimientos es atar corto y poseer al otro, lograr la seguridad impidiendo la pérdida y, a veces, castigarlo por nuestro propio miedo a la pérdida. Estas actitudes tienden a producir la manifestación de lo que tenemos en mente. Presionada por nuestra dependencia y posesividad, la otra persona tendrá el impulso de correr hacia la libertad, retirarse, desapegarse y hacer lo que más tememos. Estas actitudes llevan al deseo constante de influir en los demás. Y, como la gente capta intuitivamente el deseo de controlarla, su respuesta es resistir. Así que la única manera de lograr que renuncie a su resistencia es dejar de querer influir en ella. Esto significa soltar los miedos a medida que surjan.

El orgullo

En nuestra sociedad, los sentimientos de orgullo suelen ser aceptados y toman la forma de perfeccionismo, orden, puntualidad, fiabilidad, bondad aparente, limpieza excesiva, adicción al trabajo, ambición desmedida, éxito, superioridad moral y buena educación. Las formas extremas del orgullo son la arrogancia, la jactancia, la vanidad, la presunción y el prejuicio. A nivel religioso está el justo asesinato de los «infieles». El propósito emocional subyacente de estos sentimientos es conseguir admiración, evitar la crítica o el rechazo, obtener aceptación, ser importante y, por lo tanto, superar la sensación interna de falta de valor. Por desgracia, en la otra persona se suelen despertar sentimientos de envidia, competitividad e incluso odio y explotación. El orgullo a menudo es un sustituto de la verdadera autoestima.

Resulta interesante que la relación más importante a la que muchos aplican estos sentimientos es la relación con Dios. Existe la creencia, a menudo inconsciente, de que podemos suscitar ciertas respuestas de Dios: «Dios sentirá lástima de mí», «Dios tomará represalias contra mí», «Dios me castigará», «Dios estará complacido conmigo», «Dios me favorecerá».

Cuando tenemos una autoestima adecuada, nos motivan la humildad y la gratitud, y no necesitamos palmaditas en la espalda de los demás (ni de Dios). Cuando dejamos de querer gustar, encontramos lo que somos. Cuando dejamos de atender a los demás y de buscar su aprobación, nos respetan. La autodenigración en forma de adulación, deferencia, modestia y pasividad es un intento de influir en los demás satisfaciendo su ego a fin de obtener un trato favorable y conseguir lo que queremos. La falsa humildad simplemente dice: «Soy una persona pequeña; por favor, trátame de esa manera» y, por supuesto, el otro lo hace encantado.

Es evidente que todas estas emociones manipulan a la otra persona y destruyen una relación real. Reducen la autoestima, porque son posiciones de vulnerabilidad. Por lo tanto, aunque pensemos que nos sentimos bien y seguros en el nivel del orgullo, este siempre va acompañado de una actitud defensiva debida a su vulnerabilidad básica. Nos inflamos de orgullo cuando nos sentimos inseguros, y nos volvemos susceptibles al pinchazo de un comentario fugaz o de una ceja levantada.

La condición humana

En esencia, todos los sentimientos negativos son formas de miedo: el miedo a perder la estima de nosotros mismos o de los demás, o a no sobrevivir y a perder la seguridad. Como la mayoría de los sentimientos negativos van acompañados de un juicio de valor desfavorable, los suprimimos, reprimimos o proyectamos. La supresión, la represión y la proyección son dinámicas destructivas y dan lugar a un estrés progresivo y al declive de las relaciones.

Nos gusta aparentar que los demás desconocen nuestros sentimientos más íntimos. Pero todos estamos conectados a un nivel psíquico e intuitivo; de modo que los demás leen y conocen nuestros sentimientos. Puede que no seamos conscientes de ello, pero su comportamiento hacia nosotros revela este conocimiento.

Por ejemplo, supongamos que nuestro comportamiento externo en el trabajo es ejemplar. ¿Por qué, nos preguntamos, otros consiguen promoción o reconocimiento y nosotros no? La respuesta se encuentra al analizar los sentimientos ocultos hacia el jefe y el trabajo. ¿Realmente creemos que él no ha registrado nuestra envidia, crítica y resentimiento? Es una apuesta segura asumir que los demás conocen nuestros sentimientos y los pensamientos que los acompañan. Muy probablemente, ellos alberguen pensamientos similares sobre nosotros. Si nos damos cuenta de este principio, un montón de cosas que pasan en nuestra vida comienzan a tener sentido. Podemos preguntarnos: «¿Cómo reaccionaría si yo fuera la otra persona y conociera estos sentimientos y pensamientos?». La respuesta suele dejar claro el porqué del comportamiento del otro. Tal vez no consigamos el ascenso porque, a nivel tácito, energético, nuestro jefe sabe que somos críticos con él, o que estamos resentidos con nuestros compañeros de trabajo, clamando por aprobación y reconocimiento.

Antes de rebuscar en nosotros estos sentimientos negativos, conviene recordar que no son nuestro verdadero Ser. Son programas aprendidos que hemos heredado de otros seres humanos. Nadie está exento de ellos; todos los humanos, desde el más elevado hasta el más rebajado, tienen o han tenido un ego. Incluso los pocos que están iluminados tuvieron un ego antes de trascenderlo. Esta es la condición humana. Para poder observar nuestros sentimientos con honestidad, necesitamos una actitud libre de juicios.

En primer lugar, tenemos que ser conscientes de lo que ocurre dentro de nosotros para poder hacer algo al respecto. Al liberarnos de un sentimiento, lo reemplazamos por otro más elevado. El único propósito de reconocer y admitir

un sentimiento es poder renunciar a él. Estar entregado implica estar dispuesto a renunciar a un sentimiento, permitiéndonos experimentarlo sin cambiarlo. Es la resistencia la que lo mantiene allí.

Podemos pensar que algunas emociones negativas son necesarias. Pero, si examinamos esta idea, descubrimos que es una ilusión. Las emociones superiores son mucho más poderosas y eficaces para satisfacer las necesidades.

Por ejemplo, preguntémonos qué estamos dispuestos a hacer por alguien a quien verdaderamente amamos. Veremos que casi cualquier cosa. Casi no hay límites a lo que haríamos por amor. Analicemos, en cambio, lo que estamos dispuestos a hacer por alguien que nos intimida. Le daremos lo menos posible y de mala gana. Aunque pueda parecer que los intimidadores salen ganando, en realidad, lo pierden todo. Su victoria es temporal y superficial, y ni siquiera es real; solo es aparente. Al final, el mundo gira y los intimidadores siembran su propia autodestrucción. Lo que ganamos por medio de la emoción negativa es de corta duración y no es auténtico. No satisface. Es como un cumplido forzado. La verdadera felicidad deriva de una situación en la que todos salimos ganando. El precio de una situación en la que unos ganan y otros pierden es el odio y la baja autoestima. En el fondo, no nos engañamos a nosotros ni a los demás. Los otros siempre se dan cuenta cuando queremos explotarlos.

Si nos cuesta renunciar a un sentimiento, conviene ver cuál es su intención. ¿Cuál es su propósito? ¿Cuál es el supuesto efecto intencional sobre la otra persona? ¿Cuál es su probable respuesta? ¿De verdad queremos eso? Si este fuera el último día de nuestra vida, ¿sería eso lo que querríamos? Bien, este es el último día de nuestra vida, de nuestra vieja vida con todos sus conflictos, temores y ansiedades. Este es el precio que hemos pagado por aferrarnos a lo viejo.

Cuando renunciamos a los sentimientos negativos de los programas que hemos interiorizado, estos son reemplazados automáticamente por otros superiores. Nos sentimos más felices y ligeros, y lo mismo les ocurre a las personas que nos rodean. Repasemos cuáles son estos sentimientos superiores y los efectos que tienen en los sentimientos y los comportamientos de las otras personas.

Los sentimientos positivos

Los sentimientos elevados de coraje, disponibilidad, confianza, capacidad, «puedo hacerlo», entusiasmo, humor, competencia, autosuficiencia y creatividad tienen un propósito emocional: realizar acciones efectivas, ser operativos y conseguir logros. La reacción de los demás refleja cooperación, coraje, respeto y la voluntad de estar con nosotros. Además, como aumentamos su autoestima, buscan nuestra compañía. La voluntad de dejar ir los sentimientos negativos que se interponen en el camino de estos sentimientos superiores, que nos permiten realizar sin esfuerzo nuestras metas y objetivos reales, tiene una recompensa maravillosa.

Cuando operamos en el nivel de la aceptación, el disfrute, la calidez, la dulzura, la suavidad, la confianza, la verdad interior y la fe, la otra persona responde a nuestras intenciones de amor, disfrute, placer, armonía, paz y comprensión. Su reacción será de aceptación, satisfacción, sintonía, mutua comprensión y alegría. Devolverá nuestro amor de forma automática. Es bastante obvio que estos sentimientos recíprocos generan éxito en cualquier empresa conjunta, ya sea vocacional, social, personal o de interacción comercial.

La conexión

Cuando sentimos paz, serenidad, tranquilidad, quietud, franqueza y simplicidad, aumentamos la conciencia de las otras personas junto con la nuestra, y les damos un mayor sentido de libertad, perfección, unidad y unicidad. Se sentirán unidos a nosotros, se identificarán con nosotros, nos entenderán a un nivel profundo y se sentirán en comunión con nosotros. Por consiguiente, buscarán nuestra presencia, porque en ella se sentirán completos, reconocidos y satisfechos. Serán más conscientes de su propio Ser real. Se sentirán elevados en nuestra presencia o cuando piensen en nosotros. Su respuesta será de amor y gratitud por la bendición de nuestra presencia. En una relación así, las metas se logran sin esfuerzo. Como no nos aferramos a la negatividad, no hay nada que ocultar de la otra persona, y esta apertura le permite bajar sus defensas. No se esconde nada por culpa o miedo, y la conexión psíquica es muy consciente.

En este nivel, los fenómenos telepáticos se producen con regularidad. Cuando estamos en total armonía con otro, no deseamos retener ningún

pensamiento ni sentimiento. Y, como el otro responde de manera similar, sabemos espontáneamente lo que piensa y cómo fluctúan sus sentimientos. Hay una aceptación total de nuestra propia humanidad y de la del otro. Si estamos en sintonía con los demás, los perdonamos cuando vemos celos o reactividad pasajeros. Nos damos cuenta de que es algo natural. Y sabemos que ellos, a su vez, están al tanto de nuestro resentimiento pasajero. Sin embargo, lo pasan por alto; aceptan nuestra humanidad y entienden la situación. Nos conocen tan bien que reconocen la posibilidad de un resentimiento pasajero en ciertas situaciones, pero saben que vamos a dejarlo pasar. Las personas con las que compartimos una relación de aceptación amorosa están conformes con nuestra humanidad y con la suya. Sin que importen las emociones superficiales, seguimos siendo conscientes de nuestro alineamiento compartido con el amor, la aceptación y la armonía mutua y del mundo.

En realidad, este nivel de comunicación se puede alcanzar con cualquiera. No tiene que ser alguien con quien estemos íntimamente asociados. A menudo lo experimentamos antes con amigos, con quienes hay menos en juego, que con familiares íntimos. También suele ocurrir con un ex amante. Con una persona a la que se le ha revelado tanto, cuando ya no hay nada romántico en juego, se puede desarrollar una amistad en la que ya no es necesario ocultar nada. Puede haber una comunicación verdaderamente abierta, honesta e íntegra. A menudo vemos esto en parejas que se han separado o divorciado. Una vez que se calma la crisis, se llevan bien e incluso pueden seguir siendo buenos amigos durante muchos años.

Los efectos de los sentimientos positivos

Es obvio que los estados elevados de conciencia tienen un profundo efecto en las relaciones, porque una de las leyes de la conciencia es: lo semejante atrae a lo semejante. Irradiamos nuestros estados internos. Podemos afectar positivamente a los demás sin estar en su presencia física. Los sentimientos son energía, y toda energía emite una vibración. Somos como estaciones emisoras y receptoras. Cuanta menos negatividad tengamos, más conscientes nos volvemos de los sentimientos de los demás hacia nosotros. Cuanto más amamos, más amor encontramos en nuestro entorno. La sustitución de un sentimiento negativo por

otro más elevado explica muchos de los milagros que uno puede experimentar en el curso de la vida. Y se hacen más frecuentes a medida que se sigue entregando.

Cuando entregamos, la vida requiere cada vez menos esfuerzo. Se produce un constante incremento de la felicidad y del placer, que requieren cada vez menos del mundo exterior para mantenerse. Disminuyen las necesidades y expectativas. Dejamos de buscar afuera lo que ahora proviene de nuestro interior. Abandonamos la ilusión de que los demás son la fuente de nuestra felicidad. En lugar de buscar obtener, queremos dar. Los demás quieren estar con nosotros en lugar de evitarnos. En Cuento de Navidad, de Charles Dickens, Scrooge experimenta el placer de dar en vez de obtener de los demás. La alegría de esta transformación está al alcance de todos.

Cari Jung escribió sobre el fenómeno de la sincronía, para explicar la simultaneidad de sucesos que, para el intelecto, parecen no estar relacionados. A medida que entregamos cada vez más, este tipo de experiencia se vuelve común. Veamos un ejemplo relatado por un ejecutivo que llevaba aproximadamente un año practicando la técnica de dejar ir.

Era presidente de una pequeña empresa de unos cincuenta empleados. Habíamos formado a un joven prometedor para encabezar una de las divisiones de la empresa.

Sin embargo, resultó que este hombre era muy inmaduro. En lugar de responder con gratitud y cooperación a lo que se hacía por él, reaccionó volviéndose grandilocuente, exigente y algo paranoico. Declaró que iba a irrumpir en la siguiente reunión del consejo directivo y que causaría una gran conmoción con sus disparatadas acusaciones y exigencias. A pesar de que todas sus acusaciones podían refutarse fácilmente, parecía que todo aquel asunto era una terrible experiencia que tocaba vivir. Durante días, se mostró lleno de odio y amenazante. El día de la reunión del consejo, que iba a celebrarse a la una de la tarde, yo conducía por la carretera del parque con pensamientos de ira hacia él. De pronto, los solté por completo, los entregué. Empecé a ver el niño asustado en él y a enviarle amor. Mi ansiedad desapareció, y sentí amor y compasión por él.

Miré el reloj y eran las doce y media. Cuando llegué a la oficina, mi secretaria dijo que este hombre había anunciado que abandonaba sus planes; había cambiado de opinión en el último momento. Pregunté a mi secretaria a qué hora había entrado en la oficina. Me dijo que lo sabía con exactitud porque había

mirado el reloj: eran las doce y treinta y dos de la tarde.

Dejar ir las expectativas

Cuando presionamos a otras personas para conseguir lo que queremos, ellas se resisten automáticamente. Cuanto más forzamos, más se resisten. A pesar de que, por miedo, puedan acabar cediendo a nuestras demandas, no sienten aceptación, y, más adelante, perderemos lo que hayamos ganado. Esta resistencia está presente en todos nosotros. Podemos tomar conciencia de ello, pues opera de forma inconsciente y lo habitual es que busquemos excusas y explicaciones plausibles.

Ya he mencionado la teoría «chico/chica» que Robert Ringer explica en su libro Wirming Through Intimidation: en cuanto ella se da cuenta de que él la quiere, se hace la dura. Y si el chico decide retirarse, es ella la que lo quiere, y él en cambio se muestra distante. Si aplicamos este fenómeno a la resistencia a las ventas, vemos que una manera de evitarla es pensar que nuestra responsabilidad es hacer el esfuerzo, pero no determinar el resultado. Otra manera es entregar los sentimientos con respecto a lo que queremos de la otra persona, y soltar la presión que ejercemos sobre ella en forma de expectativas y deseos. Entonces ella tiene el espacio psíquico para ser agradable, e incluso para iniciar el camino hacia la consecución del resultado deseado desde el principio.

Veamos un ejemplo de esta dinámica. Un hombre trabajaba con la técnica de dejar ir en medio de su divorcio. Él y su esposa iniciaron una acalorada discusión sobre algo que él quería. Ella se negaba a aceptar su petición. Así que, en medio de la discusión, él renunció al objeto deseado. Le empezó a parecer bien que ella se lo diera y también que no se lo diera. En cuanto él soltó en su mente, ella se volvió hacia él y le ofreció no solo dárselo, sino también embalarlo y enviárselo.

Esto ¡lustra una forma muy simple pero elegante y activa de clarificar las relaciones. En primer lugar, observa cómo te sientes secretamente con respecto a una persona en una situación dada. Asume que ella es consciente de esos pensamientos y sentimientos. A continuación, ponte en su lugar y mira cómo reaccionarías. Verás que es probable que tu comportamiento fuera el mismo si estuvieras en su lugar. El objetivo es soltar esos sentimientos hasta que puedas

elevarte a un espacio de pensamientos y sentimientos positivos sobre ese asunto. Cuando estés en un espacio positivo, mira cómo reaccionarías si fueras la otra persona, ahora, consciente de estos nuevos sentimientos. Lo más probable es que su comportamiento cambie en el sentido que tú esperas. Puede haber un retraso. Pero, si sigues observando, el cambio puede producirse. Y, si no es así, ya no te sentirás molesto por la situación. A veces, la recompensa no se muestra, pero podemos decir: «Esto es algo que el universo me pagará en su momento». De hecho, parte de la grandeza consiste en saber que, a veces, una buena acción no tiene recompensa.

En la literatura del mundo, a la influencia que producen los pensamientos y sentimientos se le ha llamado «la ley del karma», o «recibes lo que das», o «cosechas lo que siembras». A menudo no vemos operar esta ley debido a la demora. Por ejemplo, alguien le pidió prestados doscientos dólares a un conocido mío y no se los devolvió cuando había prometido. Durante más de un año mantuvo un resentimiento y lo evitaba debido a la incomodidad emocional, que se vio agravada por la culpa de aferrarse al resentimiento. Al final, cuando le quedó claro que él era el único que estaba sufriendo el resentimiento al que se aferraba, y que le estaba costando la paz mental, tuvo la voluntad de dejarlo ir. En ese momento, le resultó bastante fácil soltar el resentimiento y perdonar al deudor. Los doscientos dólares fueron recontextualizados como un regalo a alguien necesitado. Unos meses más tarde, se produjo un inesperado encuentro con esa persona, que comentó: «He estado preocupado por el dinero que te debo. Aquí está todo, tus doscientos dólares». Se le devolvió el préstamo sin siquiera pedirlo.

Bloqueamos la recepción de lo que queremos de los demás por nuestras expectativas o resentimientos hacia ellos. Resulta muy eficaz entregar esas expectativas. En realidad, las emociones son intentos sutiles de imponer nuestra voluntad, a lo cual los otros se resisten inconscientemente.

Una manera de mantener relaciones satisfactorias consiste en imaginar con amor el mejor resultado posible. Asegúrate de que sea mutuamente beneficioso: una situación en la que ambos ganen. Deja de lado todos los sentimientos negativos y limítate a mantener esa imagen en mente. Sabemos que estamos realmente entregados cuando nos sentimos bien pase lo que pase: estamos conformes si pasa y también si no pasa. Por lo tanto, estar entregado no significa ser pasivo, sino activo de una forma positiva.

Cuando estamos entregados, ya no existe la presión del tiempo. La

frustración surge de querer algo ahora, en lugar de dejar que suceda de manera natural a su debido tiempo. La paciencia es un efecto secundario de dejar ir, y ya sabemos lo fácil que es llevarse bien con la gente paciente. Las personas pacientes, al final, suelen conseguir lo que quieren.

Una resistencia a dejar ir es la ilusión de que, si nos desprendemos de nuestro deseos y expectativas, no conseguiremos lo que queremos. Tenemos miedo de que, si no presionamos por ello, lo perderemos. La mente tiene la idea de que la manera de conseguir algo es desearlo. En realidad, si examinamos el tema, veremos que los acontecimientos se deben a las decisiones, y las elecciones se basan en las intenciones. Lo que obtenemos es el resultado de estas elecciones, a pesar de que son inconscientes, y no de lo que pensamos que queremos. Cuando entregamos la presión del deseo, se despeja el camino para hacer elecciones y tomar decisiones más sabias.

Pensamos que la felicidad depende de controlar los acontecimientos, y que son los hechos los que nos alteran. En realidad, la verdadera causa de nuestro malestar son nuestros sentimientos y pensamientos acerca de esos hechos. Los hechos, por sí mismos, son neutros. Les damos poder con nuestra actitud de aceptación o rechazo y nuestro estado emocional en general. Si nos quedamos atrapados en un sentimiento, es porque todavía creemos secretamente que logrará algo para nosotros.

Las relaciones sexuales

Debido a la amplia disponibilidad de material sexual y a las oportunidades de tener experiencias sexuales variadas, hoy mucha gente se considera sexualmente liberada. Esta liberación es sobre todo intelectual y conductual; todavía existe una gran limitación emocional y vivencia!, y mucha restricción sensorial. Toda experiencia tiene lugar dentro de la conciencia misma. Por lo tanto, la experiencia sexual, como cualquier otra, está determinada por el nivel general de conciencia y libertad interior.

El grado de restricción de la experiencia sexual se hace evidente al renunciar a los sentimientos respecto a ella. Cuando estamos totalmente entregados en la sexualidad, es como añadir una tercera dimensión a lo que antes era una experiencia bidimensional. Una mujer lo explicó así: «Es como si antes solo

oyera violines, después se agregó un chelo, y luego una flauta, y así sucesivamente, de modo que ahora la experiencia es totalmente plena y abarcante».

Además del creciente placer emocional de la libertad de expresión, dejar ir aporta un cambio en la propia experiencia sensorial. Para la mayoría de las personas, sobre todo para los hombres, la excitación sexual y el placer orgásmico son una sensación genital. A medida que uno se libera, el orgasmo comienza a expandirse y extenderse a toda la pelvis y el abdomen, las piernas y los brazos, y finalmente a todo el cuerpo. A menudo, a este logro le sigue una meseta, y después, repentina e inesperadamente, el orgasmo se expande más allá del cuerpo, como si el espacio alrededor de este tuviera el orgasmo en lugar de la persona. En definitiva, no hay ninguna limitación al orgasmo. Se expande hacia el infinito y no es experimentado en ningún centro concreto. Es como si no estuviera presente una persona individual. El orgasmo se experimenta a sí mismo.

Facilita esta expansión la toma de conciencia de que el gesto facial y la contención de la respiración son restricciones debidas al miedo a perder el control e intentos de limitar la experiencia. Si uno respira lenta y profundamente, sonriendo en lugar de hacer muecas, el miedo sé hace consciente y puede ser entregado.

La sexualidad pierde su compulsión. La libertad no es solo libertad para tener sexo, sino también libertad para no tener sexo u orgasmo. Cuando estamos entregados, no nos impulsa el deseo de llegar al orgasmo. Esto desata la experimentación creativa y la conciencia, porque la mente no se centra en el orgasmo. La liberación del deseo de orgasmo permite las experiencias sexuales que en la literatura espiritual se llaman «sexo tántrico». La mayoría de los occidentales leen un poco sobre esto y, tal vez, le den una oportunidad, pero luego se dan por vencidos, porque se acercan a ello de una manera que conduce a la supresión, en lugar de a una mayor libertad.

Cuanto más nos liberamos, más nos motiva el amor y menos el deseo de gratificación. Este cambio de motivación del deseo y el hambre a las ganas de compartir el placer y la felicidad conlleva cambios importantes en la naturaleza de las relaciones sexuales. La intimidad se vuelve más amplia y placentera. Se produce una mayor sintonía con la sexualidad de la pareja y la satisfacción intuitiva de los deseos de cada uno. Una persona lo expresó de la siguiente manera:

Es como si, simplemente, presenciáramos lo que nuestros cuerpos hacen. Es como si nosotros fuéramos el espacio en el que todo sucede. En cuanto uno tiene un deseo o una fantasía, el otro, automáticamente, sin pensarlo siquiera, empieza a actuar para cumplirlo. Como si existiera una conexión psíquica.

Se produce un reconocimiento de los sentimientos y fantasías del otro, se suelta la forma en que el otro podría reaccionar. El sexo es más variado y frecuente. Solíamos hacerlo sobre todo los viernes y sábados por la noche. Ahora, podemos hacerlo varios días seguidos, o, a veces, no lo hacemos durante varias semanas. Siempre es nuevo. Nunca es lo mismo. Cada vez es mejor. Cada orgasmo es mejor que el anterior, pero a menudo hacer el amor es tan agradable que uno no se molesta en tener un orgasmo. Si sucede está bien, y también si no sucede. El tiempo de intimidad que pasamos juntos es satisfactorio y liberador, con independencia del resultado.

Otro hombre dijo:

Nunca me había dado cuenta de lo mucho que el sexo dirigía mis relaciones. Era realmente compulsivo. Siempre temía perder una oportunidad sexual.

No quería perderme la oportunidad de sentir placer.

Ahora mi patrón es más variado; de hecho, no tengo un patrón. Cuando sucede, sucede, y es genial. Cuando no sucede, ni siquiera pienso en ello. Solía tener el sexo en mi mente en todo momento. Por lo general, eran las mujeres las que decían «no». Pero ahora, que realmente no me preocupo mucho por el tema, lo suelen sugerir ellas, o dicen «sí» cuando les pregunto. Ahora estoy más preocupado por ellas que por mí mismo. Antes solo las utilizaba para mis propios fines egoístas, e intuitivamente ellas lo sabían. Ahora siento mucho amor por ellas. Realmente, me preocupo por su bienestar y felicidad, aunque solo tengamos un encuentro. Qué alivio no tener que mentir más.

En los ejemplos anteriores, queda claro que se produce un cambio de conciencia de la carencia a la abundancia. Cuando nos centramos en nosotros mismos y nos enfocamos en obtener placer físico o emocional del sexo con la otra persona, nos sentimos enfadados, frustrados y carentes. Cuanto más amorosos somos, más recibimos, y descubrimos que estamos rodeados de amor y oportunidades de amar en todo momento. Este fue el caso de una mujer que

compartió la siguiente experiencia:

Siempre tenía sobrepeso y no era muy guapa. A lo largo de toda mi vida, me había rechazado a mí misma. Envidiaba y odiaba a las mujeres sexualmente atractivas. Llegué a odiar a los hombres también, porque me evitaban. Estaba llena de autocompasión. Intenté con psicoterapia, pero la dejé cuando se hizo evidente que el psicoterapeuta parecía más interesado en sus pacientes jóvenes y atractivas que en mí. Probé varios métodos de autoayuda. Al menos, superé la autocompasión y la depresión, y fui capaz de conseguir un trabajo mejor. Sin embargo, los hombres seguían sin interesarse por mí, y no tenía éxito en el sexo ni en las relaciones.

Al emplear el mecanismo de dejar ir, esta mujer encaró todas las emociones negativas que tenía acerca de sí misma y de la intimidad; permitió que afloraran los sentimientos uno por uno y luego los dejó ir Soltó sentimientos como el deseo de atención y aceptación, el miedo a expresarse, a ser rechazada, e incluso el miedo a ser profundamente amada. Su sentimiento subyacente era que no merecía amor y nadie podría amarla. Durante la primera semana de entrega de estos sentimientos, tuvo una cita. Luego explicó:

Estaba tan emocionada que hasta perdí el apetito.

Nos lo pasamos muy bien y luego, de repente, me di cuenta del secreto. Estaba dando amor en lugar de buscarlo. Ahora toda mi vida ha cambiado. En lugar de sentirme desesperada por conseguir atención y amor, sé que tengo la capacidad de darlo.

Cuando entro en una sala, veo a todos los hombres solitarios y hambrientos de amor. Tienen el mismo aspecto que yo tenía antes, así que sé lo que sienten, qué decirles y cómo expresarme. Me pongo en su lugar y veo derretirse sus corazones. Solía asustarlos porque estaba demasiado hambrienta. ¿Me has escuchado? ¡Hambrienta! Ese era mi problema.

Ahora me siento plena, y comparto esa plenitud y lo que he aprendido. Mi vida social se ha vuelto tan agradable que ya no tengo tiempo para comer. He perdido dieciséis kilos en un año. Ni siquiera me he puesto a dieta. Simplemente perdí el interés. Supongo que es porque ahora estoy obteniendo satisfacción de una manera que realmente significa algo para mí. Tal vez estoy alocada por la novedad, pero me asentaré enseguida. Ahora hay un hombre que me interesa de

verdad.

La sexualidad refleja el estado general de conciencia. Cuando soltamos el temor y las limitaciones, esta área de la vida se expande y se hace cada vez más gratificante, aunque ya no es necesaria para la felicidad. La libertad y la creatividad reemplazan la compulsión y la limitación. El sexo se convierte en otra vía para una mayor expresión e incremento de la conciencia. El placer de la comunión y la comprensión no verbal reemplaza los anteriores impulsos egocéntricos de aliviar la tensión y las limitadas metas del placer sexual y la inflación del ego. El secreto es que, cuando tratamos de dar en lugar de recibir, todas las necesidades sé satisfacen de forma automática. Como alguien comentó; «¡He oído contar muchos problemas personales a mis amigos que practican esta técnica, pero la falta de amantes no está entre ellos!».

CAPITULO

18

EL LOGRO DE METAS VOCACIONALES

Sentimientos y habilidades

NUESTROS pensamientos determinan en qué medida manifestamos nuestros talentos y habilidades, y fijan la cantidad y calidad de nuestros éxitos y fracasos. Pero ¿qué es lo que determina la dirección de nuestros pensamientos? Son los sentimientos los que producen el tipo de pensamiento que nos conducirá hacia el éxito o el fracaso en cualquier empeño. Los sentimientos son la clave para la expansión o la contracción de los talentos, las acciones y las habilidades.

Por lo general, estamos bien informados y entrenados en los asuntos relacionados con el mundo exterior. Sin embargo, a veces somos inexpertos en el mundo interior, el mundo de los sentimientos. Como estos determinan los pensamientos, y los pensamientos que tenemos en mente determinan los resultados, es importante aclarar la relación entre los sentimientos y la liberación de las habilidades para que den lugar a una acción exitosa.

Para resumir lo dicho acerca de la escala de la conciencia, y con el fin de simplificarlo, he aquí una breve categorización de los sentimientos positivos o negativos, y, por supuesto, de los pensamientos positivos o negativos a los que dan lugar.

Sentimientos negativos relacionados con el trabajo

Estos sentimientos son siempre desagradables, y van desde lo ligeramente incómodo hasta lo doloroso. Instigan el proceso de pensamiento e ideación que lleva al «no puedo» y «no podemos», independientemente del suceso, la situación o el problema del que se trate. Los sentimientos negativos surgen

cuando no nos gusta lo que vemos, oímos, pensamos o recordamos. El desagrado se expresa con sentimientos de ira, dolor y ansiedad. La forma habitual de tratar los sentimientos desagradables es suprimirlos. Asumimos que son parte integral de nuestro proceso de pensamiento. Este error se produce porque procesamos los sentimientos de desagrado a través de los pensamientos. Suprimir estos sentimientos no los hace desaparecer. Por el contrario, volverán a surgir en forma de pensamientos negativos. La negatividad no existe en una situación, sino en la reacción ante ella. Cuando reconocemos y abandonamos los sentimientos negativos, la situación puede dejar de parecer imposible y presentarse, de repente, como algo fácil de gestionar, e incluso bastante útil.

Uno de los principales sentimientos negativos que inhiben el éxito en la vida profesional es la envidia. La dinámica subyacente de la envidia es que, cuando vemos a alguien salir adelante, esto provoca en nosotros una sensación de inseguridad. No es simplemente que los logros de la otra persona nos hagan sentir envidia, sino que desencadenan un sentimiento de carencia o insuficiencia con respecto a nosotros mismos. «Tal vez no estoy logrando lo que debería», o «tal vez no seré capaz de lograr lo que quiero», o «tal vez los demás no aprecian mis logros, que pasan desapercibidos».

La envidia es dolorosa porque despierta una sensación de inadecuación. Y a menudo tenemos resentimientos hacia la persona cuyos éxitos han provocado involuntariamente este sentimiento. De *forma* inconsciente, este resentimiento alimenta nuestro interminable deseo de recibir halagos, que por supuesto no se producen porque el *ansia* repele lo que se desea.

A medida que el ciclo avanza, nos sentimos cada vez más insatisfechos e infelices en el trabajo y más alienados. Es posible que se dé la creencia: «todos están contra mí». Los miembros de nuestra familia se pueden cansar de nuestras quejas constantes con respecto a la situación laboral. Podemos tratar de escapar al final del día a través de la televisión o los excesos en la alimentación, el sueño, las drogas o el alcohol.

¿Cómo salir de este ciclo de envidia y descontento? Como ya he dicho, la respuesta es ir *adentro*. La envidia hace que constantemente miremos a los demás, evaluemos sus logros y nos comparemos con ellos. Vemos el coste de mirar afuera en la película *Carros de fuego,* cuando uno de los corredores mira para ver dónde está su rival. Esa fracción de segundo, en que aparta la vista de la línea de meta para compararse con el otro, le cuesta la carrera. El hombre que gana estaba motivado por el puro amor a correr y a hacerlo lo mejor posible. No

corría para «ganarle» al otro. No se comparaba con otros corredores. Corrió todo lo posible porque le encantaba correr.

Cuando miramos dentro de nosotros, vemos los sentimientos subyacentes que impiden el éxito: competitividad, dudas con respecto a nosotros mismos, inseguridad, insuficiencia y deseo de aprobación. ¿Estamos dispuestos a mirar estos sentimientos? Una vez que los reconocemos, vemos que operan en nuestra contra. Drenan nuestros esfuerzos y nos impiden tener éxito en el mundo. Las propias dudas bloquean el reconocimiento buscado.

Cuando vemos el coste de los sentimientos negativos para nuestro éxito y felicidad, nos disponemos a soltarlos, y también las recompensas que comportan. Por ejemplo, estamos dispuestos a soltar la mezquina satisfacción obtenida de culpar a los demás de nuestra falta de éxito. Estamos dispuestos a soltar la simpatía de los que escuchan nuestras quejas. Cuando soltamos los sentimientos de inadecuación, la envidia desaparece. Nos volvemos como el ganador de *Carros de fuego,* que ama lo que hace, goza de su éxito y el de los demás, y tiene una energía ilimitada para destacar en el mundo.

Sentimientos positivos relacionados con el trabajo

Estos sentimientos siempre nos resultan agradables, e incluyen la alegría, la felicidad y la seguridad. Inician un proceso de pensamiento e ideación ejemplificado por pensamientos como «puedo» y «podemos», con independencia del acontecimiento, la situación o el problema en el que se esté involucrado.

Los sentimientos positivos fluyen naturalmente cuando los negativos no están en acción. No hace falta hacer nada para tener sentimientos positivos, puesto que forman parte del estado natural. Este estado interior positivo está siempre ahí, simplemente, está cubierto por los sentimientos negativos suprimidos.

Cuando se retiran las nubes, el sol resplandece. La liberación de las habilidades, de las ideas creativas, de los talentos y del ingenio es un resultado automático del estado mental positivo que se produce cuando se entregan los aspectos negativos. Soltar la negatividad libera la inspiración, que crea un flujo interminable de ideas creativas. Por ejemplo, el productor de un galardonado

musical de Broadway atribuyó el éxito del espectáculo a que se soltaban los sentimientos negativos a través del mecanismo de la entrega. Muchos escritores, artistas y músicos tienen una inspiración repentina en cuanto reconocen y entregan una limitación o creencia negativa. La misma experiencia ha sido relatada por científicos, que de repente, «supieron» la fórmula que curaba una enfermedad. Es como si el campo de energía del genio creativo estuviera disponible, a la espera de que entreguemos las nubes de la negatividad que impiden que nos sea revelado.

Los sentimientos y el proceso de toma de decisiones

Podemos simplificar los niveles de conciencia en tres estados principales: inerte, energético y pacífico. Estos tres estados están relacionados con el proceso de toma de decisiones. El primer estado, la inercia, refleja los niveles emocionales de apatía, tristeza y miedo. Por su naturaleza, estos sentimientos reducen la concentración en la situación actual para centrarnos en nuestros propios pensamientos, muchos de los cuales están en el ámbito del «no sé», «no estoy seguro» y «no creo que pueda». Esta concentración en nuestro ciclo inútil de pensamientos nos vuelve temporalmente incapaces de percibir la situación en toda su dimensión y posibilidades.

Mientras fluyen estos pensamientos y sentimientos negativos, nos cuesta llegar a cualquier tipo de decisión. A veces, optamos por posponer la decisión hasta sentirnos mejor. En otras ocasiones, tomamos una decisión que creemos que responderá a nuestras preguntas o resolverá la situación. Lamentablemente, la decisión no es sostenible a largo plazo, porque está basada en el sentimiento y, cuando este cambia, la decisión tiene que cambiar con él. Esto conduce a la inseguridad interior, la ambivalencia, la confusión y la pérdida de confianza de los que nos rodean. En el lenguaje de programación es lo que se denomina «basura dentro y basura fuera»: el estado emocional negativo es la «basura interior», y las decisiones que salen de él están en el mismo nivel.

El segundo estado, más elevado que la inercia, es el de «estar lleno de energía». Las emociones subyacentes son deseo, ira y orgullo. Estos sentimientos interfieren menos en la concentración que el estado inferior anterior, debido a que a algunos pensamientos positivos se les permite fluir y

mezclarse con los negativos. Es el estado del ambicioso. Aunque se consiguen cosas, el rendimiento no es constante, debido a la mezcla de pensamientos e ideas positivos y negativos. Sentimientos negativos, tales como la ambición o el deseo de probarse a uno mismo, tienden a gobernar al ambicioso que, en ocasiones, toma decisiones compulsivas o impulsivas.

En este nivel de conciencia, el beneficio personal es el principal factor motivador. Muchas decisiones no son sostenibles porque se basan en situaciones en la que unos ganan y otros pierden, y no en situaciones en las que todos ganen. Las decisiones beneficiosas para todos derivan de tener en cuenta los sentimientos y el bienestar de las otras personas involucradas en la situación.

En el lenguaje relacionado con los centros de energía corporales, se dice que las personas en este nivel están motivadas por su plexo solar (el tercer chakra). Tratan de alcanzar el éxito y de dominar el mundo. Pero son egocéntricas y están impulsadas por motivaciones personales, con poca preocupación por el bienestar de los demás. Debido a que sus decisiones las benefician principalmente a ellas mismas, su éxito se limita a la ganancia personal. Cualquier beneficio para el mundo es puramente secundario, y los resultados, por tanto, carecen de grandeza.

El tercer nivel, el más elevado, es el estado de paz, basado en los sentimientos de coraje, aceptación y amor. Como estos sentimientos son positivos por naturaleza, nos permiten concentrarnos completamente en la situación y observar todos los detalles relevantes. Gracias al estado de paz interior, la inspiración aporta ideas que resuelven el problema. La mente está libre de preocupación y es capaz de comunicarse y concentrarse sin impedimentos. De este estado, surgen soluciones a los problemas en las que todos ganamos; y, como todos se benefician, todos aportan su energía al proyecto y comparten el éxito. A menudo este enfoque conduce a la grandeza. Caracteriza a los proyectos nobles que producen profundas mejoras en la sociedad. En este nivel, descubrimos que cuando en una situación las necesidades de todos están satisfechas, nuestras propias necesidades se satisfacen automáticamente. La mente que crea sin impedimentos encontrará una solución en la que todos ganen y nadie pierda.

Si observamos una situación y creemos que no es posible alcanzar una solución positiva para todos, eso debe advertirnos de que tenemos sentimientos no entregados que impiden alcanzar la solución perfecta. Es preciso recordar la máxima de que lo imposible se hace posible en cuanto estamos totalmente

entregados.

Los sentimientos y la habilidad en las ventas

Dado que la venta forma parte de muchas vocaciones, tanto si implica productos, ideas o servicios personales, es gratificante examinar la relación entre estos tres niveles básicos de conciencia y la habilidad para vender.

El estado más bajo, o de inercia, se rige por sentimientos de apatía, pesar y miedo. La capacidad de vender está en su mínimo. A los vendedores en este estado los clientes potenciales suelen decirles que no están interesados en el producto. Esto lleva inmediatamente a la autocrítica, con pensamientos tales como: «No quieren mi producto». La propia naturaleza de la actividad comercial expone al vendedor al rechazo y a la decepción. Puede escapar temporalmente de estos sentimientos, mientras descansa para tomar café o se evade con conversaciones personales con otros empleados; sin embargo, sus sentimientos impiden su concentración y disminuyen su capacidad para producir ideas ingeniosas. La baja autoestima crea vulnerabilidad al desaliento, lo que, a su vez, genera expectativas de fracaso. Cuando estos pensamientos se mantienen en la mente, fracasamos en las situaciones de venta. Llegados a este punto, la persona puede evolucionar hacia el siguiente nivel si reconoce los sentimientos negativos y suelta la recompensa de cada uno de ellos.

El nivel siguiente, el estado energético, se basa en sentimientos de deseo, ira y orgullo. Incluye un mayor grado de vigor e ímpetu. Esto facilita una concentración mayor en las metas laborales. Sin embargo, dado que hay mucha motivación, la excesiva verbalización lleva a dedicar más tiempo a hablar a los clientes que a escucharlos. Esto puede generar cierres prematuros, presión excesiva y problemas de márquetin. Sin embargo, en este nivel, es posible alcanzar los objetivos de venta, debido a que se invocan energías más elevadas. Un obstáculo para el éxito consiste en centrarse en el beneficio propio y en el punto de vista subyacente «yo gano, ellos pierden». Los clientes potenciales reconocerán intuitivamente este motivo egoísta, lo que puede producir resistencias. Los pensamientos característicos de este nivel están en la línea de «quiero que lo compren para conseguir una buena comisión».

En el nivel más elevado o de paz, basado en los sentimientos de coraje,

aceptación y amor, la capacidad de concentración es máxima. El vendedor es capaz de escuchar con atención a la otra persona y situar la venta en un contexto beneficioso para el comprador y no para sí mismo. Como la mente está tranquila, nunca se escapa una idea creativa que pueda producir una venta o que convierta el problema en una solución. En este nivel, el vendedor suele convertir en amigos a los clientes, que tenderán a ser leales. El logro de los objetivos de ventas está asegurado, porque se tiene en mente una situación positiva en la que todos ganan, y la certeza de que es posible implementar este tipo de solución.

A menudo, al entregar una situación que parece imposible, se convierte rápidamente en una experiencia positiva. Veamos el ejemplo de una vendedora de una galería de arte. Las ventas no iban bien; llevaba semanas sin conseguir una. Intentó aplicar una serie de técnicas de conciencia, y trabajó muy duro en ello. Utilizó la visualización, el pensamiento positivo, las técnicas de venta avanzada y las afirmaciones escritas. Pero no pasó nada. Su frustración aumentaba, con la consiguiente sensación de impotencia. Al final, desesperada, acabó por soltar completamente y entregó todos sus sentimientos reprimidos. De repente, se sintió libre de todo esfuerzo, intento y sacrificio. La tensión desapareció; se sintió en paz mientras iba a trabajar esa mañana a la galería. A primera hora, vendió dos copias de una escultura que curiosamente tenía el título de *Dejar ir.*

Ejecutivos de diversas empresas han informado de situaciones similares. Por ejemplo, un socio de una firma contable muy prestigiosa, tras experimentar el éxito mediante esta práctica de la entrega, dejó la empresa para compartir con otros lo que consideraba lo más valioso de su vida. Quiso introducir este enfoque en una serie de grandes corporaciones. Estudió los resultados de esta práctica en una de las compañías de seguros más grandes de Estados Unidos. En los primeros seis meses de aprendizaje de la técnica, las ventas de los agentes aumentaron un treinta y tres por ciento con respecto a un grupo de control. Llegó a la conclusión de que el éxito está relacionado con la capacidad de concentración, es decir, de mantener la atención en una sola cosa durante un tiempo, sin interferencias de otros pensamientos ni sentimientos.

Una mente concentrada en un pensamiento positivo incrementa la probabilidad de que este se materialice en el mundo. Las personas con más éxito son las que tienen en cuenta el bien mayor de todos los implicados, incluyéndose a sí mismos. Saben que, para cada problema, hay una solución en la que todos salen ganando. Están en paz consigo mismos, lo que les permite apoyar el

potencial y el éxito de los demás. Les encanta su trabajo y, por eso, se sienten continuamente inspirados y creativos. No buscan la felicidad, puesto que han descubierto que esta es una consecuencia de hacer lo que más les gusta. Su contribución positiva a la vida de los demás, incluso de sus familiares, amigos, grupos y el mundo en general les produce un sentimiento natural de realización personal.

CAPÍTULO

19

MÉDICO, CÚRATE A TI MISMO

POR PETICIÓN popular, he compartido muchas veces \a experiencia personal de la autosanación en conferencias, charlas y talleres. Parece que todo el mundo quiere escuchar una y otra vez la historia de cómo un médico se curó de muchas enfermedades. Por lo tanto, este capítulo está dedicado a los aspectos más destacados de la recuperación y la curación, aspectos que ilustran cómo operan en la práctica los principios y técnicas de los que he hablado.

Mi propia experiencia y la observación clínica confirman que, si se siguen ciertos principios, es posible curar la mayoría de los trastornos humanos y revertir muchas enfermedades, si no hay una fuerte tendencia kármica que determine lo contrario.

Paradójicamente, los casos graves donde se ha perdido toda esperanza suelen responder con rapidez y dan los mejores resultados. Tal vez esto sea así porque la personalidad se ha entregado y se ha vuelto «dulcemente razonable». Está lista para lo que Thomas Kuhn llama «un cambio de paradigma», es decir, ver las cosas de otra manera, desde una perspectiva más amplia y con la mente abierta. A veces, hace falta llegar a la enfermedad crónica, el sufrimiento, el dolor y enfrentar el miedo a la muerte antes de estar dispuesto a abandonar las preciadas creencias y abrirse a la verdad de la realidad clínica.

Los principios básicos

Voy a detallar la curación y recuperación de una multitud de enfermedades físicas en la vida de un médico. Delinearé los principios básicos que facilitaron el proceso de la autosanación. Al hacerlo, revisaré algunos materiales y los reuniré en una experiencia general integrada. Empecemos por los conceptos operativos básicos:

• Un pensamiento es una «cosa». Tiene forma y energía.

• La mente controla el cuerpo con sus pensamientos y sentimientos. Por lo tanto, para sanar el cuerpo, hay que cambiar los pensamientos y los sentimientos.

• Aquello que mantenemos en la mente tiende a expresarse a través del cuerpo.

• El cuerpo no es el yo real, es como una marioneta controlada por la mente.

• Las creencias inconscientes pueden manifestarse como enfermedades, a pesar de que no las recordemos.

• Una enfermedad tiende a ser el resultado de la supresión y la represión de emociones negativas, además de un pensamiento que le da una forma específica (consciente o inconscientemente elegimos una enfermedad en particular y no otra).

• La causa de los pensamientos son los sentimientos suprimidos y reprimidos Cuando dejamos ir un sentimiento, desaparecen miles o incuso millones de pensamientos activados por este.

• A pesar de que es posible cancelar una creencia específica y rechazar su energía, generalmente, es una pérdida de tiempo tratar de cambiar el pensamiento mismo.

• Entregamos un sentimiento al permitir que esté presente sin condenarlo, juzgarlo ni resistirnos a él. Simplemente, lo observamos y nos permitimos sentirlo sin tratar de modificarlo. Si tenemos la predisposición a entregar un sentimiento, este se agota a su debido tiempo.

• Un sentimiento intenso puede ser recurrente, lo que significa que hay más de él que debe ser reconocido y entregado.

• Para entregar un sentimiento, a veces es necesario empezar por renunciar a lo que sentimos con respecto a esa emoción particular (por ejemplo, la culpa asociada a «yo no debería sentir esto»).

• Para soltar un sentimiento, a veces es necesario reconocer y soltar la

recompensa subyacente (por ejemplo, la excitación de la ira y la simpatía que provoca la condición de víctima desamparada).

• Los sentimientos no son el verdadero yo, sino programas que vienen y van. El verdadero Ser interno siempre permanece igual. Por eso es necesario dejar de identificarse con los sentimientos transitorios.

• Ignoremos los pensamientos. No son más que interminables racionalizaciones de sentimientos internos.

• Pase lo que pase en la vida, mantengamos la firme intención de entregar los sentimientos negativos conforme surjan.

• Tomemos la decisión de que la libertad es más deseable que tener sentimientos negativos.

• Elijamos entregar los sentimientos negativos en lugar de expresarlos.

• Entreguemos la resistencia y el escepticismo con relación a los sentimientos positivos.

• Soltemos los sentimientos negativos, pero compartamos los positivos.

• Reconozcamos que dejar ir va acompañado de una sensación general de sutileza y liviandad.

• Renunciar a un deseo no significa que no se vaya a conseguir lo que se quiere. Solo despeja el camino para que eso suceda.

• Consigámoslo por «osmosis». Pongámonos en el aura de los que tienen lo que queremos.

• Lo semejante atrae a /o semejante. Asociémonos con personas que empleen la misma o similar motivación y que tengan la intención de expandir su conciencia y sanar.

• Seamos conscientes de que nuestro estado interior es conocido y se transmite. La gente a nuestro alrededor intuye lo que pensamos y sentimos,

aunque no lo verbalicemos.

• La persistencia da sus frutos. Algunos de los síntomas o enfermedades pueden desaparecer rápidamente, mientras que otros pueden tardar meses o años, si la dolencia es crónica.

• Dejemos de resistirnos a la técnica. Comencemos el día con ella. Al final del día, tomémonos tiempo para renunciar a cualquier sentimiento negativo que quede de las actividades del día.

• Solo estamos sujetos a los que tenemos en mente. Solo somos esclavos de una creencia o pensamiento negativo si consciente o inconscientemente sentimos que nos es aplicable.

• Dejemos de dar nombre a nuestro trastorno físico, no lo etiquetemos. Una etiqueta es todo un programa. Entreguemos lo que sintamos, las sensaciones. No podemos sentir una enfermedad. Una enfermedad es un concepto abstracto que mantenemos en la mente. Por ejemplo, no podemos sentir asma. Es útil preguntarnos: «¿Qué estoy sintiendo realmente?». Simplemente, observemos las sensaciones físicas, como opresión en el pecho, silbidos, tos. Por ejemplo, no es posible experimentar el pensamiento: «no estoy recibiendo suficiente aire». Ese es un pensamiento temeroso en la mente. Es un concepto, un programa entero llamado «asma». Lo que experimentamos, en realidad, es una tensión o una constricción en la garganta o en el pecho. El mismo principio es aplicable a las úlceras o a cualquier otro trastorno. No podemos sentir las úlceras. Sentimos una sensación de ardor o pinzamiento. La palabra *úlcera* es una etiqueta y un programa. En cuanto utilizamos esa palabra para etiquetar la experiencia, nos identificamos con todo el programa «úlcera». Incluso la palabra *dolor* es un programa. En realidad, sentimos una sensación corporal específica. El proceso de autocuración es más rápido cuando dejamos de etiquetar o dar nombre a las diferentes sensaciones físicas.

• Lo mismo es aplicable a nuestros sentimientos. En lugar de ponerles etiquetas y nombres, podemos, simplemente, sentir las sensaciones y soltar la energía que está tras ellas. No es necesario etiquetar una sensación como «temor» para ser consciente de su energía y renunciar a ella.

La curación de múltiples enfermedades

En el caso de este médico, tenía tantas enfermedades —y todas al mismo tiempo — que era imposible recordarlas. Cuando daba una conferencia, era necesario listarlas en un índice. A los cincuenta años, tenía todas estas:

—Migraña crónica y frecuente.

—Bloqueo de las trompas de Eustaquio. Fuertes dolores en los oídos.

—Miopía y astigmatismo. Me prescribieron lentes trifocales.

—Sinusitis, goteo nasal y alergias.
—Dermatitis de varios tipos.

—Ataques de gota. Necesitaba llevar un bastón en el maletero del coche y observar una dieta restringida.

—Problemas de colesterol (y restricciones adicionales en la dieta).

—Úlcera duodenal, crónica y recurrente durante veinte años, que no respondía a los tratamientos médicos.

—Pancreatitis. Ataques intermitentes provocados por la úlcera recurrente.

—Gastritis, hiperacidez, espasmo de píloro Intermitente, con las consecuentes restricciones dietéticas.

—Colitis recurrente.

—Diverticulitis. Un tipo de apendicitis del colon. En ocasiones, la hemorragia requirió hospitalización y transfusiones de sangre.

—Problemas comunes en el extremo inferior del tracto gastrointestinal. Con cirugía programada.

—Artritis de la columna cervical (cuello). Desplazamiento de la cuarta

vértebra cervical.

—Lumbalgia, que requería tratamiento quiropráctico.

—Enfermedad de la vibración (síndrome de Raynaud). Pérdida de sensibilidad y gangrena inminente en la punta de los dedos a causa de la mala circulación.

—Síndrome de la mediana edad. Frialdad en manos y pies, pérdida de energía y de libido, depresión.

—Quiste pilonidal en la base de la columna vertebral. Solo se podía tratar con cirugía.

—Bronquitis y tos crónica que agravaba los dolores de cabeza, la espondilosis y la lumbalgia.

—Sensibilidad a la hiedra venenosa. Mi piel se cuarteaba todos los años. A veces requirió hospitalización.

—Pie de atleta. Tenía la creencia de que provenía de los suelos de las habitaciones de hotel.

—Caspa. Creía que provenía de las barberías.

—Inflamación del cartílago (síndrome de Tzietze).

—Un trastorno raro, con hinchazón dolorosa, de la unión de la costilla y el esternón.

—Problemas dentales y de las encías. Pérdida de hueso alrededor de la base de los dientes. Se recomendó cirugía para las encías.

—Desequilibrio energético global. Las pruebas quinesiológicas revelaron que *todos* los sistemas energéticos estaban desequilibrados y cada meridiano testado estaba débil.

Al mirar atrás, parece increíble que el cuerpo siguiera adelante en el mundo y

lo bien que funcionaba. Como cada uno de los trastornos requería una restricción adicional en la dieta, hubo momentos en los que la lechuga y las zanahorias estuvieron a punto de ser los únicos alimentos «seguros». Esto me llevó a perder once kilos y a tener un cuerpo delgado y demacrado. Más adelante, algunos amigos me revelaron que habían hecho apuestas sobre lo que iba a durar. La mayoría de ellos estimaron que, probablemente, caería alrededor de los cincuenta y tres años.

La pregunta que me hacía en ese momento era: ¿cómo puede tener tantos problemas físicos un hombre de éxito, muy formado y profesional, que opera creativamente en el mundo, que lleva una vida equilibrada, que se ha psicoanalizado a fondo y con experiencia en muchas modalidades médicas? Sí, soportaba una gran carga de trabajo. Pero la equilibraba con ejercicio físico y trabajos creativos, como la carpintería, la albañilería y el diseño arquitectónico. Por otra parte, tenía una vida espiritual activa; hacía dos horas de meditación todos los días, antes y después del trabajo. Investigué las técnicas mencionadas en la introducción de esta obra: autohipnosis, macrobiótica, reflexología, indoiogía, terapia de polaridad, afirmaciones, proyección astral, intensivos en grupo, trabajo corporal, relajación y muchas otras.

¿Cuál era la respuesta a la extraña paradoja de que alguien hubiera probado una multitud de técnicas, grupos y terapias, pero todavía tuviera una asombrosa variedad de enfermedades? Además, ¿cómo podía funcionar con tanto éxito en el mundo a pesar de esta larga lista de enfermedades y el dolor constante que las acompañaba? La respuesta parecía ser: una voluntad muy fuerte me llevaba a atravesar todos los obstáculos y a apartar todo lo que interfiriera en mi funcionamiento efectivo, en este caso, principalmente, los sentimientos. Esa fuerza de voluntad suprimía esos sentimientos.

El ideal científico es la objetividad, que significa ausencia de emoción. El logro de este ideal en el trabajo clínico y científico requirió la supresión de los sentimientos. Esta supresión fue especialmente intensa dada la naturaleza de la práctica clínica con enfermos graves. La amplitud de su sufrimiento y el de sus familias parecía casi infinita. A pesar de ello, yo seguía adelante sin descanso, día tras día y año tras año. La intensidad de la supresión se vio agravada por una naturaleza compasiva y en sintonía con el sufrimiento de la gente. Pero las crecientes presiones de la emoción suprimida en todas las áreas de la vida contribuyeron a multiplicar las enfermedades.

En un momento dado, investigué y apliqué a la vida diaria tanto el

mecanismo de la entrega como *Un curso de milagros*. Como tenía el horario de trabajo tan lleno, contaba con muy poco tiempo para cualquier nueva técnica. Afortunadamente, el «Libro de ejercicios» de *Un curso de milagros* solo requiere contemplar una frase o «lección» a lo largo del día. Esta técnica alivia la culpa mediante la utilización del mecanismo del perdón. La entrega también podía hacerse en silencio durante el día como proceso interior. Las dos herramientas trabajaron conjuntamente. Continué cada día con la entrega y el perdón.

Cuando la mente sabe aliviar su presión interna, como la caja de Pandora, comienza a dejar salir toda la basura. ¡Y salió en abundancia!

Regresaron pensamientos y sentimientos que apenas había tenido en cuenta en su momento. Estaba tan ocupado que no había tenido tiempo de gestionarlos. El proceso de descompresión empezó a desplegarse por sí mismo.

Un descubrimiento inmediato fue que cada sentimiento o pensamiento negativo está asociado a la culpa, y que esta es tan generalizada y omnipresente que se la suprime de forma constante. Por lo tanto, no puede existir solo ira. El verdadero sentimiento es de ira-culpa. Hay culpa cada vez que tenemos un pensamiento crítico sobre alguien. La mente juzga y critica el mundo todo el tiempo, sus acontecimientos y su gente, y esto es una fuente inagotable de culpabilidad. La culpa misma engendra sentimientos negativos y estos también engendran culpa. Esta combinación mortal nos arrastra a todos hacia abajo y crea la enfermedad y la infelicidad. La culpa es tan omnipresente que, hagamos lo que hagamos, sentiremos en alguna parte de nuestra mente que «deberíamos» estar haciendo otra cosa. Hemos vivido con tanta culpa durante tanto tiempo que ya ni siquiera la reconocemos, y la mente común la proyecta sobre el mundo que la rodea. Por eso, la mayoría de las personas necesitan un «enemigo», un objeto sobre el que proyectar su culpa interna. Los tiranos también obtienen su poder por esta vía, manipulando la culpabilidad de la gente y encontrando un objetivo satisfactorio para ella.

También descubrí el menosprecio por los sentimientos. La ira salió a la superficie ante la imposición de sentimientos de victimismo. Para una persona orientada hacia el hemisferio izquierdo, los sentimientos eran lo opuesto de algo razonable, lógico y racional. A esto se unía la idea machista de que las emociones son cosa de mujeres, niños y artistas. Los sentimientos estaban sometidos a la comprensión intelectual y al análisis clínico. Cuando surgían internamente, los etiquetaba, encasillaba y archivaba.

Al principio del trabajo con la técnica de dejar ir, viví un periodo de rebeldía

en el que llegué a odiar los sentimientos y a experimentar pavor por tener que tratar con ellos. Parecía degradante tener que sufrir por ellos. Esto requirió un cambio en mi autoconcepto a causa de mi fuerte identificación con el intelecto. Me gustara o no, tenía que reconocer que todo el mundo es un organismo que piensa y *siente*. Seguir negando la realidad no iba a funcionar.

En poco tiempo, me reconcilié con los sentimientos. Cuando se usa la técnica de dejar ir, la única salida es reconocerlos y renunciar a ellos. Esto se hizo más fácil conforme mi condición física mejoraba. Aunque, inicialmente, me resultara difícil afrontar los sentimientos, la luz brillaba al final del túnel, y esto engendró esperanza.

A los pocos días de utilizar la técnica, la condición física del extremo inferior del tracto gastrointestinal mejoró rápidamente y, de hecho, cancelé la operación. Muchos de los síntomas activos durante años, incluso décadas, comenzaron a reducir su intensidad y frecuencia con el paso de los meses. Las migrañas, en particular, se hicieron cada vez más aisladas. Los dolores lumbares desaparecieron. Mi cuerpo estaba más fuerte y ligero.

Entonces llegó una crisis inesperada que produjo una intensa presión emocional. La diverticulitis regresó de forma severa y con hemorragias masivas. Tomé una decisión de gran magnitud: «o bien esto funciona, o bien no funciona». De modo que, esta vez, en lugar de ir al hospital y recibir las transfusiones, me entregué del todo. Reconocí todas las sensaciones que recorrían mi abdomen sin resistirme a ellas. No las nombré ni etiqueté. En lugar de pensamientos o palabras, me sentí uno con las sensaciones, los calambres y el dolor. No me resistí a las sensaciones, por intensas que fueran. Sintiéndome en el filo de la navaja, reconocí y entregué cada una de ellas. Esto se prolongó durante cuatro horas. Luego, la hemorragia se detuvo, los calambres se fueron y la diverticulitis se curó. Más adelante, se presentaron algunas recurrencias menores, pero manejé cada una de ellas de la misma manera y, con el tiempo, los ataques disminuyeron y desaparecieron. De este modo, el mecanismo de la entrega pasó la prueba de fuego. Tuvo éxito donde todo lo demás había fracasado. Mediante su aplicación continuada, otros trastornos comenzaron a remitir.

Con el tiempo, la experiencia de «saber» sustituyó al pensamiento. El saber llega de manera totalmente diferente. Está ahí, solo espera nuestro reconocimiento. Una mañana, al despertar, supe que estaba curado de la reacción a la hiedra venenosa. Al mismo tiempo, entendí que el propio nombre, la

etiqueta «hiedra venenosa», era un programa y un sistema de creencias. En cualquier caso, supe que era inmune a la hiedra venenosa aunque saliera, la tocara, jugara con ella ¡o la pusiera en una maceta para llevarla a la entrevista de esa noche! El tema de la entrevista fue: «el poder de la conciencia en la autosanación».

Otro episodio de este «saber» se produjo un día al tener que afrontar una inesperada nube de gases insecticidas. Estos gases me habían producido severas alergias durante muchos años e, invariablemente, me provocaban intensas migrañas. Ese día en particular, sin embargo, supe, repentinamente, que era inmune a los humos. Al entrar en una casa recién fumigada y realizar unas respiraciones muy profundas sin ninguna consecuencia, sentí una euforia de libertad, I Qué maravilloso es ser libre y experimentar el poder de la mente! En ese momento, fue obvio que solo estamos sujetos a las cosas que tenemos en mente. No es necesario ser esclavo ni víctima del mundo.

Lo mismo ocurrió con la creencia largo tiempo mantenida sobre el colesterol. A medida que cancelé la creencia y el concepto, volví a comer productos lácteos sin ningún impacto negativo en el colesterol. De hecho, ¡los análisis de sangre mostraron una disminución progresiva de los niveles de colesterol no saludables! Por otra parte, desaparecieron mis intolerancias alimentarias y alergias. No obstante, necesité otro año para superar la intolerancia al azúcar y la hipoglucemia funcional. Durante un tiempo, volvían a aparecer durante los periodos de estrés y esfuerzo físico si consumía azúcar o dulces acompañados de cafeína.

Pude volver a una dieta normal después de muchos años de severas restricciones. ¡Qué liberador comer semillas (no permitidas por la diverticulitis) y todos los alimentos contraindicados para las úlceras y la colitis, ¡incluso el dulce de azúcar caliente! Cuando, al final, desapareció la hipoglucemia funcional, pude comer todos los dulces prohibidos durante años.

La crisis de los cuarenta también era un sistema de creencias. A medida que las fui cancelando y entregando, el calor regresó a mis manos y pies. Superé también la fatiga, la depresión leve y la irritabilidad. Mi resistencia física y mi tolerancia al trabajo físico aumentaron.

Ahora que las cosas más importantes estaban encarriladas, abordé conscientemente algunas de las dolencias menores. Entregué la creencia en el quiste pilonidal. En seis semanas desapareció. La trompa de Eustaquio, que siempre se bloqueaba cuando volaba en avión, me causó un fuerte dolor en el

oído derecho. Dejé ir continuamente todos los pensamientos y sentimientos relacionados con ello y, al mismo tiempo, visualicé que se corregía el ángulo del canal con el hueso temporal derecho. Esta fue la única enfermedad en la que usé la visualización.

Al cabo de dos años, la dolencia desapareció y ya nunca volví a experimentar dificultades de audición con los cambios de altitud.

Entretanto, los dolores de cuello desaparecieron progresivamente, lo que me permitió bailar. Mientras bailaba, entregaba cualquier resistencia al dolor de cuello, y el cuerpo pronto empezó a adoptar automáticamente posturas y movimientos de autosanación, como si un quiropráctico interior manipulara mi columna vertebral. Era una sensación extraña, como si la realinearan sanadores invisibles.

Mientras esto sucedía, se produjeron cambios en la circulación de las manos y los pies, que ya no estaban fríos todo el tiempo. La enfermedad de la vibración en las yemas de los dedos, que había amenazado con causar gangrena, remitió por sí sola. La quemazón y el dolor desaparecieron. La sensibilidad retornó. Hasta ese momento los dedos estaban tan insensibles que ya no podía pasar las páginas de un libro.

A medida que sanaron las dolencias más graves, tuve energía y tiempo para examinar asuntos menores. Había creído durante mucho tiempo que la gente se contagia de caspa en la barbería. Cuando entregué esta creencia, la caspa desapareció. Un proceso similar ocurrió con la creencia de que el pie de atleta guarda relación con los suelos de los hoteles. Después de cancelar continuamente esa creencia, me recuperé de esa afección.

Un día de Acción de Gracias tuve la oportunidad de probar la técnica en una situación aguda. Un tronco enorme me cayó sobre el pie izquierdo y me rompió todos los huesos del empeine. En lugar de salir corriendo a escayolarlo, utilice la técnica de dejar ir. Para Navidad pude volver a la pista de baile. Más tarde un severo esguince de tobillo se curó en pocos minutos al entregar al instante el dolor.

La curación de la visión

Una tarde, mientras daba una conferencia sobre el mecanismo de la entrega y

tomaba nota de todas las curaciones experimentadas, un miembro del público dijo: «Doctor, si usted se ha sanado de todas esas dolencias, ¿por qué todavía usa gafas? ¿No podría curarse la vista de la misma manera?».

«Bien, nunca pensé que usar gafas fuera una enfermedad. Siempre pensé que era un defecto anatómico-estructural del cuerpo.

Pero, ahora que lo mencionas, no veo ninguna razón por la que no se pueda curar».

Por tanto, retiré y guardé las lentes bifocales en un bolsillo de la chaqueta. De hecho, hasta ese momento, mi vista había ¡do disminuyendo hasta el punto de que me habían sido prescritas unas gafas trifocales. Al salir de la conferencia esa noche, tuve el mismo reconocimiento interno de que, con suficiente fe y confianza, mi vista se curaría.

Mientras conducía a casa sin gafas, mi visión era borrosa. Iba despacio, con luces de cruce. Supe internamente que siempre veremos lo que *necesitamos* ver, pero no podremos ver lo que *queremos*. Durante las siguientes seis semanas, observé y aprendí mucho sobre lo que sucede detrás de nuestro ver ordinario de cada día. Hay todo un enjambre de sentimientos, que van de la curiosidad a la competencia y del interés erótico a la excitación intelectual. Solo el cinco por ciento de nuestra visión es absolutamente necesaria para funcionar en el mundo.

Ocurrió un fenómeno peculiar; solo vi lo que tenía que ver. Me era imposible leer periódicos y revistas, ver la televisión o ir al cine. Se puso de manifiesto que la mayor parte de la visión no es más que escapismo. En la carretera era como si míster Magoo estuviera al volante. Ocurría una y otra vez el mismo misterioso fenómeno. En cuanto era vital ver algo, lo veía. Vi el borde del acantilado cuando necesité verlo. Sentí mucha ansiedad, y entregué constantemente el miedo. Finalmente, al cabo de seis semanas, el miedo pareció agotarse, y tuvo lugar una profunda entrega. «Bueno, solo veré lo que me sea permitido ver». Entregué voluntariamente los demás objetivos emocionales que habían estado subordinados a la vista hasta ese momento.

Entonces se produjo una profunda sensación de quietud, de paz y de unicidad con lo que sea que dirige el universo. En ese mismo instante, súbitamente, regresó la vista total y perfecta. Lo que no había sido visible o legible ahora estaba claro como el cristal: los carteles de las calles, la letra pequeña con poca luz, los objetos con gran detalle al cruzar una sala y a gran distancia. En la siguiente revisión de la vista para la renovación del permiso de conducir, el evaluador dijo que tenía una visión perfecta y que ya no necesitaba gafas. ¡Esto

nunca me había ocurrido en ninguna revisión anterior!

Desde que cuento esta historia por todo el país, un buen número de personas se han quitado las gafas y han pasado por la misma experiencia. Curiosamente, todos ellos dicen que les lleva cerca de seis semanas. Uno de los hombres que lo logró decidió ponerse de nuevo las gafas. Cuando se le preguntó la razón, dijo que su esposa estaba tan acostumbrada a verlo con gafas que le parecía extraño sin ellas, y se había puesto unas sin graduar para complacerla. Lo hizo solo porque la amaba y quería hacerla feliz, una razón muy diferente de tener que usarlas por problemas de visión.

Los que hemos tenido la experiencia de curar la vista coincidimos en un descubrimiento: ¡vemos con la mente, no con los globos oculares! Recientemente, se dio el caso de una mujer que había sido ciega desde poco después de su nacimiento y tenía graves trastornos en ambos globos oculares. Después de escuchar la conferencia sobre la recuperación de la vista, buscó un protocolo médico y practicó la técnica de dejar ir con su vista. A los dos días, comenzó a experimentar un cambio en la visión. Después de la conferencia, se acercó y me dijo: «Sé que usted tiene razón. Sé que vemos a través de la mente, porque eso es lo que me está pasando. Estoy viendo, y lo hago con mi mente!».

Para entender cómo tienen lugar todas estas curaciones —algunas de las cuales rayan en lo milagroso— tenemos que revisar muchas de nuestras ideas acerca de los procesos corporales, los mecanismos de curación y cómo consiguen sus resultados los tratamientos médicos. Descubriremos que la entrega continua activa un poder autosanador *interno.*

CAPÍTULO

20

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

EN ESTE capítulo, se incluyen preguntas y respuestas literales de \os talleres y seminarios que he dado alrededor del mundo en los últimos años. En previsión de las preguntas de los lectores, he incluido las más típicas y repetidas en relación con el mecanismo de la entrega.

Las metas religiosas y espirituales

Siempre hay una serie de preguntas sobre la aplicación de la entrega para lograr lo que generalmente se define como metas espirituales, expansión de conciencia y creencias religiosas. Se pueden responder muchas de estas preguntas con una declaración general.

El mecanismo de dejar ir no entra en conflicto con ninguna religión, camino espiritual ni programa de automejora, ni está en desacuerdo con ninguna filosofía ni posición metafísica. No conlleva enseñanzas espirituales propias. Más bien ofrece un mecanismo para que la comprensión elimine lo que bloquea el avance espiritual. También es compatible con el movimiento humanista. Todos los caminos espirituales y religiones resaltan la necesidad de expandir la capacidad de amar, y de esto trata esencialmente el proceso de la entrega. Al eliminar lo que bloquea el amor, se expande la capacidad para amarse a uno mismo, a los demás y a Dios.

La entrega también hace más fáciles las enseñanzas básicas de las grandes religiones del mundo. El objetivo esencial de estas enseñanzas es entregar el «pequeño yo», comúnmente llamado «ego». La técnica de dejar ir facilita el objetivo de disolverlo mediante un sencillo proceso interior de entrega. Cuando se trasciende el pequeño yo, el verdadero Ser interior resplandece. Tomemos, como ejemplo, los medios de expresión más breves y comunes de este fenómeno de la entregar en la mayoría de las religiones. Por lo general, siguen este patrón:

• Suelta y deja [hacer] a Dios.
• Aquiétate y conoce que Yo soy Dios.
• Entrégale tu voluntad y tu vida a Dios tal como tú lo concibas.
• Entrégate a lo que es, porque Dios está en todas las cosas.

Es evidente que soltar la negatividad refuerza la dirección que todas las religiones y caminos espirituales nos instan a tomar. El proceso de dejar ir se ocupa sobre todo de los sentimientos, que tienen un profundo efecto sobre los pensamientos y los sistemas de creencias. La experiencia de la mayoría de las personas que utilizan el mecanismo de la entrega es que facilita sus metas espirituales y religiosas. Aquellos que no tienen ninguna meta religiosa o espiritual consciente comentan que incrementa su capacidad de amar, con lo que aumentan su felicidad y bienestar.

Cari Jung señaló que, como Dios es uno de los principales arquetipos del inconsciente, cada persona, le guste o no, ha de tomar una posición con respecto a Él. Incluso el ateo siente cosas con respecto a Dios. Así que, tanto si Dios existe como si no, el tema tendrá que tratarse antes o después. Suprimir los sentimientos con respecto a Dios o dejarnos abrumar por el tema no es una solución satisfactoria. La técnica de dejar ir produce la resolución de conflictos internos duraderos, tanto para el ateo como para el creyente.

Pregunta: ¿Cuál es la relación entre dejar ir y el concepto de pecado? Respuesta: Sí examinamos los sentimientos negativos y los describimos con terminología religiosa, veremos que se trata de los «pecados capitales». Como el mecanismo de la entrega es una manera de deshacerse de ellos, parece obvio que soltar el apego facilita la realización de la enseñanza religiosa en la vida personal.

Pregunta: No sigo ningún camino espiritual en particular, pero tengo el mío personal. ¿Cómo puede serme útil esta técnica?

Respuesta: Sin excepción, todos los caminos espirituales se basan en un método de disolver el ego. El ego incluye la totalidad de los programas negativos. La entrega es el proceso por excelencia para soltarlos. Por lo tanto, es la mejor herramienta para facilitar la comprensión espiritual.

Pregunta: ¿Este proceso puede interferir de alguna manera con mi fe?

Respuesta: Al contrario. Si te preguntas cuáles son los obstáculos a la fe, verás que todos ellos son formas de negatividad. Por lo tanto, soltar la negatividad equivale a eliminar estos obstáculos.

Pregunta: No soy creyente, pero tengo interés en aprender de asuntos espirituales. ¿Este acercamiento sería de alguna utilidad para mí? Respuesta: El mecanismo de la entrega solo es una herramienta. La puedes utilizar para apartar tanto los obstáculos que te impiden amasar un millón de dólares como los que limitan el desarrollo de tu conciencia espiritual. La mayoría de las personas que se entregan continuamente comentan que descubren algo en su interior semejante al amor mismo, algo que es independiente del cuerpo, las emociones, los pensamientos y los acontecimientos del mundo. ¿Has oído hablar alguna vez de alguien contrariado por un descubrimiento así?

Pregunta: ¿La técnica del dejar ir contradice alguna enseñanza espiritual o religiosa?

Respuesta: Un estudio sobre el tema revelará que no hay conflicto entre soltar la negatividad y ninguna enseñanza espiritual.

Pregunta: Hace algunos años dejé la religión porque me generaba tanta culpa que no podía gestionarla. ¿Cuál sería el efecto de usar la técnica de dejar ir?

Respuesta: Las observaciones clínicas realizadas a lo largo de los años señalan que la culpa es la razón más frecuente por la que las personas renuncian a su religión. Las metas parecen inalcanzables. Pregúntate a ti mismo qué ha hecho que estas metas parezcan inalcanzables. Siempre se trata de la disparidad entre lo que a uno le enseñan que debería ser y lo que percibe que realmente es. En lugar de sentirte culpable, trata de soltar todos los sentimientos negativos que surjan, espera, y ve por ti mismo qué cambios de actitud pueden ocurrir. Una vez más, dejar ir es una herramienta, y puede ser utilizada para alcanzar objetivos en cualquier área de la vida. El uso que le des depende de ti. Un buen punto de partida consiste en abandonar toda la culpa, ya que esta fomenta un entorno emocional propicio al sufrimiento y la enfermedad.

La meditación y las técnicas internas

Pregunta: ¿Cómo se correlacionan dejar ir y la entrega con las distintas técnicas de meditación?

Respuesta: Casi todas las técnicas de meditación tienen como objetivo el aquietamiento de la mente. Esta es la base de la máxima del libro de los Salmos: «Aquiétate y conoce que Yo soy Dios». Como la mayoría de los meditadores han descubierto, lograr el silencio mental es el principal problema de la meditación. Esto se debe a que los sentimientos suprimidos producen constantemente pensamientos, que son las principales distracciones durante la meditación. Por lo tanto, reconocer y soltar la energía de estos sentimientos suprimidos facilita la meditación. Cuando se localiza y entrega el sentimiento que está detrás de una línea de pensamiento, toda la cadena de pensamientos se detiene al instante.

Con la entrega constante, es posible alcanzar un estado mental extremadamente silencioso. Esto se puede lograr mientras se realizan las actividades diarias, lo que expande en gran medida la capacidad de meditar. La mayoría de las técnicas meditativas se limitan a un tiempo determinado al día. Mediante la entrega constante, es posible alcanzar estados de conciencia elevados.

Pregunta: No sigo un camino espiritual, pero hago afirmaciones y visualizaciones. ¿La técnica de dejar ir es de utilidad para mí?

Respuesta: Dejar ir incrementa en gran medida el poder de las afirmaciones. Una afirmación es una declaración positiva. Su poder está limitado por el hecho de que, consciente o inconscientemente, tenemos múltiples programas negativos que nos dicen justo lo contrario de la afirmación. Puedes descubrir esto por ti mismo al ver que, a medida que escribes las afirmaciones, lo que viene a tu mente es: «Sí, pero...». Estos «sí, pero...» limitan el poder de la afirmación y reducen su eficacia. Si entregas lo que obstaculiza la afirmación, su eficacia aumenta con rapidez.

La psicoterapia

Pregunta: Me estoy psicoanalizando. ¿La técnica de dejar ir me sería de ayuda o entraría en conflicto con mi análisis (que, por otra parte, es cada vez más caro)?

Respuesta: Los terapeutas que han estudiado esta técnica están de acuerdo

con ella. Muchos psiquiatras y psicólogos la aprenden y la utilizan en sus prácticas. Hasta ahora, solo hemos escuchado evaluaciones cien por cien positivas de los resultados, porque la capacidad del paciente de soltar la negatividad y las limitaciones facilita el proceso de «trabajar un asunto», y esto permite que la terapia avance mucho más deprisa. Los propios psicoterapeutas han descubierto que dejar ir facilita mucho la comprensión de sus pacientes y la resolución de la contratransferencia. Si los terapeutas saben reconocer y soltar los sentimientos negativos, pueden evitar el desarrollo de muchas enfermedades relacionadas con el estrés en su práctica. Por lo tanto, esta técnica ayuda a la psicoterapia, aumenta su eficacia y el grado de satisfacción que produce su resultado.

Pregunta: Estoy en un grupo de psicoterapia. ¿Es compatible con el mecanismo de la entrega?

Respuesta: Como en la psicoterapia individual, la capacidad de entregar los sentimientos negativos facilita enormemente el trabajo en grupo.

Pregunta: Soy analista junguiano. ¿Encajaría este enfoque en mi trabajo?

Respuesta: A través de la entrega podemos dejar de estar a merced de los arquetipos. Es evidente que los arquetipos son colecciones de creencias y sentimientos y, por lo tanto, se trata de un programa como cualquier otro. El individuo que utiliza este mecanismo para abandonar las creencias y sentimientos programados tiene poder para elegir los patrones arquetípicos, en lugar de ser dirigido inconscientemente por ellos.

El alcoholismo y las drogodependencias

Pregunta: Pertenezco a Alcohólicos Anónimos y me gustaría saber si otros miembros de esta asociación se han beneficiado de esta técnica.

Respuesta: La experiencia común es que esta técnica facilita enormemente el trabajo de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos, sobre todo del tercero, que afirma: «Tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, tal como lo concebimos». Este paso es muy frustrante para muchos miembros de Alcohólicos Anónimos porque no hay una manera

específica de hacerlo. ¿Cómo entregas tu voluntad y tu vida al cuidado de Dios o de un Poder Superior? Si nos fijamos en la voluntad, vemos que es deseo. Este deseo está conectado a los apegos. El mecanismo de la entrega, por lo tanto, facilita la liberación de los apegos y, en su intención, es casi equivalente al tercer paso. Entregarse a Dios significa abandonar la obstinación. La obstinación en sí es el ego.

La obsesión por beber es un impulso, una compulsión debida a un apego, que el proceso de entrega puede reducir y debilitar. Beber también es una manera de escapar del dolor de los sentimientos negativos. Por lo tanto, liberarse de los sentimientos negativos disminuye la necesidad psicológica de ese escape. Esto también es aplicable a las demás drogas, que son intentos de reemplazar una sensación inferior por otra superior.

La técnica de dejar ir no reemplaza a los grupos de autoayuda ni a Alcohólicos Anónimos. Pero facilita en gran medida el éxito de los programas de recuperación y es compatible con todos los grupos que se basan en los Doce Pasos.

Las relaciones

Pregunta: Llevo muchos años en un camino espiritual, y no entiendo por qué todavía experimento emociones negativas.

Respuesta: Es una ilusión bastante común la de pensar que las personas espiritualmente evolucionadas y amorosas nunca tienen negatividad, como si ya fueran ángeles. Les molesta seguir teniendo emociones negativas, lo que agrava su culpa y frustración. Tienen que darse cuenta de que las emociones son transitorias, mientras que la intención de evolucionar se mantiene constante. ¡Suelta el sentimiento de culpa por seguir siendo un ser humano ordinario a pesar de tus ambiciones angélicas! Sentir compasión por tu humanidad, con su sistema nervioso y la función cerebral que lo acompaña, permite una mayor ecuanimidad. ¡Las ambiciones celestiales no nos convierten en ángeles necesariamente!

Pregunta: Tengo un compañero de trabajo que no hace su parte y debo hacerla yo. Cada vez que lo veo, siento resentimientos, y luego me siento culpable por ello. En esta situación, ¿cómo puedo empezar a aplicar la técnica de dejar ir?

Respuesta: Toma conciencia y acepta tus sentimientos con respecto a la

situación y, a continuación, procede a despejarlos en lugar de ceder a la emotividad. Muchas personas piensan que en el puesto de trabajo deben suprimir sus resentimientos. Sin embargo, este enfoque no resuelve el problema, por lo que las tensiones se emponzoñan. Mediante la técnica de dejar ir, adéntrate en ti mismo y reconoce las emociones negativas a medida que surjan. Déjalas aflorar sin suprimirlas ni airearlas. Y luego orienta tu atención hacia otra cosa. Deja que las emociones estén ahí y luego suéltalas.

Pregunta: Recomiendas alejar la atención de las emociones negativas. ¿En qué se diferencia esto de reprimirlas?

Respuesta: La represión es un proceso inconsciente por el cual las emociones no aceptadas se apartan de la conciencia y no se resuelven. Al reorientar la atención, eliges no ceder a la emoción negativa. Ya has reconocido y aceptado la emoción en ti, como parte de tu humanidad, y ahora eliges soltarla porque quieres algo más elevado, como la paz, la armonía y concluir tu trabajo. A veces la gente reorienta su atención a través de acciones como mover un poco los muebles, abrir y cerrar las cortinas, hacer una visita rápida al baño o una breve parada para tomar café. Estas acciones permiten pasar de lo negativo a lo positivo en un momento.

Pregunta: Me doy cuenta de que ciertas emociones parecen repetirse con frecuencia, a pesar de que utilizo el método de forma regular. Respuesta: La repetición frecuente de emociones negativas indica la necesidad de dedicar un periodo de contemplación a esos patrones recurrentes. Por ejemplo, la manera de gestionar las emociones negativas puede seguir patrones parentales o familiares, y también culturales. La manera de gestionar los sentimientos varía mucho entre culturas. Por lo tanto, observa los patrones subyacentes e inconscientes que operan en tu respuesta emocional y déjalos ir.

Pregunta: ¿Qué pasa si persiste un sentimiento negativo hacia alguien o hacia una situación a pesar de mi intención y esfuerzo de soltarlo? Respuesta: A veces, uno está más o menos obligado a rendirse a una situación y a suponer que es kármica. Después de la investigación espiritual, uno puede descubrir que, de hecho, la situación es kármica. ¡Digamos que estás pagando el karma de haber sido cruel con mucha gente! Ahora tienes la oportunidad de ver cómo te sientes cuando la gente es cruel contigo. A veces, lo único razonable que se puede hacer

es rendirse a los patrones kármicos. No hace falta creer en el karma como doctrina religiosa para dar este paso. Se trata, simplemente, de aceptar una ley básica de las interacciones humanas: se cosecha lo que se siembra, ¡y la mayoría de nosotros no siempre hemos sido santos!

Pregunta: Soy profesora y, algunas veces, hay alumnos que me irritan. Quiero superarlo para poder serles útil. ¿Qué me recomiendas? Respuesta: En primer lugar, acepta el hecho de que estás irritada: es aceptable estar irritada. Es el precio de la conciencia humana. Deja que la irritación surja en ti completamente sin darle ningún nombre ni convertirla en algo personal. En lugar de resistirte a ella, pide que salga más. Verás que solo es la energía de la negatividad. Esta observación la despersonalíza. Entonces pregúntate: «¿Estoy dispuesta a soltar esta energía?». Así a menudo la energía se despeja.

Pregunta: Tengo un buen matrimonio, pero hay momentos de enfado, frustración y desacuerdo. ¿Cómo puedo hacer frente a estos sentimientos hacia mi esposo?

Respuesta: Va he dicho que es aceptable estar enfadado. Es parte de la vida humana. Debes familiarizarte con lo que tu pareja está procesando y con su estilo de expresión. Suele haber distintas actitudes y preferencias. Es muy común que haya diferencias y preferencias con respecto a la temperatura de la habitación, el volumen de la música o la forma de gastar el dinero. La clave está en dejar de criticar los gustos del otro o de sentirse orgulloso de los propios, como si fueran «la manera correcta». Cada uno acepta la humanidad del otro y que algunas veces habrá desacuerdos.

Pregunta: Estas diferencias, aparentemente menores, a menudo conducen al fracaso de la relación, porque cada uno culpa al otro o desea cambiar su comportamiento. En lugar de eso, ¿cómo se puede vivir pacíficamente?

Respuesta: Basta con aceptar que todas las relaciones tienen sus altibajos. Conviene tener sentido del humor con respecto a la condición humana y sus aparentes contradicciones y paradojas. Deseas que la otra persona sea feliz y esté cómoda, y sabes que tú estás feliz y cómodo cuando ella lo está. Ambos os alineáis con un estilo de vida tranquilo. Deja de juzgar, culpar y controlar a los demás. Deja de esperar que sean diferentes. Todos tenemos debilidades. Puede ser divertido hacer una lista de ellas. Toma la decisión de no centrarte en la

negatividad, en tu propio entorno o en la relación. La gente puede tolerar tensiones y diferencias durante periodos variables, y a distintas edades se tiene diferentes grados de tolerancia.

Pregunta: ¿Qué pasa con las emociones negativas que surgen en los padres cuando tratan con sus hijos?

Respuesta: La tolerancia hacia los comportamientos de los niños varía según el contexto cultural, el género, la edad, las consideraciones morales y otros factores. Toleras cosas a un niño de tres años que no le tolerarías a uno de diez. Es habitual que los padres tengan que soltar sus expectativas con respecto a sus hijos. ¿Qué le parece a un músico experto que su hijo no tenga ninguna habilidad o inclinación musical? Las expectativas son presiones sutiles sobre la otra persona, a las que luego se resistirá inconscientemente. Cuando eres padre, debes renunciar a las expectativas y a los favoritismos. Si eres un experto en el juego de billar, ¿puedes soltar tu decepción ante el hecho de que tu hijo no sepa jugar a este deporte?

Otro problema común es la sobreprotección. A veces los padres confunden amar a su hijo con rescatarlo de todas las dificultades. A partir de cierta edad, a veces amar significa «ser fírme», es decir, dejar que el niño encuentre su propio camino para salir del lío en que se ha metido. Así tendrá la oportunidad de descubrir sus propios recursos internos.

Pregunta: Si dejo ir mucha culpa, ¿esta técnica no me llevará a la promiscuidad?

Respuesta: Al contrario, la promiscuidad se basa en una baja autoestima, en la explotación y la falta de amor. Al soltar la negatividad y el egoísmo, te preocupas más por los demás, sientes más placer en su compañía, y la mayor autoestima cambia tu perspectiva sobre las relaciones. Tu capacidad de amar aumenta de forma rápida. Muchas veces, la promiscuidad es un intento de superar los miedos inconscientes y de buscar consuelo. Es posible soltar todo esto y tener relaciones más maduras.

Pregunta: He estado acudiendo a una terapia sexual basada en la modificación de conducta. ¿Sería compatible?

Respuesta: No hay ninguna incompatibilidad. La modificación de conducta se propone cambiar programas negativos por otros positivos. En esencia, se trata de sustituir el «no puedo» por «puedo». En esto consiste la técnica de dejar ir.

Pregunta: ¿La técnica de dejar ir cura la impotencia o la frigidez? Respuesta: No se trata de una cura; es una técnica de autoinvestigación que abre rápidamente la conciencia a los propios sentimientos, pensamientos y creencias. Tanto la frigidez como la impotencia son declaraciones de «no puedo» a nivel del comportamiento, que en el inconsciente significan «no quiero». En ambos casos, se trata de resistencias a la alegría, al amor, a la expresión y a la vitalidad. Las causas más comunes son la culpa reprimida, el temor y la ira, emociones que circulan por el sistema nervioso autónomo. La impotencia y la frigidez son expresiones de conflicto. La mayoría de la gente que utiliza la técnica de dejar ir experimenta diversas mejoras en su vida sexual, y muchos se recuperan de sus inhibiciones sexuales. Asimismo, muchos también se alivian de los excesos sexuales y de la exagerada preocupación por el tema.

Pregunta: ¿Cómo se relacionan el mecanismo de la entrega y el proceso del envejecimiento?

Respuesta: La entrega facilita un envejecimiento grácil. Hacerse mayor conlleva un gran cambio en el estilo de vida. A menudo disminuyen la visión, la audición y la movilidad, lo que significa que cada vez eres más dependiente de los demás en cosas que antes hacías sin pensar. La vejez puede ser molesta. De repente, eres incompetente en áreas en las que una vez destacaste. Sin embargo, a medida que dejas de sentirte molesto, ves que las incapacidades de los mayores tienen un propósito. Te preparan para dejar el mundo. Si aún fueras una «estrella» en algún área de la vida, te molestaría dejarlo. No serías muy flexible al respecto. A medida que te debilitas, tienes tiempo para adaptarte, para acostumbrarte al hecho de que te marcharás, y para realizar cualquier trabajo espiritual que desees completar antes de irte de aquí.

Cuando te rindes al proceso de envejecimiento, por considerarlo parte de la condición humana, llegas a estar en paz con él. Te vuelves más cariñoso y agradecido por el amor de los demás y por sus cuidados. Cuanto más amoroso te vuelves, más tratan todos de ayudarte. Y también es amoroso permitir que te ayuden. La gente suele pensar: «Oh, soy egoísta por permitir que alguien me ayude». En realidad, eso es ser generoso. Generosidad es estar dispuesto a compartir tu vida con los demás. Es un regalo para los demás permitirles que te amen.

El mecanismo

Pregunta: ¿Cómo se puede entregar de manera más constante? Respuesta: El secreto para utilizar este mecanismo más a menudo y con mayor coherencia es, en primer lugar, el deseo de hacerlo. Ese es el primer paso. Tienes que querer liberarte del sentimiento más de lo que deseas conservarlo. A veces solo es cuestión de recordar, y puedes utilizar algún tipo de anotación para hacerlo.

Otra manera es establecer una rutina. Es muy bueno empezar el día entregando tus pensamientos, sentimientos y expectativas. Imagina cómo te gustaría que fuera el día y suelta todo pensamiento negativo que pueda evitar que sea de esa manera. Después, al final del día, siéntate y entrega cualquier cosa que haya ocurrido y que hayas pasado por alto o que no hayas tenido tiempo para prestarle atención. A esto se lo llama «hacer la limpieza», y la mayoría de las personas descubren que luego duermen mejor.

También es útil anotar los propios éxitos en un cuaderno. Puedes anotar este objetivo de la entrega constante y registrar los resultados.

También puedes abandonar tu resistencia a entregar y, al empezar el día, reafirmar tu intención de soltar toda negatividad durante esa jornada. Reafirma también que eres libre de no entregar. Después de todo, es una cuestión de elección. Suelta cualquier compulsión al respecto. No hay ningún «debería».

Pregunta: ¿Cuál crees que es la causa más frecuente de la resistencia a entregar?

Respuesta: Creemos que, si nos aferramos a ese sentimiento, conseguiremos lo que queremos. Si nos quedamos atascados en un sentimiento, es útil examinar qué pensamos que lograremos aferrándonos a él. Descubriremos que casi siempre albergamos la fantasía de que tendrá algún efecto sobre otra persona, que cambiará su comportamiento o su actitud hacia nosotros. Si soltamos eso, estaremos dispuestos a abandonar el sentimiento.

Pregunta: Si me entrego en todo momento, ¿no me acabaré convirtiendo en alguien pasivo?

Respuesta: Al contrario, la entrega despeja el camino para la acción eficaz. La pasividad a menudo se debe a la inhibición y a la incapacidad de ver maneras

alternativas de gestionar una situación. Por ejemplo, si alguien dice: «Él me molestó tanto que me quedé allí sentado sin decir palabra», está bastante claro cuál es el problema. La causa de su silencio es la ira, y que la persona cree que la ira es su única respuesta emocional posible. Como dicha respuesta no es apropiada en esa situación, no dice nada. Si esa persona renunciara a la ira, podría mostrarse asertiva y confiada, y manifestar su opinión en lugar de cerrarse.

Pregunta: En terapia he aprendido a expresar la ira, y creo que es algo muy útil. ¿Tengo que renunciar a ello?

Respuesta: Si te fijas en la ira, verás que su base casi siempre es el temor. Nos enfurecemos porque nos han amenazado. La amenaza despierta el miedo, y este indica que nos sentimos en inferioridad de condiciones. A nivel biológico, la ira es como inflarse para intimidar al oponente. La ira proviene de la debilidad y no de la fortaleza. Pero la persona que se entrega confía en la fortaleza y no en la debilidad, no necesita caer en la ira para gestionar la situación. Asimismo, tampoco puedes confiar en la ira. Tiene muchos efectos destructivos. Por ejemplo, te domina en vez de ser tú quien la domine a ella. Una persona totalmente entregada es libre de expresar su ira si lo desea, pero lo hace porque así lo ha decidido, y no por necesidad. La ira, sobre todo si es crónica, tiene efectos perjudiciales sobre los órganos del cuerpo. La investigación en medicina psicosomática indica que la ira reprimida se asocia a la hipertensión, la artritis y otras enfermedades.

Pregunta: Has mencionado que la entrega es un mecanismo psicológico natural de la mente. Si es así, ¿por qué tenemos que aprender a entregar?

Respuesta: Si bien es cierto que la entrega o el dejar ir es un mecanismo natural de la mente, debemos recordar que la mente tiene múltiples motivaciones en conflicto. Mientras que a una parte de tu mente le gustaría liberarse de la tensión de un sentimiento, otra parte está programada para creer que, si se aferra a ese sentimiento, de alguna manera mágica logrará el fin deseado. A menos que uno sea consciente, se mantenga alerta y domine la técnica los conflictos mentales lo controlarán. La técnica de dejar ir nos ofrece poder de elección sobre las tendencias mentales. En lugar de estar a merced de la mente, esta está bajo nuestro dominio. Nos abre a la libertad y a la capacidad de elegir.

Pregunta: Tengo dificultades con la aceptación. ¿Qué me recomiendas?

Respuesta: Desvía tu atención hacia aquello que es realmente esencial, según tu experiencia. Algunos días llueve, otros hace sol y, a veces, está nublado. No puedes detener la lluvia, pero puedes ponerte una gabardina. Puedes ser realista y dar los pasos necesarios para no mojarte. Hay muchos aspectos de la vida que no puedes cambiar, pero puedes soltar tus expectativas o tu necesidad de que sean diferentes de como son. Por ejemplo, siempre hay una guerra en algún lugar del mundo. Para estar en paz, es necesario aceptar que la guerra forma parte de la naturaleza humana, pues así ha sido a lo largo de toda ¡la historia. La humanidad ha estado en guerra el noventa y siete por ciento del tiempo.

Pregunta: Me doy cuenta de que el miedo y la inseguridad han dirigido mi vida, pero parece que estos impulsos explican mi éxito económico. Si aprendo a entregar, ¿disminuirán mis ingresos?

Respuesta: Cuando se abandona una motivación menor, la mente la sustituye automáticamente por un sentimiento y una motivación más elevados. ¿Qué hay de malo en disfrutar de ganarse la vida en lugar de hacerlo impulsado por el temor? Seguirás con la misma actividad, pero la llevarás a cabo con placer y comenzará a reportarte muchas recompensas y no solo las económicas.

Pregunta: ¿La gente no se comportaría mal si no sintiera culpa? Respuesta: No, pues la atención amorosa a los demás reemplaza la inhibición debida a la culpa. Cuanto más amorosos nos volvemos, más inofensivos somos para los otros y para la sociedad en general. Cuando te preocupa amorosamente el bienestar de todos, tu propio bienestar es atendido y cubierto.

Pregunta: Tengo mala memoria. ¿Crees que podría aprender esta técnica?

Respuesta: No hay nada que memorizar en el aprendizaje de esta técnica. Es simplemente una manera de dejarse ir. Hasta ahora, no nos hemos encontrado con nadie incapaz de aprenderla.

Pregunta: A veces pienso que estoy dejando ir y otras veces no estoy seguro. Estoy confundido. ¿Cuál es el problema?

Respuesta: Observa tus resistencias al proceso de entrega. ¿Tienes pensamientos negativos, dudas o sentimientos acerca de tu capacidad de practicar la técnica? Deja que afloren todas esas resistencias, acéptalas y déjalas

ir. Clarifica tu intención de convertirte en una persona más feliz, más amorosa y pacífica.

Entregarse a lo trascendente

Pregunta: Has mencionado la «entrega profunda» como un método por el que experimentamos la Realidad última. ¿Puedes describir lo que ocurre?

Respuesta: Podríamos llamarlo la «recta final». Al aplicar la técnica de dejar ir a todos los ámbitos de la vida, sin excepción, la energía del trabajo espiritual se fortalece cada vez más. La atención está fija; se sigue implacablemente con el método, pase lo que pase.

Algunos dicen: «He realizado trabajo espiritual ocasionalmente durante treinta años y sigo estando donde estaba». Han meditado un poco aquí, han rezado un poco allá, han ido a un taller, han escuchado a un orador, han leído un libro, y todo ello ha sido esporádico. Eso está bien. Estás ocupado en el mundo y acumulas datos que sabes que utilizarás más adelante.

Pero llega un momento en el que practicas lo que estés haciendo sin excepción, en todo momento. La devoción a la Verdad te abruma. No eres tú quien dirige este impulso. Te atrae tu propio destino; por tu propio compromiso kármico has elegido el destino último. Digamos que en ese momento utilizas la técnica de la entrega. Esto significa entregar y soltar todo en cuanto surge. Ocurre en una diezmilésima de segundo; llega, alcanza su pico y se va. De modo que sueltas cada sentimiento, cada pensamiento y cada deseo en su cima. Y este proceso es continuo, no se detiene.

Ya he contado que, en una ocasión, estuve soltando un apego intenso durante once días, sentado y sin hacer nada más que dejarlo ir. A medida que surgía cada pensamiento, cada sentimiento, cada recuerdo relacionado con él, lo entregaba. El sufrimiento que sentimos cuando perdemos a un miembro de la familia no se debe solo a la pérdida de esa persona aquí y ahora. Es una acumulación de la energía de todas las muertes de todas las encarnaciones. Esta entrega particular duró once días sin descanso, día y noche. Al final se detuvo. Quedó atrás para siempre. Nunca más he estado sujeto a eso.

Por lo tanto, el trabajo espiritual serio consiste en estar dispuesto siempre a dejar ir las cosas a medida que surjan. Estar dispuesto a dejar de querer

controlarlo todo, a entregar el deseo de cambiarlo y de hacer las cosas a nuestra manera. Muy a menudo, tendremos ilusiones sobre la naturaleza de la Realidad que también han de dejarse ir.

Lo bueno y lo malo, lo deseable y lo indeseable... todo eso está en la mente. El sol brilla y después vienen las nubes; cae la lluvia y la hierba crece y muere; la bolsa sube y baja; la juventud va y viene; la gente viene y va. Así se da el flujo y reflujo. Si estamos en este momento del ciclo, no sirve de nada llorar, porque el ciclo se recicla por sí mismo. Al entregarnos a lo que el ciclo trae, esto, finalmente, desaparece. Lo hacemos desaparecer mediante la elección de ser uno con él y negarnos a querer cambiarlo. Practica de esta manera continuamente, incondicionalmente, sin parar.

Esto significa que no puedes hacer una excepción aquí y otra allá. Significa continuamente, con todo y con todos. La cosa o las dos cosas detrás de las que te escondes, probablemente, representan un montón de otras cosas. Por eso, te apegas a ellas. No es solo esa persona molesta a la que odias; para ti, ella representa todo un paquete de esa energía. ¡No puedes pasar por alto a tu suegra!

Por último, entregamos todo lo que se interpone en el camino de la Presencia. La Presencia es tan evidente, tan asombrosa, tan abrumadora, que no cabe ninguna duda al respecto. Es profunda, total, omniabarcante, absolutamente abrumadora, transformadora e inconfundible. Cuando entregamos todo lo que se interpone en el camino, ahí está, brillando resplandeciente.

En lugar de ver esto como algo del futuro, apropíate de ello ahora. La iluminación no es algo que ocurrirá en el futuro, tras pasar cincuenta años sentado con las piernas cruzadas y diciendo «omm». Está aquí mismo, en este instante. No estás experimentando este estado de paz total y atemporalidad, porque te estás resistiendo a él. Y te resistes a él porque intentas controlar el momento. Si dejas de intentar controlar tu experiencia del momento y la entregas constantemente, como un tono musical, entonces vives en la cresta de esta ola de eternidad. La experiencia surge como una nota musical. En cuanto oyes la nota, ya está pasando. En cuanto la has oído, ya se está disolviendo. Así que, a cada momento, se disuelve conforme surge. Deja de anticipar el momento siguiente, de tratar de controlarlo, de aferrarte al momento que acaba de pasar. Deja de intentar controlar lo que crees que va a ocurrir, lo que piensas que está a punto de pasar. Entonces vives en un espacio infinito sin tiempo ni acontecimientos. Hay una paz infinita más allá de toda descripción. Y estás en casa.

APÉNDICE B

PROCEDIMIENTO DE LA PRUEBA MUSCULAR

Información general

LA DIMENSIÓN del campo energético de la conciencia es infinita. Algunos niveles concretos se correlacionan con la conciencia humana, y se calibran entre 1 y 1.000 (véase el apéndice A). Estos campos de energía se reflejan en la conciencia y la dominan.

En el universo, todo irradia una frecuencia específica o un pequeño campo energético que perdura permanentemente en el campo de la conciencia. Así, cada persona o ser que haya vivido —y cualquier aspecto relacionado con él: acontecimientos, pensamientos, hechos, sentimientos o actitudes— queda registrado para siempre y es posible recuperarlo en cualquier momento presente o futuro.

La técnica

La respuesta a la prueba muscular en un simple «sí» o «no sí» (no) ante un estímulo concreto. Se pide al sujeto que mantenga un brazo extendido mientras la persona que dirige la prueba empuja la muñeca del brazo extendido hacia abajo con dos dedos, ejerciendo una presión moderada. El sujeto sostiene con la otra mano, sobre el plexo solar, la sustancia que se está poniendo a prueba. El que dirige la prueba le dice: «Resiste». Si la sustancia que se pone a prueba es beneficiosa para el sujeto, el brazo se fortalecerá. Si tiene un efecto adverso, el brazo se debilitará. La respuesta es muy rápida y breve.

Es importante indicar que el calibrado de la intención, tanto de quien dirige la prueba como de quien se somete a ella debe estar por encima de 200 para

obtener respuestas precisas.

La experiencia de los grupos de debate en internet demuestra que muchos estudiantes obtienen resultados inexactos. Investigaciones adicionales indican que, aún si se calibra a 200, cabe una probabilidad de error del treinta por ciento. Cuanto más altos son los niveles de conciencia de los miembros del equipo que llevan a cabo la prueba, más precisos son los resultados. La mejor actitud es la de desapego clínico. La afirmación se ha de presentar anteponiendo la frase: «En el nombre del bien más elevado

se calibra como verdadero por encima de 100» o «por encima de 200», etcétera. La contextualización «en nombre del bien más elevado» incrementa la precisión, porque se trascienden el interés personal y los motivos egoístas.

Durante muchos años, se pensó que la prueba era una respuesta local del sistema de acupuntura o del sistema inmunitario. Sin embargo, investigaciones posteriores demostraron que no se trata en modo alguno de una respuesta local del organismo, sino general de la conciencia ante una sustancia o afirmación. Lo que es verdadero, beneficioso o promueve la vida da una respuesta positiva que proviene del campo impersonal de la conciencia, presente en todo ser vivo. Esta respuesta positiva viene indicada por el fortalecimiento de la musculatura corporal. También se produce una respuesta pupilar asociada (los ojos se dilatan con la falsedad y se contraen con la verdad), además de alteraciones en la función cerebral, como revelan las resonancias magnéticas. (El mejor músculo indicador suele ser el deltoides; no obstante, es posible utilizar cualquier músculo del cuerpo).

Antes de presentar una pregunta (en forma de afirmación), es necesario recibir «permiso». Es decir, afirmar: «Tengo permiso para preguntar con respecto a lo que tengo en mente» (Sí / No). O bien decir: «Esta calibración está al servicio del mayor bien».

Si una afirmación es falsa o una sustancia es perjudicial, los músculos se debilitan rápidamente en respuesta a la orden «resiste». Esto indica que el estímulo es negativo, falso, contrario a la vida o que la respuesta es «no». La respuesta es rápida y de duración breve. A continuación, el cuerpo se recupera y vuelve a la tensión muscular normal.

Hay tres formas de hacer la prueba. La más utilizada, tanto en investigación como en general, requiere dos personas: la que dirige la prueba (testador) y el sujeto de la misma. Es preferible un ambiente tranquilo, sin música de fondo. El sujeto cierra los ojos. *Él debe formular la cuestión en forma de afirmación*. La

respuesta muscular a dicha afirmación puede ser «sí» o «no». Por ejemplo, una forma incorrecta de preguntar sería: «¿Está sano este caballo?». La forma correcta es hacer la afirmación: «Este caballo está sano», o bien su contraria: «Este caballo está enfermo».

Después de hacer la afirmación, el testador dice: «Resiste», y el sujeto mantiene el brazo extendido y paralelo al suelo. El testador presiona la muñeca del brazo extendido hacia abajo con dos dedos, con una fuerza moderada. El brazo del sujeto se mantiene fortalecido (lo que indica un «sí») o se debilita (un «no»). La respuesta es corta e inmediata.

Un segundo método es el del «anillo», que lo puede hacer una persona sola. Se trata de sujetar con fuerza el pulgar y el dedo medio de la misma mano dibujando una «O». Se usa el índice de la mano opuesta como gancho para tratar de separarlos. Hay una notable diferencia de fuerza entre el «sí» y el «no».

El tercer método es el más simple, pero, como los demás, requiere algo de práctica. Basta con levantar un objeto pesado, como un gran diccionario o un par de ladrillos, desde la mesa hasta la altura de la cintura. Mantén en mente la imagen o afirmación verdadera qué quieres calibrar y levanta el peso. Para contrastar, a continuación mantén en mente algo que sepas que es falso. Nota la facilidad con que levantas la carga cuando mantienes una verdad en mente y el mayor esfuerzo que necesitas para levantarla cuando el asunto es falso. Los resultados se pueden verificar utilizando los otros dos métodos.

La calibración de niveles específicos

El punto crítico entre lo positivo y lo negativo, entre lo verdadero y lo falso o entre lo constructivo y lo destructivo se encuentra en el nivel de calibrado de 200 (véase el apéndice A). Cualquier cantidad por encima de 200, o verdadera, hace que el sujeto se fortalezca; cualquier cantidad por debajo de 200, o falsa, debilita su brazo.

Es posible poner a prueba cualquier persona, objeto o suceso pasado o presente, incluso imágenes o afirmaciones, acontecimientos o personajes históricos. No hace falta verbalizar.

La calibración numérica

Ejemplo: «Las enseñanzas de Ramana Maharshi se calibran por encima de 700» (S/N). O bien, «Hitler se calibraba por encima de 200» (S/N). «Cuando estaba en la veintena» (S/N). «En la treintena» (S/N). «Cuando tenía más de cuarenta años» (S/N). «En el momento de su muerte» (S/N).

Las aplicaciones

La prueba muscular no puede utilizarse para predecir el futuro; por lo demás, lo que se puede preguntar no tiene límites. La conciencia no tiene límites en el tiempo ni en el espacio. Sin embargo, el permiso puede ser denegado. Se pueden hacer preguntas sobre cualquier acontecimiento actual o histórico. Las respuestas son impersonales y no dependen del sistema de creencias de quienes realizan la prueba. Por ejemplo, el protoplasma retrocede ante los estímulos nocivos y la carne que sangra. Estas son cualidades de estos elementos, y son impersonales. La conciencia solo conoce lo verdadero porque es lo único que existe. No responde ante lo falso, porque en la Realidad no existe. Tampoco responderá con precisión a cuestiones carentes de integridad o egoístas.

Para hablar con precisión, la respuesta a la prueba es simplemente «encendido» o «apagado». De un interruptor eléctrico, decimos que está «encendido» si pasa electricidad y que está «apagado» si no pasa. En realidad, no existe el estar «apagado». Esta es una afirmación sutil, pero crucial para comprender la naturaleza de la conciencia. La conciencia solo es capaz de reconocer la Verdad. Y, simplemente, no responde a la falsedad. Asimismo, un espejo solo refleja una imagen si hay un objeto que reflejar. Si no hay ningún objeto delante *del espejo*, no habrá imagen reflejada.

Para calibrar un nivel

Los niveles calibrados guardan relación con una escala de referencia específica. Para llegar a las mismas cifras indicadas en esta obra, se debe hacer referencia a la tabla del apéndice A o formular una afirmación del tipo: «En una escala de la conciencia humana del 1 al 1.000, donde el 600 indica la Iluminación, este se

calibra por encima de (un número)». O bien: «En una escala de la conciencia humana donde 200 es el nivel de la Verdad y 500 es el nivel del Amor, esta afirmación se calibra por encima de» (decir un número concreto).

La información general

Normalmente, la gente quiere diferenciar entre la verdad y la falsedad. Por tanto, la afirmación debe hacerse del modo más concreto posible. Se deben evitar expresiones generales, como «un buen trabajo». ¿Bueno en qué sentido? ¿En relación con la escala de retribuciones? ¿Por sus condiciones laborales? ¿Por las oportunidades de ascenso? ¿Porque el jefe es justo?

La experiencia

Familiarizarse con la prueba lleva a su progresivo dominio. Empiezan a surgir por sí solas las preguntas adecuadas y pueden ser sorprendentemente precisas. Si el mismo testador y el mismo sujeto trabajan juntos durante cierto tiempo, uno de ellos, o ambos, desarrollarán una sorprendente precisión y una asombrosa capacidad para determinar las preguntas concretas a realizar, aunque ninguno de ellos sepa nada en absoluto sobre el tema. Por ejemplo, el testador ha perdido una chaqueta. Dice: «La dejé en la oficina». La respuesta es no. «La dejé en el coche». La respuesta es no. Y, de repente, el sujeto casi «ve la chaqueta y dice: «Pregunta si está detrás de la puerta del baño». El sujeto dice: «La chaqueta está colgada en la parte posterior de la puerta del baño». La respuesta es sí. En este caso real, el sujeto ni siquiera sabía que el testador había parado a poner gasolina y se había dejado la chaqueta en los aseos de la estación de servicio.

Es posible obtener cualquier información sobre cualquier cosa, sobre cualquier momento actual o pasado, o cualquier lugar, siempre que se tenga el permiso previo. Algunas veces, se obtiene un «no», quizá por razones kármicas o por otras desconocidas. Es fácil confirmar la precisión de la información por verificación cruzada. Cualquiera que aprenda la técnica tendrá instantáneamente a su disposición más información de la que se conserva en todos los ordenadores

y bibliotecas del mundo. Por lo tanto, las posibilidades son ilimitadas, y el potencial es impresionante.

Las limitaciones

La prueba solo es precisa si los sujetos que la realizan se calibran por encima de 200 y la intención para usarla es íntegra y se calibra también por encima de 200. Son requisitos la objetividad desapegada y el alineamiento con la verdad, en lugar de la opinión subjetiva. Por lo tanto, tratar de demostrar un punto de vista resta precisión. Un diez por ciento de la población no es capaz de utilizar la prueba quinesiológica por razones aún desconocidas. Aún no sabemos por qué, a veces, las parejas casadas son incapaces de utilizarla uno con otro como sujetos de prueba y han de encontrar una tercera persona para formar pareja en la prueba.

Un sujeto de prueba adecuado es una persona cuyo brazo se fortalece cuando mantiene en mente un objeto o persona amados, y se debilita si mantiene en mente algo negativo: miedo, odio, culpa, etcétera. Por ejemplo, Winston Churchill fortalece y Osama bin Laden debilita.

En ocasiones, un sujeto adecuado da respuestas paradójicas. Por lo general, pueden ser aclaradas dándole unos «golpecitos en el timo» (con el puño cerrado, golpea tres veces sobre la parte superior del esternón, sonríe y di «ja» con cada golpecito, visualizando mentalmente a alguien o algo que ames). Entonces el desequilibrio temporal se aclara.

El desequilibrio puede ser el resultado de haber estado recientemente con personas negativas, de escuchar música *heavy metal*, de ver programas violentos, de jugar a videojuegos violentos, etcétera. La energía negativa de la música tiene un efecto perjudicial sobre el sistema energético corporal, que perdura hasta media hora después de dejar de escucharla. Los anuncios de televisión o subliminales también son una fuente habitual de energía negativa.

Como ya he señalado, este método para discernir la verdad de la falsedad y calibrar niveles de verdad conlleva requisitos estrictos. Debido a estas limitaciones, en el libro *Truth* vs. *Falsehood* ofrezco niveles calibrados para que sirvan de referencia.

La explicación

La prueba de la fortaleza muscular es independiente de las creencias y opiniones. Se trata de una respuesta impersonal del campo de conciencia, igual que el protoplasma es impersonal en sus respuestas. Esto se demuestra al observar que dichas respuestas son las mismas, tanto si se verbalizan como si se mantienen en mente silenciosamente. Así, en el sujeto de la prueba no influye la pregunta, porque ni siquiera sabe cuál es. Para demostrar esto, puede hacerse el siguiente ejercicio:

El testador mantiene en mente una imagen desconocida para el sujeto de la prueba y afirma: «La imagen que tengo en mi mente es positiva» (o «verdadera», o «se calibra por encima de 200»). Entonces el sujeto de la prueba resiste la presión para bajar la muñeca. Si el testador mantiene en mente una imagen positiva (por ejemplo Abraham Lincoln, Jesús o la madre Teresa), el músculo del brazo del sujeto se fortalecerá. Si el testador mantiene en mente una afirmación falsa o una imagen negativa (por ejemplo Bin Laden o Hitler), el brazo se debilitará. Como el sujeto no sabe lo que el testador ha tenido en mente, en los resultados no influyen sus creencias personales.

La descalificación

Tanto el escepticismo (se calibra en 160) como el cinismo y el ateísmo se calibran por debajo de 200, ya que reflejan un prejuicio negativo. Por el contrario, la verdadera investigación requiere una mente abierta y honesta, desprovista de vanidad intelectual. Los estudios negativos sobre la metodología de esta prueba se calibran por debajo de 200 (por lo general a 160), igual que los propios investigadores.

Que profesores lamosos se puedan calibrar y de hecho se calibren por debajo de 200 puede parecerle sorprendente al ciudadano medio. Pero los estudios negativos son consecuencia de un sesgo negativo. Como ejemplo, el diseño de investigación de Francis Crick, que condujo al descubrimiento de la doble hélice del ADN, se calibró en 440. Su último diseño de investigación, que pretendía demostrar que la conciencia solo es un producto de la actividad neuronal, se

calibró solo en 135 (era ateo).

El fracaso de los investigadores que, por ellos mismos o por defectos del diseño de investigación, se calibran por debajo de 200 (suelen calibrarse en 160) confirma la verdad de la metodología que declaran desaprobar. Ellos «deberían» obtener resultados negativos y los obtienen, lo que, paradójicamente, demuestra la exactitud de la prueba para detectar la diferencia entre la integridad imparcial y falta de integridad.

Cualquier nuevo descubrimiento ser visto como una amenaza para el statu quo de los sistemas de creencias imperantes. Que la investigación de la conciencia valide la Realidad espiritual producirá resistencias, por supuesto, pues supone una confrontación directa con el núcleo narcisista del ego, que es intrínsecamente obstinado y presuntuoso.

Por debajo del nivel de conciencia 200, la comprensión está limitada por el dominio de la mente inferior, que es capaz de reconocer hechos, pero aún no de comprender lo que se entiende por «verdad» (confunde la *res interna* con la *res externa*) ni que esta produce manifestaciones fisiológicas diferentes de las de la falsedad. Además, la verdad se intuye, como lo demuestran el análisis de voz, el estudio del lenguaje corporal, la respuesta pupilar, los cambios del EEG, las fluctuaciones de la respiración y la presión arterial, la respuesta galvánica de la piel, la radiestesia e incluso la técnica Huna de medición de la distancia a la que el aura irradia. Algunas personas dominan una técnica muy sencilla que se basa en la utilización del cuerpo erguido como un péndulo (caen hacia delante con la verdad y hacia atrás con la falsedad).

En una contextualización más avanzada, los principios que prevalecen son que la Verdad no puede ser refutada por la falsedad, como la luz no puede serlo por la oscuridad. Lo no lineal no está sujeto a las limitaciones de lo lineal. La Verdad es de un paradigma diferente de la lógica y por lo tanto no es «demostrable», puesto que lo demostrable solo se calibra

en 400. La metodología de la investigación de la conciencia opera en el nivel 600, que está en la interfaz de las dimensiones lineal y no lineal.

Las discrepancias

Calibraciones realizadas en distintos momentos o por diferentes investigadores

pueden obtener resultados diversos. Estas pueden ser las razones:

1. Las situaciones, las personas, los políticos, las políticas y las actitudes cambian con el tiempo.

2. La gente tiende a utilizar diferentes modalidades sensoriales cuando tiene algo en mente: visual, auditiva o quinestésica. Por tanto, «tu madre» podría ser su aspecto, su sonido, su sentimiento, etcétera. Henry Ford puede ser calibrado como padre, como empresario, por su impacto en Estados Unidos o por su antisemitismo.

3. La precisión se incrementa con el nivel de conciencia. Los niveles por encima de 400 son los más precisos. Puedes especificar el contexto y adherirte a una modalidad predominante. Si el mismo equipo utiliza la misma técnica, obtendrá resultados consistentes. La experiencia se desarrolla con la práctica. No obstante, algunas personas son incapaces de tener una actitud científica imparcial y de ser objetivas y, por lo tanto, para ellas, el método no será exacto. La dedicación y la intención favorable a la verdad han de tener prioridad sobre las opiniones personales y el deseo de demostrar que son «correctas».

Nota

AL DESCUBRIMIENTO de que la técnica no funciona con personas que se calibraban por debajo del nivel 200, recientemente, se ha sumado otro: tampoco funciona si las personas que realizan la prueba son ateas. Esto puede ser consecuencia del hecho de que el ateísmo se calibra por debajo de 200, y que la negación de la verdad o de la Divinidad (omnisciencia) descalifica kármicamente al negador, tal como el odio niega el amor.