



El Dr. DAVID R HAWKINS con Kelsie

Dejar Ir: El Camino De La Entrega.

Enero 2013. Revisión 1

Contraportada.

Dejar Ir describe un medio simple y efectivo para apartar los obstáculos hacia la Iluminación y liberarse de la negatividad. Durante las varias décadas de práctica clínica psiquiátrica del autor, el principal objetivo fue buscar las vías más eficaces para aliviar el sufrimiento humano en todas sus formas. El mecanismo interior de la entrega resultó ser de gran beneficio práctico y se describe en este libro

Los diez libros anteriores se centraron en los estados avanzados de consciencia y en la Iluminación. En estos años, cientos de estudiantes han pedido una técnica práctica para eliminar los bloqueos interiores hacia la felicidad, el amor, la alegría, el éxito, la salud, y por último, la Iluminación. Este libro proporciona un mecanismo para dejar ir todos estos bloqueos.

.....

El mecanismo de la entrega que el Dr. Hawkins describe puede ser realizado en medio de nuestra vida cotidiana. El libro es igualmente útil para todas las dimensiones de la vida humana: la salud física, la creatividad, el éxito económico, la salud emocional, el cumplimiento de la vocación, las relaciones sexuales, y el crecimiento espiritual.

Este es un recurso incalculable para todos los profesionales que trabajen en las áreas de la salud mental, la psicología, la medicina, la auto-ayuda, la recuperación de las adicciones, y el desarrollo espiritual.

.....

David R. Hawkins, doctor en Medicina y Filosofía, es director del Instituto para la Investigación Espiritual, S.A, y Fundador del Camino de la Devoción a la No-Dualidad. Está reconocido como investigador pionero en el campo de la conciencia, así como también lo está como autor, conferenciante, clínico, psiquiatra y científico. Ha servido como asesor a Católicos, Protestantes, y monasterios Budistas, apareció en importantes programas de televisión y radio, y dio conferencias en lugares tales como la Abadía de Westminster, el Fórum de Oxford, la Universidad de Notre Dame, y la Universidad de Harvard. Personas de todos los ámbitos de la vida y nacionalidades honran al Dr. Hawkins como un maestro de la conciencia avanzada, como ejemplo, recibió el título de “Destacado Maestro del Camino hacia la Iluminación” Su evolución espiritual es recordada brevemente en la sección “Sobre el Autor” a la conclusión de este libro. Su vida está dedicada a la elevación de la humanidad.

.....

Este libro no pretende ser considerado un texto legal, médico, o de cualquier otro servicio profesional. La información proporcionada no sustituye el consejo o cuidado profesional. Si usted requiere o desea abogados, médicos, o cualquier otra asistencia profesional, debe buscar los servicios de un profesional competente. El autor, el editor y sus empleados y agentes no son responsables de los daños derivados de o en conexión con el uso o dependencia de cualquier información contenida en este libro.

.....

*Dedicado a la eliminación de los obstáculos al
Mas Elevado Ser en el camino hacia la Iluminación*

Dejar Ir: El Camino de la Entrega.

Traducción: Amateur. Se presenta esta traducción libre del texto a la espera de su edición impresa en español. Enero de 2013.

“Vive Tu Vida Como Una Oración.”
Dr. David R Hawkins

A mi Madre Elisa.



LETTING GO: THE PATHWAY OF SURRENDER

Product Details:
Hardcover - \$28.99
Publisher: Veritas Publishing
Weight: 2.0 lbs.
ISBN-13: 978-1-933885988
[b_lgtpos_hc]
<http://www.veritaspublishing.com>

Obra del autor publicada en español.

- “El Poder contra la Fuerza. Los Determinantes Ocultos del Comportamiento Humano” (2001 -1995 original). Hay Hause
Disponible en el grupo de estudio la versión en español de la Edición Oficial Revisada por el Autor publicada en Mayo de 2012.

- “El Ojo del Yo. Al Cual Nada Le Está Oculto” (2006 -2001 original) Ediciones obelisco.
Disponible una Edición Revisada por el Grupo de Estudio “Descubriendo la Luz” de Noviembre de 2012.

¡ Os invitamos a todos a participar en el **Grupo de Estudio** de la obra del Dr. David R Hawkins en español
“Descubriendo la Luz” !

Web del Grupo

<http://descubriendolaluz.wix.com/david-r-hawkins>

En GOOGLE

http://groups.google.com/group/descubriendo-la-luz/sub?s=duqn_hQAAACQBLffynfv5Bx6iCNBWZJqRC1zALBlqM5zBP5AaUuqQw&src=email&hl=es

Perfil en FACEBOOK

http://www.facebook.com/descubriendolaluz.estudiantesdedavidrhawkins/friends?ft_ref=mni

El Poder Contra la Fuerza

<http://www.facebook.com/groups/elpoderContralaFuerza/>

Canal YouTube.com

<http://www.youtube.com/user/DescubriendolaLuz?feature=mhee>

Página en Scribd.com <http://es.scribd.com/descubriendolaluzh>

Espacio Português- Español- English

<https://sites.google.com/site/livrosespirituais/>

Traducciones Amateur Realizadas por el Grupo de Estudio.

- “El Poder contra la Fuerza. Los Determinantes Ocultos del Comportamiento Humano” (2001 -1995 original). Versión en español de la Edición Oficial Revisada por el Autor publicada en Mayo de 2012.
- “El Ojo del Yo. Al cual nada le está oculto” (2006 -2001 original) Ediciones obelisco. Edición Revisada por el Grupo de Estudio de Noviembre de 2012.
- “Yo”: Realidad y Espiritualidad.
(Rev 2 Diciembre de 2011- 2003 original)
- “Trascendiendo los Niveles de Conciencia.
(Rev 2 Marzo 2012 – 2005 original)
- Por el Camino de Luz (365 Citas) - (Junio 2011 – Febrero 2011 original)
- Curación y Recuperación.
(Selección de Conferencias Holísticas; Preocupación, Miedo y Ansiedad; Perder Peso, Cáncer, La Muerte y el Morirse - 2009 original)
- 101 Caminos hacia la paz. Conclusiones del Seminario Paz.
(Julio 2011 –de 8 de Agosto 2009).
- 101 Caminos para el éxito por David R. Hawkins. Seminario en Long Beach, de 3 de Octubre de 2009.
- 101 Caminos hacia la Felicidad por David R Hawkins. Seminario Felicidad, Prescott 25 de abril de 2009.
- No-dualidad: Investigación de la Conciencia y la verdad del Buda.
- Conferencia “Amor” 17 de Septiembre de 2011 citas de la última conferencia pública del auto y video subtulado con sus últimas palabras a los estudiantes.
- La Verdad contra la Falsedad. Como Discernir la Diferencia. (Sección IV La Conciencia Elevada y la Verdad. Tablas de calibraciones. 2005 original)
- Descubrir la Presencia de Dios. Devoción a la No-Dualidad.
(Abril 2012 – 2006 original)
- Dejar ir: El camino de la Entrega. (Enero 2013- Noviembre 2012 original)

Todos estos libros y literatura en español citada en ellos se puede encontrar en las páginas del Grupo de Estudio.

Libros de David R Hawkins

Dissolving the ego, Realizing the Self. Citas del autor.
Along the path of Enlightenment. 365 citas del autor
Healing and Recovery
Reality, Spirituality and Modern Man
Discovery of the Presence of God: Devotional Nonduality
Transcending the Levels of Consciousness: The Stairway to Enlightenment
Truth vs. Falsehood: How to Tell the Difference
I. Reality and Subjectivity
The Eye of the I: From Which Nothing Is Hidden
Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior
Dialogues on Consciousness and Spirituality
Qualitative and Quantitative Analysis and Calibration of the Levels of Human Consciousness
Orthomolecular Psychiatry (junto a Linus Pauling)
Letting Go: The Pathway of Surrender

ÍNDICE

Prólogo	Pag 9
Prefacio	Pag 13
Capitulo 1: Introducción	Pag 15
Capitulo 2: El Mecanismo de Dejar Ir	Pag 19
¿Qué es?	
Los sentimientos y los Mecanismos Mentales	
Los sentimientos y el Estrés	
Los Acontecimientos de la Vida y las Emociones	
El Mecanismo del Dejar Ir	
Resistencias al Dejar Ir	
Capitulo 3: La Anatomía de las Emociones	Pag 28
La Meta de la Supervivencia	
La Escala de las Emociones	
Comprendiendo las Emociones	
Manejo de Crisis Emocionales	
Curando el Pasado	
Mejorar las Emociones Positivas	
Capitulo 4: Apatía y Depresión	Pag 41
“No puedo” frente a “no quiero”	
El Culpar	
Elegir lo Positivo	
Las Compañías que Frecuentamos	
Capitulo 5: Sufrimiento	Pag 52
Permitir el Sufrimiento	
Gestionar la Pérdida	
Prevenir el Sufrimiento	
Capitulo 6: Miedo	Pag 59
El Miedo a Hablar en Público	
Efecto Curativo del Amor	
Apoderándonos de “La Sombra”	
La Culpa	
Capitulo 7: Deseo	Pag 71
El Deseo como Obstáculo	
Tener- Hacer- Ser	
El Glamour	
El Poder de la Decisión Interior	

Capitulo 8: Ira	Pag 80
Usar la Ira Positivamente	
El Auto- Sacrificio	
El Reconocimiento	
Las Expectativas	
El Resentimiento Crónico	
Capitulo 9: Orgullo	Pag 85
La Vulnerabilidad del Orgullo	
Humildad	
Alegría y Gratiitud	
Las Opiniones	
Capitulo 10: Coraje	Pag 97
El Coraje de dejar	
Auto- Empoderamiento	
Consciencia de los Demás	
Capitulo 11: Aceptación	Pag 103
Todo es Perfecto Tal Como Es	
Aceptación del Ser y de los Demás	
La Responsabilidad Personal	
Capitulo 12: Amor	Pag 107
El Amor en la Vida Cotidiana	
El Amor Cura	
Amor Incondicional	
Unidad	
Capitulo 13: Paz	Pag 115
El Profundo Impacto de la Paz	
La Transmisión Silente	
Entregarse a la Realidad Última	
Capitulo 14: Reducir el Estrés y la Enfermedad Física	Pag 121
Aspectos Psicológicos y Propensión al Estrés	
Aspectos Médicos del Estrés	
Respuesta del Sistema Energético al Estrés y al Sistema de la Acupuntura	
Intervenciones para Aliviar el Estrés	
La Prueba Kinesiológica	
La Técnica de la Prueba Kinesiológica	
La Relación de la Conciencia con el Estrés y la Enfermedad	
Capitulo 15: La Relación entre Mente y Cuerpo	Pag 130
La Influencia de la Mente	
Creencias que Predisponen a la Enfermedad	
Comparación con Otras Técnicas	

Capitulo 16: Los Beneficios del Dejar Ir. El Crecimiento Emocional Solventando Problemas El estilo de Vida La Resolución de Problemas Psicológicos: Comparación con la Psicoterapia	Pag 137
Capitulo 17: La Transformación La Salud La Abundancia La Felicidad El estado de Libertad Interior	Pag 145
Capitulo 18: Relaciones Los Sentimientos Negativos La Condición Humana Los Sentimientos Positivos Las Relaciones Sexuales	Pag 156
Capitulo 19: El Logro de Metas Profesionales Sentimientos y habilidades Sentimientos Negativos Relacionados con el Trabajo Los Sentimientos y el Proceso de la Toma de Decisiones Sentimientos y habilidades de Venta	Pag 171
Capitulo 20: Médico, Cúrate a Ti Mismo Principios Básicos Curación de Múltiples Enfermedades Curación de la Visión	Pag 177
Capitulo 21: Preguntas y Respuestas Las Metas Religiosas y Espirituales La Meditación y Las Técnicas Interiores La Psicoterapia El Alcoholismo y La Adicción a las Drogas Las Relaciones El Mecanismo La Entrega Final	Pag 187
Apéndice A: Mapa de la Conciencia	Pag 200
Apéndice B: Procedimiento de la Prueba Muscular	Pag 201
Referencias	Pag 208
Sobre el Autor	Pag 210

PRÓLOGO

Este libro proporciona un mecanismo por el cual desbloquear nuestras capacidades innatas para la felicidad, el éxito, la salud, el bienestar, la intuición, el amor incondicional, la belleza, la paz interior y la creatividad. Estos estados y capacidades están dentro de todos nosotros. No depende de ninguna circunstancia exterior o característica personal; y no requieren de la creencia en ningún sistema religioso. Ningún grupo o sistema posee la paz interior, en la medida en 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 Dr. Hawkins dice con frecuencia: "Lo que estás buscando no es diferente de tu propio Ser."

¿Como puede algo innato a nosotros, -una parte integrante de nuestro verdadero ser- ser tan difícil de alcanzar? ¿Por qué tanta infelicidad si estábamos dotados para la felicidad? Si "el Reino de los cielos" está dentro de nosotros, ¿por qué a menudo "nos sentimos como en el infierno"? ¿Como podemos liberarnos de los lodos de la no-paz que hacen que nuestro camino hacia la paz interior parezca tan arduo, como la melaza contrayéndose en un día frío? Es bueno saber que esa paz, felicidad, alegría, amor y éxito son intrínsecos a nuestro 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 sonido prístino del silencio en nosotros? ¿Existe realmente una manera de deshacerse del lodo y ser libre? ¿Danzar sin impedir la alegría? ¿Amar a todos los seres vivos? ¿Vivir en nuestra grandeza y cumplir nuestro potencial más elevado? ¿Convertirse en un canal de la gracia y la belleza en el mundo?

En este libro, el Dr. Hawkins ofrece un camino hacia la libertad que anhelamos pero que encontramos difícil de alcanzar. Puede sonar contra-intuitivo llegar a un lugar para "dejar ir"; sin embargo, el certifica desde la experiencia clínica y personal que la entrega es la vía más segura hacia el cumplimiento total.

Muchos de nosotros hemos sido educados para compaginar lo mundano e incluso el cumplimiento espiritual, con el "trabajo duro", "mantener la nariz en la muela", "vivir con el sudor de nuestra frente", y otros rigurosos axiomas heredados de una cultura impregnada de la ética Protestante. 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 tenemos la culpa interior, la vulnerabilidad a las críticas de alguien, el querer estar seguros, y los resentimientos que supuran.

Si usted está leyendo este libro, probablemente ya habrá llegado al final de la cuerda de su mecanismo de esfuerzo. Quizás usted haya visto que cuanto más tire de la cuerda mas le engancha donde quiere estar, y más cansado y desgastado está. Posiblemente, puede que se pregunte, "¿No hay una manera más fácil, mejor?" ¿Está dispuesto a dejar la cuerda? ¿Cómo sería utilizar el mecanismo de la entrega en lugar del mecanismo de esfuerzo?

Puedo compartir con ustedes que era una persona muy educada que ya había probado muchos métodos diferentes de auto-mejora. A pesar del éxito profesional, habían problemas físicos y emocionales que nunca parecían mejorar y que, con el tiempo, alcanzaron un punto de ruptura. El encuentro con el Dr. David R. Hawkins y sus escritos catalizaron un efecto curativo que fue inesperado y dramático.

Al principio, hubo escepticismo. Habiendo explorado diversos caminos espirituales, filosóficos y religiosos con resultados incompletos o sólo temporales, me aproximé a mi estudio de Hawkins con el pensamiento: "Probablemente lo dejaré como el resto." Sin embargo, el buscador de la conciencia en mí dijo: "Le echaré un vistazo. ¿Qué tengo que perder?" De manera que leí *Poder contra Fuerza: Los Determinantes Ocultos del Comportamiento Humano*. Cuando terminé el libro, tuve una realización interior: "Yo soy una persona diferente de aquella que empezó este libro." Eso fue en 2003. Ahora, muchos años después, el efecto catalítico sigue funcionando en todos los ámbitos de la vida.

Lo que me convenció de la verdad de su obra, en última instancia, fueron las transformaciones en mi propia conciencia física y no física. Hubieron hechos empíricos que no podía negar: la curación de una adicción que anteriormente había sido imposible de superar, a pesar de muchos intentos sinceros; la liberación de varias alergias (al pelo de las mascotas, a la hiedra venenosa, al moho, la fiebre del heno); Al dejar ir los resentimientos largamente mantenidos, con la capacidad de ver los dones ocultos en los diferentes traumas de la vida que había pasado; el alivio de algunos miedos de toda la vida y un trastorno de ansiedad que había limitado severamente mi carrera y mi vida personal; y la resolución de varios conflictos internos relacionados con la auto-aceptación y el propósito de vida. Estos grandes avances en los planos físicos y no físicos eran observables en lo concreto, no sólo por mí mismo sino por quienes me rodean. Se preguntaban: "¿Cómo explicas esa transformación?" Ahora, si está enfrentado a esa pregunta, voy a sugerirle que lea este nuevo libro, *Letting Go: The Pathway of Surrender- Dejar Ir: El Camino de la Entrega*. En él se expone la práctica del proceso interior de transformación que fue experimentado leyendo sus anteriores libros.

Dejar Ir: El Camino de la Entrega proporciona la hoja de ruta hacia una vida más libre para todo aquel que esté dispuesto a hacer el viaje. Su vida cambiará a mejor si aplica los principios descritos en este libro. No son difíciles de entender o implementar. No cuestan nada. No requiere atuendos especiales o viajar a un país exótico. El principal requisito para el viaje es la voluntad de dejar el apego a su experiencia de vida actual.

Como el Dr. Hawkins explica, una "pequeña" parte de nosotros 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: sintiéndose indigno, invalidado, juzgando a los demás y a nosotros mismos, siendo pomposo, "ganar" siempre y tener "razón", lamentando el pasado, temiendo el futuro, lamiéndonos las heridas, ansiando la seguridad, y buscando el amor en vez de darlo.

¿Estamos dispuestos a imaginar una nueva vida para nosotros, que esté caracterizada por el éxito sin esfuerzo, libres de resentimientos, y sintiendo gratitud por todo lo que le nos pasa, inspiración, amor, alegría, y con soluciones gano-gano, felicidad y expresión creativa? Uno de los mayores obstáculos para la felicidad, nos dice, 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 maestro como el Dr. Hawkins es que vemos y experimentamos a un ser que ES esa la felicidad; Que ES esa alegría desbordante; que ES que la paz inexpugnable. El libro fue escrito porque él mismo experimentó el poder del mecanismo que describe. Leerlo y estar en la presencia de un ser liberado nos da el catalizador, la esperanza, y el punto de partida de nuestra propia caminata interior. Y así, a pesar del cinismo del pequeño ser, es el Ser el que nos atrae y nos

pone en marcha. En primer lugar, puede escuchar su llamada como proveniente de una conciencia avanzada, tal como la del Dr. Hawkins, un maestro, un guía, o un 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 un lugar interior. "El Ser del profesor y el del estudiante son uno y lo mismo" dice el Dr. Hawkins.

El irradia las verdades de este libro. Como buscadora seria que vio la mayor parte de la escritura espiritual contemporánea como superficial, quise verificar la autenticidad de esta obra. Es de suma importancia saber: ¿este autor habla desde una verdadera Realización interior? La respuesta es "¡Sí!" Observaciones cercanas hechas durante varios años de entrevistas y visitas confirmaron el avanzado estado. En este libro, nos recuerda la ley de la conciencia que dice: 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 curativo y paz profunda. Como él mismo explica en este libro, estos estados superiores están disponibles para todos nosotros en cualquier momento.

No importa dónde estemos o nos encontremos en nuestra vida, este libro nos iluminará el "paso siguiente". El mecanismo de entrega que el Dr. Hawkins describe es aplicable en todo el viaje interior: desde dejar ir los resentimientos infantiles a la entrega final del propio ego. Así, el 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 diagnosticado de una enfermedad, y el buscador espiritual dedicado a la Iluminación. El paso más importante para todos nosotros, aconseja, es reconocer que tenemos sentimientos negativos como consecuencia de nuestra condición humana, y que estamos dispuestos a verlos sin juzgar. El elevado estado de la consciencia no-dual puede ser nuestra meta. Pero, ¿cómo manejar al persistentemente dualista "pequeño ser" que quiere que nos vemos a nosotros mismos como "mejores" o "peores" que los demás?

En sus diez libros anteriores, el Dr. Hawkins ha descrito el estado no-dual de la Iluminación con una rara consciencia prístina. Como él dice con humor al comienzo de muchas conferencias, "Empecemos por el final." De hecho, en sus conferencias y libros, ha iluminado minuciosamente los más altos estados de conciencia que son la culminación de la evolución interior humana.

Ahora, en este libro publicado en la última parte de su vida, nos está llevando de regreso a nuestro punto de partida común: el reconocimiento de la existencia del pequeño yo. ¡Debemos empezar donde estamos para llegar a donde queremos ir! Si queremos ir de aquí a allí, no llegaremos más rápido si nos engañamos y decimos que estamos empezando desde cerca. Al pensar que estamos más cerca de lo que estamos de la meta, en realidad hacemos el viaje más largo. Como explica en el libro, se requiere coraje y auto-honestidad para ver la negatividad y la pequeñez en nosotros mismos. Sólo cuando podamos reconocer la negatividad que hemos heredado de la condición humana tendremos la posibilidad de entregarla y estar libres de ella. Simplemente hemos de estar dispuestos a reconocer y aceptar esa parte de nuestra experiencia humana. Al aceptarla, podremos trascenderla –y el Dr. Hawkins nos muestra el camino.

En este libro eminentemente práctico, aclara una técnica por la cual podemos trascender al pequeño yo y abrirnos paso hacia la libertad que anhelamos. Este estado de libertad interior y pura felicidad es nuestro "derecho de nacimiento", dice. A medida que leemos, nos animamos e inspiramos en los ejemplos clínicos de la

vida real que comparte de sus décadas en la práctica psiquiátrica. Caso tras caso, vemos el poder de la entrega aplicada 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 enfrentamos está *dentro* de nosotros. Al dejar ir los bloqueos interiores, la verdad de nuestro Ser interior resplandece y el camino hacia la paz se revela. Otros maestros espirituales han hecho hincapié en el cultivo de la paz interior como la única solución real a las dificultades personales, y también a los conflictos colectivos: "Primero el desarme interior, después el desarme exterior" (Dalai Lama), "Sé el cambio que quieres ver en el mundo" (Gandhi). La implicación es clara. Al ser todos parte de un todo, cuando sanamos algo en nosotros mismos, lo sanamos para el mundo. Cada conciencia individual está conectada a la conciencia colectiva a nivel energético; por lo tanto, la curación personal surge de la curación colectiva. El Dr. Hawkins puede que sea el primero en intentar entender este principio a la luz de las aplicaciones científicas y clínicas. El punto crucial es: al cambiarnos nosotros, cambiamos el mundo. A medida que nos volvemos más cariñosos interiormente, se produce la curación exterior. Al igual que la subida de la marea eleva todos los barcos, el resplandor del amor incondicional en un corazón humano eleva toda la vida.

.

El Dr. Hawkins es un mundialmente reconocido autor, psiquiatra, clínico, profesor espiritual, e investigador de la conciencia. 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 del Dr. Hawkins para la evolución humana está más allá de lo que pueda decirse al respecto.

El estado de Iluminación es totalmente completo en su éxtasis, de modo que uno nunca se ausentaría de él sino por una entrega total de amor a Dios y a los propios seres humanos, para compartir el don que fue dado. Este libro sobre el dejar ir, y todo su trabajo en el mundo, es el resultado de esa entrega. Como podrá leer en uno de los capítulos, hubo una entrega muy profunda que permitió la reanudación de su conciencia personal a fin de cumplir con ciertos compromisos en el mundo. El estado de unidad no se perdió ni se fue, sino que un extraordinario amor tuvo que ser dirigido hacia el reto de verbalizar lo inefable. Se dará cuenta de que algunos de sus pronombres no se ajustan a la convención gramatical, por ejemplo "nuestra vida", sin embargo son fieles a la experiencia de un estado espiritual que conoce la unicidad impersonal de toda la vida. Que el Dr. Hawkins se reincorporara al mundo de la lógica y el lenguaje a fin de compartir un "Mapa de la Conciencia" con nosotros, -de modo que también podamos completar nuestro destino-, dice mucho de su amor desinteresado por la humanidad. Al mostrarnos el camino hacia la liberación, el Dr. Hawkins nos da la oportunidad de alcanzarla.

Gracias, Dr. Hawkins, por el don de la entrega total.

Fran Grace, Doctora en Filosofía, editora.

Profesora de Estudios Religiosos y Auxiliar de la Sala de Meditación

Universidad de Redlands, California

Directora Fundadora del Instituto de Vida Contemplativa Sedona, Arizona

Junio de 2012

PREFACIO

Durante los muchos años de práctica clínica de la psiquiatría, el objetivo principal fue buscar las vías más eficaces para aliviar el sufrimiento humano en todas sus múltiples formas. Con ese fin, numerosas disciplinas de la medicina, la psicología, la psiquiatría, el psicoanálisis, las técnicas de la conducta, el bio- feedback, la acupuntura, la nutrición, y la química del cerebro fueron exploradas. Más allá de estas modalidades clínicas estaban los sistemas filosóficos, la metafísica, una multitud de técnicas de curación holísticas, los cursos de superación personal, los caminos espirituales, las técnicas de meditación, y otras formas de expandir la propia consciencia.

En todas estas exploraciones, el mecanismo de la entrega fue encontrado de gran utilidad práctica. Su importancia necesitó la redacción de este libro para compartir con otros lo que se ha observado clínicamente y experimentado personalmente.

Los diez libros anteriores se centraron en los estados avanzados de consciencia y la Iluminación. A lo largo de los años, miles de estudiantes de nuestras conferencias y Satsangs han hecho preguntas que revelan los obstáculos cotidianos para la Iluminación. Es práctico y útil compartir una técnica que facilitará su éxito en la superación de estos obstáculos: ¿Cómo manejar las vicisitudes de la vida cotidiana, con sus pérdidas, decepciones, tensiones y crisis? ¿Como liberarse de las emociones negativas y su impacto en la salud, las relaciones y el trabajo? ¿Como manejar todos los sentimientos no deseados? El presente trabajo describe un medio sencillo y eficaz por el cual dejar de lado los sentimientos negativos y volverse libres.

La técnica del dejar ir es un sistema práctico para eliminar los obstáculos y los apegos. También puede llamarse mecanismo de la entrega. Existen pruebas científicas de su eficacia, su explicación se incluye en uno de los capítulos. La investigación ha demostrado que la técnica es más eficaz que muchos de los otros enfoques actualmente disponibles para aliviar las respuestas fisiológicas al estrés.

Después de investigar la mayor parte de los diversos reductores del estrés y los métodos de la conciencia, este acercamiento destaca por su transparente simplicidad, eficiencia, eficacia clínica, ausencia de conceptos cuestionables, y rapidez de 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. Verifica 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 es la derivada acumulada de muchos miles de pensamientos. Porque la mayoría de las personas durante toda su vida reprimen, suprimen y tratan de escapar de sus sentimientos, la energía suprimida se acumula y busca expresarse a través de la aflicción psicósomática, los trastornos corporales, las enfermedades emocionales, y la conducta desordenada en las relaciones interpersonales. Los sentimientos acumulados bloquean el crecimiento espiritual y la consciencia, así como el éxito en muchas áreas de la vida.

Los beneficios de esta técnica pueden, por lo tanto, ser descritos en varios niveles:

Físicos:

La eliminación de las emociones suprimidas tiene un beneficio para la salud positivo. Disminuye el exceso de flujo de energía al sistema nervioso autónomo del cuerpo, y

desbloquea el sistema de energía de la acupuntura (demostrable por una simple prueba muscular). Por lo tanto, a medida que una persona se entrega constantemente, los trastornos físicos y psicosomáticos mejoran y con frecuencia desaparecen por completo. Hay una inversión general de los procesos patológicos en el cuerpo y el retorno a un funcionamiento óptimo.

Conductuales:

Debido a que hay una disminución progresiva de la ansiedad y las emociones negativas, hay una menor necesidad de escapar a través de las drogas, el alcohol, el entretenimiento, y el sueño excesivo. Por consiguiente, hay un aumento de la vitalidad, la energía, la presencia, y el bienestar, funcionando con más eficiencia y menor esfuerzo en todas las áreas.

Relaciones interpersonales:

A medida que los sentimientos negativos son entregados, se da un incremento progresivo de los sentimientos positivos que deriva en una mejoría rápidamente observable de todas las relaciones. Se da un incremento en la capacidad para amar. Los conflictos con los demás decrecen progresivamente, de manera que mejora el rendimiento en el trabajo. La eliminación de los bloqueos negativos permite que las metas profesionales se logren más fácilmente, y los comportamientos de auto-sabotaje basados en la culpa disminuyen progresivamente. Se da cada vez menor dependencia del intelectualismo y una mayor utilización del saber interior intuitivo. Con la reanudación del crecimiento de la personalidad y el desarrollo, a menudo se descubre una creatividad anteriormente insospechada, y habilidades psíquicas, que están frustradas en todas las personas por suprimir las emociones negativas. De gran importancia es la disminución progresiva de la dependencia, desgracia de toda relación humana. La dependencia subyace tanto al dolor como al sufrimiento; incluyendo incluso toda la violencia y el suicidio en su máxima expresión. A medida que disminuye la dependencia, se da también una disminución de la agresividad y el comportamiento hostil. Estos sentimientos negativos son reemplazados por sentimientos de aceptación y amor hacia los demás.

Conciencia / Consciencia / Espiritualidad:

Esta es un área que se abre por el uso continuo del mecanismo de la entrega. Dejar ir las emociones negativas significa que la persona experimenta una cada vez mayor, felicidad, satisfacción, paz y alegría. Se da una expansión de la consciencia, la realización progresiva, y el experimentar el verdadero Ser interior. Las enseñanzas de los Grandes Maestros se despliegan desde el interior como experiencia personal propia. El progresivo dejar ir de las limitaciones permite la realización al fin de la verdadera identidad de uno. El dejar ir es una de las herramientas más eficaces por medio de la cual alcanzar las metas espirituales.

Cualquiera puede realizar todos estos extremos, con dulzura y sutileza, como si uno entregara silenciosamente la vida diaria. La desaparición progresiva de la negatividad y su sustitución por sentimientos y experiencias positivas es placentero tanto de ver como de experimentar. Es propósito de esta información ayudar al lector a tener esas experiencias gratificantes.

David R. Hawkins, Doctor en Medicina y Filosofía.
Presidente Fundador del Instituto para la Investigación Espiritual.
Sedona, Arizona. Junio de 2012

CAPITULO

1

INTRODUCCIÓN

Un día mientras estaba en contemplación, la mente dijo:

"¿Qué va mal en el mundo?"

"¿Por qué no permanecemos felices?"

"¿Dónde están las respuestas?"

"¿Como abordar el dilema humano?"

"¿Estoy chiflado o es el mundo el que se ha vuelto loco?"

La solución a cualquier problema parece sólo traer un alivio breve, ya que es la base del problema siguiente.

"¿Es la mente humana la jaula de una ardilla sin esperanza?"

"¿Todo el mundo está confundido?"

"¿Sabe Dios lo que El está haciendo?"

"¿Dios ha muerto?"

La mente siguió parloteando:

"¿Alguien tiene el secreto?"

No te preocupes, -todo el mundo está desesperado. A algunos les parece guay. "No puedo ver el porque de todo este alboroto", dicen. "La vida parece sencilla para mí." ¡Tienen tanto miedo que ni siquiera pueden verlo!

¿Qué dicen los expertos? Su confusión es más sofisticada, envuelta en impresionante jerga y elaborados mecanos de construcción. Han predeterminado sistemas de creencias con los que tratan de exprimerte. Parece que funcionan por un tiempo y, luego, se acaba regresando de nuevo a nuestro estado original.

Solíamos poder contar con instituciones sociales, pero han pasado a la historia; nadie confiará en ellas nunca más. Ahora son más perros guardianes que instituciones. Los hospitales son controlados por múltiples agencias. Nadie tiene tiempo para los pacientes, que se pierden en la confusión. Recorren con mirada baja los pasillos. No hay médicos ni enfermeras. Se encuentran en las oficinas haciendo el papeleo. Toda la escena está deshumanizada.

"Bueno", dices, "ha de 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, filosofía, vas a Seminarios de Entrenamiento Erhard (est, siglas en inglés), o te das un empujoncito con las EFT (Técnicas de Liberación Emocional). Equilibras los chakras, pruebas con alguna reflexología, acudes a la acupuntura de la oreja, a la iridología, a la sanción con luces y cristales.

Meditas, cantas un mantra, bebes té verde, te interesan los Pentecostales, espiras fuego y hablas en lenguas. Consigues centrarte, aprendes NLP (Programación Neuro-Lingüística), intentas las realizaciones, trabajas las visualizaciones, estudias psicología, te unes a un grupo Junguiano. Haces Rolfed, pruebas lo psicodélico, te hacen una lectura psíquica, corres, te ejercitas tipo jazz, vas a colonias, te interesas por la nutrición y el aerobio, te cuelgas boca abajo, llevas joyas psíquica. Consigues mayor visión, bio- feedback, terapia Gestalt.

Visitas a tu homeópata, quiropráctico, y naturópata. Pruebas la kinesiología, descubres tu Anagrama tipo, 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 solamente repollo. Pruebas la macrobiótica, lo orgánico, no comes OGM (Organismos Genéticamente Modificados). Te reúnes con curanderos Nativos Americanos, haces una cabaña de sudación. Pruebas las hierbas chinas, la moxicombustión, el shiatsu, la acupresión, el feng shui. Vas a la India. Encuentras a un nuevo gurú. Te quitas la ropa. Nadas en el Ganges. Miras fijamente al 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. Tratas la regresión hipnótica. Gritas un grito primario. Golpeas las almohadas. Haces Feldenkraised. Te unes a un grupo de encuentros matrimoniales. Vas a Unity. Escribes afirmaciones. Haces un esquema de visión. Pruebas el re- nacer. Tiras el I Ching. Tiras las cartas del Tarot. Estudias Zen. Tomas más cursos y talleres. Lees montones de libros. Haces el análisis transaccional. Recibe clases de yoga. Entrás en el ocultismo. Estudias magia. Trabajas con un kahuna. Haces un viaje chamánico. Te sientas debajo de una pirámide. Lees a Nostradanus. Te preparas para lo peor.

Vas a un retiro. Ayunas. Tomas aminoácidos. Tienes un generador de iones negativos. Te unes a una escuela de misterios. Aprendes el apretón de manos secreto. Tratas de tonificarte. 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 Tíbet. Vas a la caza de hombres santos. Juntas las manos en un círculo y las elevas. 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 sólo pomelo. Te leen la palma de la mano. Piensas los pensamientos 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 trans- medium. Vas a terapia sexual. Pruebas el sexo Tântrico. Eres bendecido por algún Baba. Te unes a un grupo de anónimos. Viajas a Lourdes. Te sumerges en aguas termales. Te unes a Arica. Usas sandalias terapéuticas. Te enclaustras. Consigues más prana y exhalas la negatividad negra rancia. Pruebas la acupuntura con agujas de oro. Le echas un vistazo a la vesícula biliar de las serpientes. Intentas la respiración chakra. Obtienes un aura limpia. Meditas en Keops, la gran pirámide de Egipto.

Tu y tus amigos habéis intentado todo lo anterior, ¿que decís? ¡Oh, la humanidad! ¡Tu maravillosa criatura! ¡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 por caminos oscuros en cul-de-sacs y callejones sin salida; Somos explotados y llevados, estamos desencantados 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 ultra sencilla, y es por eso que no la podemos ver.

Tal vez la solución no está "ahí fuera", y por eso no la podemos encontrar.

Tal vez tenemos 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 nuestros problemas humanos. ¿Como llegaron allí? ¿Cuál fue su secreto? ¿Por qué no podemos entender lo que tenían que enseñar? ¿Realmente es casi imposible o próximo a la desesperanza? ¿Qué pasa con la personalidad media que no es un genio espiritual?

Multitudes siguen caminos espirituales, pero escasos son los que finalmente tienen éxito y realizan la verdad última. ¿Por qué es así? Seguimos rituales y dogmas, y celosamente practicamos la disciplina espiritual, -¡y nos estrellamos de nuevo! Incluso cuando funciona, el ego rápidamente viene y nos atrapa con el orgullo y la presunción, pensando que tenemos las respuestas. Oh, Señor, ¡sálvanos de los que tienen las respuestas! ¡Sálvanos de los justos! ¡Sálvanos de los benefactores!

La confusión es nuestra salvación. Para los confundidos, todavía hay esperanza. Aférrate a tu confusión. Al final es tu mejor amiga, tu mejor defensa contra las letales respuestas de los demás, contra el no ser violado por sus ideas. Si estás confundido, sigues siendo libre. Si estás confundido, este libro es para ti.

¿Qué hay en este libro? Habla de un método sencillo para llegar a una gran claridad y trascender tus problemas en el camino. No mediante la búsqueda de respuestas, sino deshaciendo las bases del problema. El estado alcanzado por los grandes sabios de la historia está disponible; las soluciones están dentro de nosotros y son fáciles de encontrar. El mecanismo de la entrega es sencillo y la verdad es evidente de por sí. Opera en la vida cotidiana. No existe un dogma o sistema de creencias. Verificarás todo por ti mismo, por lo que no puedes ser engañado. No hay dependencia de ninguna enseñanza. De ello se desprende el dictamen "Conócete a ti mismo"; "La verdad os hará libres"; y "El reino de Dios está en vosotros" Funciona para el cínico, el pragmático, el religioso y el ateo Funciona a cualquier edad o pasado cultural. Funciona para la persona espiritual y para la persona no espiritual por igual.

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 menor esfuerzo, más feliz, y más capacitado para el auténtico amor. Tus amigos advertirán la diferencia, los cambios son permanentes. Ya no "subirás" 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 contigo, el lector, siempre en mente. Es fácil, no requiere esfuerzo y es agradable. No hay nada que aprender o memorizar. Te volverás más luminoso y feliz a medida que lo leas. El material se iniciará automáticamente y te ofrecerá la experiencia de la libertad a medida que leas las páginas. Vas a sentirte eliminando peso. Todo lo que hagas será más agradable. ¡Estás dirigiéndote hacia unas sorpresas agradables en tu vida! ¡Las cosas van a ir a mejor y mejor!

Está bien ser escéptico. Nos han sacado del camino dorado antes, así que se tan escéptico como quieras. De hecho, es aconsejable evitar el entusiasmo efusivo. Es una predisposición para una posterior decepción. Por tanto, en lugar del entusiasmo, la observación tranquila te servirá mejor.

¿Existe una cosa así y gratis en el universo? Oh, sí, sin duda existe. Es tu propia libertad que has olvidado y no sabes cómo experimentar. Lo que se te está ofreciendo no es algo que tenga que ser adquirido. No es algo que sea nuevo o esté fuera de ti mismo. Ya es tuyo y sólo tiene que ser despertado de nuevo y redescubierto. Emergerá por su propia naturaleza.

El propósito de compartir este enfoque no es más que el de ponerte en contacto con tus propios sentimientos y experiencias internas. Además, hay mucha información útil que tu mente querrá saber. El proceso de la entrega se iniciará automáticamente, porque es de la naturaleza de la mente buscar alivio al dolor y el sufrimiento y experimentar una mayor felicidad.

CAPITULO

2

EL MECANISMO DE DEJAR IR

¿Qué es?

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

Un buen ejemplo es el siguiente. Estás en medio de una intensa discusión; estás enfadado y molesto, cuando de repente ves que todo es absurdo y ridículo. Y empiezas a reír. La presión se alivia. De la ira, el miedo y la sensación de sentirte atrapado de repente te sientes libre y feliz.

Piensa en lo maravilloso que sería poder hacer eso en todo momento, en cualquier lugar, y en cualquier situación. Que pudieras sentirte siempre libre y feliz y nunca ser acorralado por tus sentimientos enfrentados. De esto trata toda la técnica: dejar ir consciente y frecuentemente a voluntad. Entonces estás a cargo de lo que sientes, y ya no estás a merced del mundo y de tus reacciones hacia el. Ya no eres la víctima. Esto es emplear la enseñanza básica de Buda, que elimina la presión de la reactividad involuntaria.

Llevamos con nosotros un enorme almacén de sentimientos negativos acumulados, actitudes y creencias. La presión acumulada nos hace miserables y es la base de muchas de nuestras enfermedades y problemas. Estamos resignados a ello y lo explicamos como la "condición humana". Tratamos de escapar de ella de mil maneras. La vida humana media se emplea en tratar de evitar y huir de la confusión interior del miedo y la amenaza de la miseria. La autoestima de todos está constantemente amenazada tanto desde dentro como desde fuera.

Si echamos un vistazo a la vida humana, vemos que es esencialmente una larga lucha elaborada para escapar de nuestros miedos internos y las expectativas que han sido proyectadas sobre el mundo. Se intercalan periodos de celebración cuando hemos escapado momentáneamente de los miedos internos, pero los miedos siguen ahí esperándonos. Nos hemos vuelto temerosos de nuestros sentimientos internos porque tienen tal enorme cantidad de negatividad que tememos quedar sobrepasados si realizamos una observación más profunda. Tenemos miedo de estos sentimientos porque no tenemos ningún mecanismo consciente con el que manejar los sentimientos cuando provienen del interior de nosotros mismos. Debido a que tenemos miedo a enfrentarnos a ellos, continúan acumulándose y, finalmente, en secreto empezamos a buscar como adelantar la muerte para que todo el dolor termine. No son los pensamientos o los hechos los son dolorosos, sino los sentimientos que los acompañan. Los pensamientos en y por sí mismos no son dolorosos, ¡sino los sentimientos que subyacen en ellos!

Es la presión acumulada de los sentimientos la que provoca los pensamientos. Un sentimiento, por ejemplo, puede crear literalmente miles de pensamientos durante un 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 ese simple suceso. Si pudiéramos

entregar la sensación de dolor subyacente, todos esos pensamientos desaparecerían al instante y nos olvidaríamos del suceso.

Esta observación está en conformidad con la investigación científica. La teoría científica de Gray-LaViolette integra la psicología y la neurofisiología. Su investigación demostró que el tono de los sentimientos organiza los pensamientos y la memoria (Gray-LaViolette, 1981). Los pensamientos son archivados en el banco de la memoria de acuerdo a los diferentes matices de los sentimientos asociados a esos pensamientos. Por lo tanto, cuando renunciamos o apartamos un sentimiento, nos estamos liberando de todos los pensamientos asociados.

El gran valor de saber cómo entregar es que todos y cada uno de los sentimientos se puede dejar en cualquier momento y en cualquier lugar en un instante, y puede hacerse continuamente y sin esfuerzo.

¿Cuál es el estado de entrega? Significa estar libre de sentimientos negativos en un área determinada 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 a quienes comparten nuestra vida la mayor libertad. Nos permite experimentar la naturaleza básica del universo, que, según se descubrió, es manifestar el mayor bien posible en cada situación. Esto puede sonar filosófico, pero, cuando se hace, es empíricamente cierto.

Los Sentimientos y Los Mecanismos Mentales

Tenemos tres maneras principales de manejar los sentimientos: supresión, expresión y escape. Vamos a discutir cada uno de ellas.

1. La supresión y la represión. Estas son las formas más comunes con las que tiramos hacia delante con nuestros sentimientos y los dejamos a un lado. En la represión, esto sucede inconscientemente; en la supresión, sucede conscientemente. No queremos ser molestados por los sentimientos y, además, no sabemos qué más hacer con ellos. Tenemos suerte de sufrir con ellos y tratar de seguir funcionando de la mejor manera que podamos. Los sentimientos que seleccionamos para ser suprimidos o reprimidos lo son en conformidad a los programas consciente e inconsciente que acarreamos por costumbre social y educación familiar. La presión de los sentimientos suprimidos es sentida luego 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.

Cuando *reprimimos* un sentimiento, es porque hay tanta culpa y miedo por la sensación que ni siquiera es conscientemente sentida en absoluto. Se convierte al instante en una estocada en el inconsciente tan pronto como amenaza en emerger. El sentimiento reprimido es luego manejado de varias maneras para garantizar que se mantiene reprimido y fuera de la consciencia.

De estos mecanismos utilizados por la mente para mantener el sentimiento reprimido, la negación y la proyección son quizás los métodos más conocidos, ya que tienden a ir juntos y reforzarse el uno al otro. La negación deriva en emociones importantes y bloqueos para la maduración. Es acompañado generalmente por el mecanismo de la proyección. A causa de la culpa y el miedo, reprimimos el impulso o los sentimientos, y nos negamos a su presencia en nosotros. En lugar de sentirlos, los proyectamos sobre el mundo y los que nos rodean. Experimentamos las sensaciones como si perteneciera a "ellos". "Ellos" se convierten entonces 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 propia autoestima a costa de los demás y, con el tiempo, esto deriva en descomposición social. El mecanismo de la proyección subyace a todo ataque, violencia, agresión, y toda forma de destrucción social.

2. Expresión. Con este mecanismo, la sensación es aireada, verbalizada, o afirmada por el lenguaje corporal, y representada en un sinfín de demostraciones en grupo. La expresión de los sentimientos negativos permite dejar salir sólo la suficiente presión interior para que, de este modo, el resto pueda ser suprimido. Este es un punto muy importante a entender, porque muchas personas en la sociedad de hoy creen que expresar sus sentimientos les libera de los sentimientos. Los hechos demuestran lo contrario. La expresión de un sentimiento, primero, tiende a propagar ese sentimiento y darle mayor energía. En segundo lugar, la expresión del sentimiento simplemente permite que el resto sea suprimido fuera de la consciencia.

El equilibrio entre supresión y expresión varía en cada individuo dependiendo de la educación primaria, las actuales normas culturales, las costumbres, y los medios de comunicación. Expresarse está ahora en boga como resultado de una mala comprensión 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 erróneamente que la expresión era la cura. Esta mala interpretación se convirtió en una licencia para la auto-indulgencia a costa de los demás. Lo que en realidad dijo Freud, en el psicoanálisis clásico, era que el impulso o sentimiento reprimido debía 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 deriva en el deterioro y la destrucción de las relaciones. Una alternativa mucho mejor es asumir la responsabilidad de nuestros propios sentimientos y neutralizarlos. Entonces, sólo los sentimientos positivos permanecen y son expresados.

3. Escape. El escape es la evitación de los sentimientos a través de la diversión. Esta evitación es la columna vertebral de las industrias del entretenimiento y los licores, así como la ruta hacia la adicción al trabajo. El escapismo y la evitación de la consciencia interior es un mecanismo socialmente tolerado. Podemos evitar a nuestros propios yo's interiores y apartar nuestros propios sentimientos del emerger de una interminable variedad de búsquedas, muchas de las cuales con el tiempo se convierten en adicciones a medida que nuestra dependencia a ellas crece.

La gente se desespera al permanecer inconsciente. Observemos cómo a menudo las personas echan un vistazo a la televisión en el momento en que entran en una habitación y luego caminan por ella en un estado de cuasi- insomnio, siendo constantemente programados por los datos que provienen en ella. Las personas tienen miedo de enfrentarse a sí mismas. Temen incluso un momento de soledad. De ello, las constantes actividades frenéticas: la interminable socialización, el hablar,

el enviar mensajes de texto, leer, escuchar música, trabajar, viajar, hacer turismo, ir de compras, comer en exceso, los juegos de azar, ir al cine, tomar píldoras, el uso de drogas y las fiestas de cóctel.

Muchos de los mecanismos anteriores de escape son erróneos, estresantes e ineficaces. Cada uno de ellos requiere cantidades crecientes de energía en y por sí mismos. Se requieren enormes cantidades de energía para mantener baja la presión cada vez mayor de los sentimientos suprimidos y reprimidos. Hay una pérdida progresiva de la consciencia y una detención del crecimiento. Hay una pérdida de creatividad, energía, e interés real en los demás. Hay una detención del crecimiento espiritual y, finalmente, el desarrollo de enfermedades físicas y emocionales, dolencias, envejecimiento y muerte prematura. La proyección de estos sentimientos reprimidos deriva en problemas sociales, trastornos, y el aumento del egoísmo y la crueldad característica de nuestra sociedad actual. Por encima de todo, el efecto es el incapacidad para amar de verdad y confiar en otra persona, lo que resulta en el aislamiento emocional y el odio a uno mismo.

En contraste con lo anterior, ¿qué sucede cuando en lugar de esto dejamos un sentimiento? La energía detrás del sentimiento es instantáneamente entregada y el efecto neto es la descompresión. La presión acumulada comienza a disminuir a medida que lo dejamos constantemente. Todo el mundo sabe que, cuando lo dejamos, nos sentimos mejor inmediatamente. El cuerpo cambia la fisiología. Hay mejoras detectables en el color de la piel, la respiración, el pulso, la presión arterial, la tensión muscular, la función gastrointestinal, y la química de la sangre. En el estado de libertad interior, todas las funciones del cuerpo y los órganos se corrigen en general en dirección a la normalidad y la salud. Hay un aumento inmediato en la potencia muscular. La visión mejora y nuestra percepción del mundo y de nosotros mismos cambia para mejor. Nos sentimos felices, más cariñosos y más relajados.

Los Sentimientos y el Estrés

Hay mucha atención y publicidad prestada al tema del estrés sin una comprensión real de su naturaleza esencial. Se dice que somos más propensos al estrés que nunca. ¿Cuál es la causa fundamental del estrés? Ciertamente no son los factores desencadenantes externos. Ellos son meramente ejemplos del mecanismo que hemos descrito como proyección. Son los "ellos" o el "eso" que se piensa que es el culpable cuando, de hecho, lo que estamos sintiendo es simplemente el dejar salir la presión interna de las emociones reprimidas. Son estos sentimientos reprimidos los que nos hacen vulnerables al estrés externo.

El verdadero origen del "estrés" es en realidad *interno*; no es 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 ante un estímulo. Cuanto más miedo tenemos en el interior, más cambia nuestra percepción del mundo ante un miedo o expectativa preocupante. Para una persona miedosa, este mundo es un lugar aterrador. Para la persona enfadada, este mundo es un caos de frustración y aflicción. Para la persona culpable, este es un mundo de tentación y pecado, que ven en todas partes. A lo que estamos aferrándonos interiormente colorea nuestro mundo. Si dejamos la culpa, veremos inocencia; sin embargo, una persona con sentimiento de culpa sólo verá el mal. La regla básica es que nos centremos en lo que hemos reprimido.

El estrés deriva de una presión acumulada de nuestros sentimientos reprimidos y suprimidos. La presión busca alivio, y así los acontecimientos externos sólo desencadenan lo que hemos estado manteniendo, tanto consciente como

inconscientemente. La energía de nuestros sentimientos bloqueados y expulsados emerge de nuevo a través de nuestro sistema nervioso autónomo y causa cambios patológicos que conducen a los procesos de la enfermedad. Un sentimiento negativo inmediatamente provoca una pérdida del 50% de la fortaleza muscular del cuerpo y también reduce nuestra visión, tanto física como mentalmente. El estrés es nuestra reacción emocional a un factor desencadenante o estímulo. El estrés está determinado por nuestros sistemas de creencias y sus presiones emocionales asociadas. No es el estímulo externo, entonces, lo que causa el estrés, sino nuestro grado de reactividad. Cuanto más entregados estemos, menos propensos somos al estrés. El daño causado por el estrés no es más que el resultado de nuestras propias emociones. La efectividad del dejar ir y reducir la respuesta del cuerpo al estrés se ha demostrado en estudios científicos (véase el capítulo 14).

Muchos programas de reducción de estrés ofrecidos hoy en día a menudo pierden el punto esencial. Tratan de aliviar las secuelas del estrés en lugar de eliminar la causa del propio estrés, 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 va a tener un beneficio muy limitado. Sería mucho más eficaz, en cambio, eliminar el origen de la tensión subyacente, que es la ira reprimida y suprimida, el miedo, la culpa y los demás sentimientos negativos.

Los Acontecimientos Vitales y las Emociones

La mente racional prefiere mantener las verdaderas causas de la emoción fuera de la consciencia y utiliza el mecanismo de la proyección para hacer esto. Culpa a los acontecimientos o a las otras personas por "causar" un sentimiento y se ve a sí misma como la víctima inocente e indefensa de las causas externas. "*Ellos me hicieron enfadar.*" "*El me ha trastornado.*" "*Eso me asustó.*" "*Los acontecimientos del mundo son la causa de mi ansiedad.*" En realidad, es exactamente lo contrario. Los sentimientos suprimidos y reprimidos buscan una salida y utilizan los acontecimientos como desencadenantes y excusas para desahogarse. Somos como ollas a presión listas para liberar el vapor cuando la oportunidad se presenta. Los factores desencadenantes son configurados y preparados para que salgan. En psiquiatría, este mecanismo se denomina desplazamiento. Es debido a que estamos enfadados que los acontecimientos nos "hacer" enfadar. Si, a través de la constante entrega, nos hemos apartado del almacén reprimido de la ira, es muy difícil, y de hecho, incluso imposible para cualquier persona o cualquier situación "hacernos" enfadar. Lo mismo, por tanto, se aplica a todos los demás sentimientos negativos una vez que hayan sido entregados.

Debido a los condicionamientos sociales de nuestra sociedad, la gente incluso suprime y reprime sus sentimientos positivos. Suprimir el amor deriva en un corazón roto por ataque al corazón. El amor suprimido vuelve a emerger en una excesiva adoración por los animales y diversas formas de idolatría. El verdadero amor está libre de miedos y se caracteriza por el no-apego. El miedo a la pérdida se potencia por el indebido apego y la posesión. Por ejemplo, el hombre que está inseguro en relación a su novia y es muy celoso.

Cuando la presión de los sentimientos suprimidos y reprimidos excede el nivel de tolerancia del individuo, la mente creará un acontecimiento "ahí fuera" en el que se de rienda suelta y se desplace. Así, la persona con una gran cantidad de dolor reprimido creará inconscientemente acontecimientos tristes en su vida. La persona miedosa precipita las experiencias aterradoras; la persona enfadada se rodea de

circunstancias indignantes; y la persona orgullosa está constantemente 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 nos señalan el *interior*.

Todo en el universo emite una vibración. Cuanto mayor sea la vibración, más poder tiene. Las emociones, también, debido a que son energía, emiten vibraciones. Estas vibraciones emocionales impactan los campos de energía del cuerpo y revelan efectos que se pueden ver, sentir y medir. Las imágenes en movimiento mediante la fotografía Kirlian, como las tomadas por el Dr. Thelma Moss, muestran fluctuaciones rápidas del color y el tamaño del campo de energía a los cambios emocionales (Krippner, 1974). El campo de energía al que tradicionalmente se le ha llamado "aura", puede ser visto por personas que han nacido con o han aprendido la habilidad para ver las vibraciones de esa frecuencia. 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, y como los músculos de nuestro cuerpo responden instantáneamente a los estímulos positivos y negativos. Por lo tanto, nuestros estados emocionales básicos se transmiten al universo.

La mente no tiene dimensiones o tamaño, y no está limitada por el espacio; por lo tanto, la mente transmite su estado básico a través de la energía vibratoria a una distancia ilimitada. Esto significa que de manera rutinaria y sin quererlo afectamos a los demás por nuestro estado emocional y pensamientos. Los patrones emocionales y sus formas de pensamiento asociadas, por ejemplo, pueden ser seleccionados y recibidos conscientemente por los psíquicos a una gran distancia. Esto puede ser demostrado experimentalmente, y la base científica para esto ha sido un tema de gran interés en la física cuántica avanzada.

Debido a que las emociones emiten un campo de energía vibratoria, afectan y determinan las personas que están en nuestras vidas. Los acontecimientos vitales quedan influenciados por nuestras emociones reprimidas y suprimidas en el nivel psíquico. Así, enfadarse atrae pensamientos de enfado. La regla básica del universo psíquico es que "lo semejante atrae a lo semejante". Del mismo modo, "el amor promueve el amor", de modo que la persona que ha dejado una gran cantidad de negatividad interior está rodeada de pensamientos de amor, episodios de amor, gente cariñosa, y mascotas cariñosas. Este fenómeno explica muchas citas de las escrituras y refranes comunes que han desconcertado al intelecto, tales como: "Los ricos se hacen más ricos y los pobres más pobres" y "los que tienen, consiguen." Como regla general, por tanto, las personas que acarrean con una conciencia apática atraen circunstancias de pobreza a sus vidas, y los que tienen una conciencia de prosperidad atraen la abundancia a su vida.

Debido a que todos los seres vivos están conectados en los niveles de la energía vibratoria, nuestro estado emocional básico es seleccionado y reaccionado por todas las formas de vida que nos rodean. Es bien sabido que los animales pueden ver instantáneamente el estado emocional básico de una persona. Hay experimentos que demuestran que incluso el crecimiento de las bacterias es afectado por las emociones humanas, y que las plantas registran reacciones medibles a nuestro estado emocional (Backster, 2003)

El Mecanismo del Dejar Ir.

El dejar ir implica ser consciente de un sentimiento, dejarlo crecer, estar con el, y dejar que siga su curso sin querer que sea diferente o hacer nada en relación a el. Significa simplemente dejar que el sentimiento esté ahí y centrarse en dejar escapar

la energía tras él. El primer paso es permitirte a ti mismo tener la sensación sin resistirla, airearla, temerla, condenarla, o moralizar sobre ella. Significa abandonar el juicio y ver que es *solo* una sensación. La técnica consiste en estar con una sensación y entregar todos los esfuerzos por modificarla de alguna manera. Dejamos de querer resistir la sensación. *Es la resistencia la que mantiene activa la sensación.* Cuando renuncias a resistir o tratar de modificar la sensación, cambiará a un nuevo sentimiento que será acompañado de una sensación más ligera. Una sensación que no es resistida desaparecerá a medida que la energía tras ella se disipe.

Al comenzar el proceso, te darás cuenta de que tienes miedo y culpa por tener sentimientos; habrán resistencias a los sentimientos en general. Es más fácil permitir que afloren los sentimientos si dejamos antes la reacción a tener esos sentimientos. El miedo al propio miedo es un buen ejemplo de esto. Deja el miedo o la culpa que tienes por la primera sensación, y luego consigue entrar en el sentimiento en si.

Cuando dejes ir, ignora todo pensamiento. Céntrate en la propia sensación, no en los pensamientos. Los pensamientos son interminables, se auto- refuerzan, y sólo engendran más pensamientos. Los pensamientos no son más que racionalizaciones de la mente para tratar de explicar la presencia de la sensación. La verdadera razón de la sensación es la presión acumulada tras los sentimientos que la está forzando a salir en ese momento. Los pensamientos o acontecimientos externos son sólo una excusa compuesta por la mente.

A medida que nos familiaricemos más con el dejar ir, nos daremos cuenta de que todos los sentimientos negativos están asociados a nuestro 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 del dejar ir deshace los programas progresivamente. A través de ese proceso, el motivo subyacente tras los sentimientos se vuelve más y más evidente.

Estar entregado significa no tener emociones fuertes sobre una cosa: "Está bien si pasa, y está bien si no pasa." Cuando somos libres, dejamos los apegos. Podemos disfrutar de una cosa, pero no la necesitamos para nuestra felicidad. Hay una progresiva disminución de la dependencia de todo y todos fuera de nosotros mismos. Estos principios son conformes a las enseñanzas básicas de Buda de evitar el apego a los fenómenos mundanos, así como también a la enseñanza básica de Jesucristo de "estar en el mundo pero no ser de él".

A veces entregamos un sentimiento y nos damos cuenta de que retorna o continúa. Esto se debe a que todavía hay más de el a entregar. Hemos rellenado con todos esos sentimientos nuestras vidas y puede haber una gran cantidad de energía presionando que necesite salir y ser reconocida. Cuando se produce la entrega, hay una ligereza inmediata, y mayor sensación de felicidad, casi como un "subidón".

Al dejar ir continuamente, es posible permanecer en ese estado de libertad. Los sentimientos van y vienen, y con el tiempo te das cuenta de que tu no eres tus sentimientos, sino que el verdadero "tú" se limita a presenciarlos. Dejas de identificarte con ellos. El "tú" que es consciente de lo que está pasando siempre sigue siendo el mismo. A medida que te vuelves más y más consciente de la inmutable presencia interior, empiezas a identificarte con ese nivel de la conciencia. Te conviertes progresivamente ante todo en el testigo y no en el experimentador del fenómeno. Consigues aproximarte más y más al Ser real y empiezas a ver que habías sido engañado por los sentimientos todo el tiempo. Pensaste que eras

víctima de tus sentimientos. Ahora ves que no son la verdad sobre ti mismo; sino que son simplemente creados por el ego, ese colector de programas que la mente ha creído erróneamente que son necesarios para la supervivencia.

Los resultados del dejar ir son aparentemente rápidos y sutiles, pero los efectos son muy poderosos. Muchas veces dejamos algo pero creemos que no es así. Serán nuestros amigos quienes nos hagan conscientes del cambio. Una de las razones para este fenómeno es que, cuando algo es totalmente entregado, desaparece de la conciencia. Ahora, debido a que 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 estamos viendo la palada que estamos manejando en estos momentos. No nos damos cuenta de lo mucho que el montón se ha reducido. Muchas veces nuestros amigos y familiares son los primeros en darse cuenta.

Para realizar un seguimiento de los avances, muchas personas mantienen 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 hecho enormes ganancias digan, "Simplemente no está funcionando". Tenemos que recordarnos a nosotros mismos a veces como éramos antes de empezar este proceso.

Las Resistencias al Dejar Ir.

Dejar ir los sentimientos negativos es disolver el ego, el cual resistirá cada paso. Esto puede derivar en escepticismo acerca de la técnica, "olvidando" entregar, el súbito escapismo repentino, o aireando los sentimientos por expresar y representar. La solución es simplemente mantenerse en el dejar ir de los sentimientos que tienes sobre todo el proceso. Deja que la resistencia esté ahí, pero no resistas la resistencia.

Eres libre. No *tienes* que dejarla. Nadie te está forzando. Mira el miedo tras la resistencia. ¿A qué tienes miedo con respecto a este proceso? ¿Estás dispuesto a dejarlo? Mantente en el dejar ir de todos los miedos a medida que surjan, y la resistencia se resolverá.

No hay que olvidar que estamos abandonando todos los programas que nos han convertido en un esclavo y una víctima durante mucho tiempo. Estos programas nos han cegado a la verdad de nuestra verdadera identidad. El ego está perdiendo terreno e intentará trucos y trampas. Una vez que empezamos a dejar ir, sus días están contados y su poder disminuirá. Uno de sus trucos es mantenerse inconsciente sobre la técnica en sí, por ejemplo, decidir de repente que el mecanismo de la entrega no está funcionando, que las cosas siguen igual, que es confuso, y también que es muy difícil de recordar y hacer. ¡Esto es un signo de progreso real! Esto significa que el ego sabe que tenemos un cuchillo con el que trocearnos libremente 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.

El dejar ir es una habilidad natural. No es algo nuevo o extraño. No es una enseñanza esotérica ni la idea de otra persona o un sistema de creencias. Sólo estamos utilizando nuestra propia naturaleza interior para conseguir ser más libres y felices. Cuando dejas ir, no es útil "pensar" sobre la técnica. Es mejor, simplemente, tan sólo hacerlo. Con el tiempo se verá que todos los pensamientos son resistencia. Son todas imágenes que la mente ha hecho para impedirnos experimentar lo que realmente es. Cuando hayamos estado dejando ir un tiempo y hayamos comenzado

a experimentar lo que realmente está pasando, nos reiremos de nuestros pensamientos. Los pensamientos son falsos, absurdas creencias construidas que oscurecen la verdad. Perseguir los pensamientos pueden mantenernos ocupados interminablemente. Descubriremos un día que tenemos razón cuando empecemos. Los pensamientos son como peces de colores en un bol; el Ser real es como el agua. El Ser real es el espacio entre los pensamientos, o más exactamente, el campo de la consciencia silente debajo de todos los pensamientos.

Hemos tenido la experiencia de estar totalmente absortos en lo que estábamos haciendo, cuando apenas nos dimos cuenta del paso del tiempo. La mente estaba muy tranquila, y simplemente estábamos haciendo lo que estábamos haciendo sin resistencia o esfuerzo. Nos sentimos felices, tal vez tarareando algo. Haciendo las cosas sin estrés. Estábamos muy relajados, aunque estuviéramos ocupados. De repente nos dimos cuenta de que nunca necesitamos todos esos pensamientos después de todo. Los pensamientos son como la carnada para un pez; y si picamos, nos atrapan. Es mejor no picar en los pensamientos. No los necesitamos.

En nosotros, pero al margen de nuestra consciencia, está la verdad de que "Ya se todo lo que necesito saber". Esto sucede automáticamente.

Paradójicamente, la resistencia a la entrega se debe a la eficacia de la técnica. Lo que sucede es que nos mantenemos en el dejar ir aun cuando la vida no vaya demasiado bien y estemos acosados por emociones desagradables. Cuando finalmente entregamos nuestra manera de salir de ellas y todo va bien, entonces abandonamos el dejar ir. Esto es un error porque, por muy bien que nos podamos sentir, por lo general hay más por hacer. Aprovecha los estados elevados y el impulso de dejar ir. Sigue adelante porque será mejor y mejor a cada momento. El dejar ir gana cierto impulso. Es fácil mantenerlo una vez se ha empezado. Cuanto mejor nos sintamos, más fácil es dejar. Ese es un buen momento para descender y dejar algunas cosas (la "basura" suprimida y reprimida) que no habríamos querido abordar si estuviéramos en el vertedero. Siempre hay una sensación de estar menguando y entregado. Cuando nos sentimos bien, las emociones son simplemente sutiles.

A veces te sentirás atrapado por un sentimiento en particular. Basta con entregar la sensación de estar atrapado. Solo déjalo estar ahí y no lo resistas. Si no desaparece, ve si puedes dejar el sentimiento punto por punto y por partes.

Otro bloqueo que puede ocurrir es el miedo de que si dejamos el deseo por algo, no lo conseguiremos. A menudo es beneficioso examinar algunas creencias comunes y dejar de creer que son ciertas desde el principio, como: (1) Sólo nos merecemos las cosas por el trabajo duro, la lucha, el sacrificio y el esfuerzo, (2) Sufrir es beneficioso y bueno para nosotros, (3) No conseguimos nada a cambio de nada; (4) Las cosas sencillas no valen mucho. Dejar ir algunas de estas barreras psicológicas hacia la propia técnica, permitirá el disfrutar de su esfuerzo y facilidad.

CAPITULO

3

LA ANATOMÍA DE LAS EMOCIONES

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

La Meta de la Supervivencia

Cualquier psicología que sea estudiada revela que la meta humana primaria, la que suspende todas las demás, es la supervivencia. Cada deseo humano busca asegurar la propia supervivencia personal y la de los grupos con los que se identifica uno, tales como la familia, los seres queridos y el país. El miedo humano, mayor de todos es, la pérdida de la capacidad de experimentar. Al final, la gente está interesada en la supervivencia del cuerpo porque creen que ellos *son* el cuerpo y, por lo tanto, necesitan el cuerpo para experimentar su existencia. Debido a que las personas se ven a sí mismas como separadas y limitadas, se estresan por su sensación de carencia. Es común para los humanos buscar fuera de sí mismos la satisfacción de sus necesidades. Esto les lleva a experimentarse vulnerables, ya que son insuficientes en sí mismos.

La mente es, por lo tanto, un mecanismo de supervivencia, y su método de supervivencia es principalmente el uso de las emociones. Los pensamientos son engendrados por las emociones y, con el tiempo, las emociones se taquigrafían para los pensamientos. Miles e incluso millones de pensamientos puede 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 es generalmente inconsciente o por lo menos está al margen de la consciencia. Cuando la emoción subyacente es olvidada o ignorada y no experimentada, las personas son inconscientes de la razón de sus acciones y desarrollan todo tipo de razones plausibles. De hecho, con frecuencia no saben por qué están haciendo lo que están haciendo.

Hay una manera simple de volverse consciente de la meta emocional subyacente detrás de cualquier actividad utilizando la pregunta: "¿Para qué?" Con cada respuesta, "¿Para qué?" se pregunta una y otra vez hasta que el sentimiento básico es descubierto. Un ejemplo podría ser el siguiente. Un hombre quiere un nuevo Cadillac. Su mente da todas las razones lógicas, pero la lógica realmente no lo explica. Así que se pregunta a si mismo: "¿Para qué quiero el Cadillac?" "Bueno",

se dice, "es una muestra de estatus, reconocimiento, respeto, y el estatus exitoso de sólido ciudadano". De nuevo: "¿Para qué quiero el estatus?" "Por el respeto y la aprobación de los demás", él puede decir, "y para asegurar ese respeto". De nuevo: "¿Para qué quiero el respeto y la aprobación?" "Para tener la sensación de seguridad" De nuevo: "¿Para qué quiero la seguridad?" "Para sentirme feliz". La pregunta continua: "¿Para qué?", Revela que en el fondo hay sentimientos de inseguridad, infelicidad y la falta de plenitud. Cada actividad o deseo revelará que el objetivo básico es lograr una cierta sensación. No hay otra meta más que la 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 hará. Las emociones en sí son en realidad la causa del miedo básico que impulsa a todos a buscar la seguridad constantemente.

La Escala de las Emociones

Por simplicidad y claridad, utilizaremos la escala de las emociones que se corresponde con los niveles de conciencia. Una presentación detallada de los niveles de conciencia, su fundamento científico y aplicaciones prácticas se encuentra en *Poder contra Fuerza: Los Determinantes Ocultos del Comportamiento Humano* (Hawkins, 1995, 2012).

En resumen, todo emite energía, ya sea positiva o negativa. Intuitivamente, sabemos la diferencia entre una persona positiva (agradable, genuina, considerada) y otra negativo (avariciosa, mentirosa, rencorosa). La energía de la Madre Teresa era obviamente diferente de la energía de Adolf Hitler; la energía de la mayoría de la gente está en algún lugar de entre estas dos. La Música, los lugares, los libros, los animales, las intenciones, y toda la vida emite una energía que puede ser "calibrada" en cuanto a su esencia y su 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 (ver Apéndice A) proporciona una visión lineal, logarítmica de este terreno energético no-lineal. Cada nivel de conciencia (o patrón atractor) es calibrado en una escala logarítmica de poder energético, que van del 1 al 1.000. El nivel de Completa Iluminación (1.000), en la parte superior del Mapa, representa el nivel más alto 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, cercana a la muerte, representando 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, el ser veraz, el empoderamiento, y el tener la capacidad de hacer frente a las cosas. Los niveles de conciencia por debajo del Coraje son destructivos, mientras que los niveles superiores apoyan la vida. Una simple prueba muscular revela la diferencia: los estímulos negativos (por debajo de 200) instantáneamente debilitan el músculo, y los estímulos positivos (por encima de 200) instantáneamente fortalecen el músculo. La verdad "poder" fortalece; La "fuerza". Debilita. Por encima del nivel del Coraje, la gente nos busca porque les damos energía ("poder") y tenemos buena voluntad hacia ellos. Por debajo del nivel del Coraje, las personas nos evitan porque les robamos energía ("fuerza") y queremos usarlos para nuestras propias necesidades materiales o emocionales.

Aquí, esbozamos la escala básica, partiendo de las energías más elevadas y bajando hacia las inferior:

Paz (600): Esto se experimenta como perfección, felicidad, fluidez, y unidad. Es un estado de no-dualidad más allá de la separación y más allá del intelecto, en tanto que "paz que sobrepasa todo entendimiento". Se describe como Iluminación y Entendimiento. Es rara en el reino humano.

Alegría (540): El amor que es incondicional e inmutable, a pesar de las circunstancias y las acciones de los demás. El mundo se ilumina con una exquisita belleza, que es vista en todas las cosas. La perfección de la creación es evidente por sí misma. Hay una cercanía a la unidad y al descubrimiento del Ser; compasión por todo; enorme paciencia; sentimiento de unidad con los demás y preocupación por su felicidad. Una sensación de auto-realización y auto-suficiencia prevalece.

Amor (500): Una forma de ser que perdona, nutre y apoya. Que 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 las generalidades, y no de las particularidades. A medida que la percepción es reemplazada por la visión, no toma posición y ve el valor intrínseco y la amabilidad de todo lo que existe.

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

Aceptación (350): Esta energía es fácil de llevar, relajada y armoniosa, flexible, incluyente, y libre de resistencias internas. "La vida va bien". Tu y yo estamos bien. Me siento conectado". Cumple con la vida en los términos de la vida. No hay necesidad de culpar a otros o culpar a la 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): Se trata de una forma de vida que es cómoda, práctica y está relativamente libre de emotividad "Se está bien de cualquier manera." Está libre de posiciones rígidas, es no crítica, y no competitiva.

Coraje (200): Esta energía, dice, "puedo hacerlo". Está determinada, entusiasmada con la vida, la productividad, la independencia, y el auto-empoderamiento. La acción efectiva es posible.

Orgullo (175): "Mi manera es la mejor manera", dice este nivel. Su enfoque es el logro, el deseo de reconocimiento, lo especial, y el perfeccionismo. Se siente "mejor que..." y superior, a los demás.

Ira (150): Esta energía se sobrepone al origen del miedo con la fuerza, las amenazas y el ataque. Es irritable, explosiva, amarga, volátil, y resentida. Le gusta "vengarse", como un "Ya te enseñaré".

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

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

Sufrimiento (75): Hay impotencia, desesperación, pérdida, pesar, y sentimiento de, "Si yo tuviera..." Separación. Depresión. Tristeza. Ser un "perdedor". Tristeza, como un "No puedo seguir."

Apatía (50): Esta energía se caracteriza por la desesperanza, el hacerse el muerto, estar en "fuga" de los demás, estar inmovilizado, y los sentimientos: "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 auto-rechazo, el masoquismo, el remordimiento, el "sentirse mal", y el auto-sabotaje. "Todo es error mío". La propensión a los accidentes, la conducta suicida, y la proyección del auto-odio sobre los demás que son "malos" es común. Es la base de muchas enfermedades psicosomáticas.

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

En general, podemos decir que el extremo inferior de la escala se asocia a frecuencias de vibración menores: menor energía, menor poder, peores circunstancias en la vida, relaciones más pobres, menor abundancia, menor amor, y peor salud física y emocional. Debido a la menor energía, tales personas necesitan consumirnos a todos los niveles. Tienen a ser evitados y encontrarse rodeados de gente en el mismo nivel (por ejemplo, en la cárcel).

Al dejar los sentimientos negativos, hay un ascenso progresivo en la escala hacia el Coraje y luego más allá, incrementando la eficacia, el éxito y la mayor abundancia con menor esfuerzo. Tendemos a buscar a esas personas. Decimos que están "elevados". Emiten la energía de la vida a todos los seres vivos a su alrededor. Atraen a los animales. Tienen tacto e influyen positivamente la vida de todos con quienes entran en contacto. En el nivel del Coraje, los sentimientos negativos no han desaparecido totalmente, pero ahora tenemos suficiente energía para manejarlos porque nos hemos vuelto a apoderar de nuestro poder y auto-suficiencia. La forma más rápida de desplazarse del fondo hacia la parte superior es diciendo la verdad a nosotros mismos y a los demás.

Los niveles de energía también están tradicionalmente asociados con los centros de energía del cuerpo que son a veces referidos como "chakras". Los chakras son centros de energía a través de los cuales "la energía kundalini" se dice que fluye, una vez que es despertada en el nivel del Coraje (200). Los centros de energía (chakras) se pueden medir por una variedad de técnicas clínicas e instrumentos electrónicos sensibles. En el Mapa de la Conciencia, los chakras 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 nuestros chakras superiores se incrementa. Por ejemplo, en vez del habitual "desahogo del bazo" (segundo chakra), ahora nos describen como "todo corazón" (quinto 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 anteproyecto del cuerpo físico. Cada meridiano se asocia a un determinado órgano, y cada órgano está asociado a una emoción particular. Cada emoción negativa desequilibra la energía de un meridiano de la acupuntura y su órgano asociado. Por ejemplo, la depresión, la desesperación y la melancolía están asociados 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, ese órgano enferma y con el tiempo falla.

Cuanto más bajo sea nuestro estado emocional, más negativamente influiremos no sólo nuestras propias vidas, sino también toda la vida que nos rodea. Cuanto más elevado sea el nivel emocional en evolución, más positiva se volverá nuestra vida a todos los niveles, y apoyaremos toda la vida que nos rodea. A medida que reconocemos las emociones negativas y son entregadas, obtenemos más libertad, y ascendemos en la escala, 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 nos entregamos ascendemos en nuestro camino por la escala y cerca de la parte superior, un nuevo tipo de experiencia comienza a suceder. En una parte muy superior de la escala, se produce la realización del verdadero Ser de uno y los diferentes niveles de Iluminación. La importancia principal de esto es tener en cuenta que, a medida que conseguimos mayor y mayor libertad, sucede lo que el mundo llama consciencia espiritual, intuición, y crecimiento de la conciencia. Ésta es la experiencia común de todos los que entregan sus sentimientos negativos. Ellos se vuelven más y 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.

Comprendiendo las Emociones

De acuerdo con los hallazgos científicos, todos los pensamientos son archivados en el banco de memoria de la mente en un sistema de archivo basado en sentimientos asociados y sus finas gradaciones (Gray-Laviolette, 1982). Son archivados de acuerdo con el tono de sus sentimientos, y no por hechos. En consecuencia, existe una base científica para la observación de que la auto-consciencia se incrementa mucho más rápidamente al observar los sentimientos que los pensamientos. Miles de pensamientos pueden literalmente llegar a ser afectados por un solo sentimiento asociado. La comprensión de la emoción subyacente y su correcto manejo es, por lo tanto, más gratificante y menos consumidora de tiempo que ocuparse de los propios pensamientos.

Al principio, si uno no está familiarizado con todo el tema de los sentimientos, es aconsejable a menudo comenzar simplemente observándolos sin ninguna intención de hacer nada con ellos. De esta manera, sucederán algunas aclaraciones sobre las relaciones entre sentimientos y pensamientos. Después hay más familiaridad, y puede darse luego un poco de experimentación. Por ejemplo, algunas

áreas de pensamientos que tienden a repetirse pueden ser atrapados y la sensación asociada a ellos identificarse. Puede entonces trabajarse con la sensación al aceptar primero que está ahí, sin resistirse a ella o condenarla. Y luego uno comienza a vaciar la energía de la sensación directamente dejándola estar hasta que se agote. Un poco más tarde, el pensamiento anterior puede ahora ser visto y se observará que sus características han cambiado. Si las sensaciones han sido totalmente entregadas y apartadas, por lo general todos los pensamientos asociados a ella habrán desaparecido por completo y habrán sido reemplazados por un pensamiento concluyente con el que manejar el tema más rápidamente.

Por ejemplo, está el caso de un hombre que extravió su pasaporte poco antes de ir a un país extranjero. A medida que la fecha de salida prevista se acercaba más y más, su pánico interior se acumulaba. Su mente se aceleró rápidamente, tratando de pensar donde podría haberse perdido el pasaporte. Lo buscó arriba y abajo. Intentó varios trucos mentales en vano. Se reprendía a si mismo : "¿Como pude haber sido tan estúpido de perder el pasaporte? ¡Ahora no hay tiempo para conseguir otro?" A medida que el fatídico día se acercaba, se enfrentó a un dilema real: sin pasaporte, no hay viaje. Perder el viaje tendría un montón de consecuencias negativas ya que era tanto de negocios como de placer, y hubiera creado una situación difícil. Por último, se acordó de hacer la técnica del dejar ir.

Se sentó y se preguntó a si mismo: "¿Cuál es el sentimiento básico que he estado ignorando?" Para su sorpresa, el sentimiento básico que le vino fue el sufrimiento. El sufrimiento se asoció a no querer separarse de alguien a quien quería mucho. También había un miedo asociado a la pérdida de la relación, o al menos al debilitamiento de la misma debido a su ausencia. Al soltar el 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 manejar una ausencia de dos semanas no valía mucho la pena de todos modos; así que, no había realmente nada que arriesgar. Tan pronto como se sintió en paz, al instante recordó dónde estaba el pasaporte. De hecho, estaba en un lugar tan sencillo y obvio que sólo el bloqueo inconsciente podía explicar por qué no lo había recordado. Huelga decir que todos los miles de pensamientos acerca de la pérdida del pasaporte, el viaje fallido y las posibles consecuencias al instante desaparecieron. Su estado emocional se convirtió en uno de gratitud y felicidad en vez de la frustración.

El dejar ir puede ser muy útil en las situaciones de la vida cotidiana, pero su uso en las crisis vitales puede ser crucial para la prevención y el alivio de una gran cantidad de sufrimiento. En una crisis vital por lo general hay un desbordamiento de las emociones. La crisis ha tocado una de nuestras principales áreas de sentimientos suprimidos o reprimidos. En esta situación, el problema no es el de identificar la emoción, sino cómo manejar el agobio.

Manejo de Crisis Emocionales

Debido a que este es un problema muy difícil para la mayoría de la gente, se requieren algunos detalles. Hay varias técnicas que ayudan a moverse a través de los desastres emocionales mucho más rápidamente, y con un mejor resultado final, que permitirán que fluyan por si mismo. Recordemos los mecanismos habituales que la mente consciente utiliza para manejar las emociones, que son la supresión (o represión), la expresión y el escape. Estos son sólo perjudiciales cuando se usan sin intención consciente. En un apuro, a menudo es aconsejable utilizarlos, pero haciéndolo *conscientemente*. El propósito de esta maniobra es reducir la enorme cuantía abrumadora de la emoción misma a fin de que pueda ser desarmada y

dejada punto por punto y por partes (este proceso es descrito mas adelante). Así, en este caso, es correcto *conscientemente* desprenderse de tanta emotividad como seamos capaces en ese momento. La emoción puede ser reducida en intensidad al compartir el sentimiento con amigos o mentores. Al expresar simplemente la sensación, algo de la energía tras ella se reduce. También es correcto en estas circunstancias conscientemente utilizar los mecanismos de escape, tales como salir de una situación social para tomar distancia de una ofensa, jugar con el perro, ver la televisión, ir al cine, escuchar música, hacer el amor, o cualquiera de los hábitos de uno bajo estas circunstancias. Cuando el sentimiento se ha reducido a su pura cantidad e intensidad, lo mejor es empezar a dejar ir los pequeños aspectos de la situación en lugar de toda la situación en su conjunto y la emoción que la acompaña en sí misma.

Para ilustrar este punto, tomemos el ejemplo de un hombre que pierde su trabajo después de muchos años con una compañía, y ahora está en una abrumadora desesperación. Al utilizar los tres mecanismos ya descritos, algo de la emotividad puede ser reducida. Lo que puede ver, entonces, son algunas de las pequeñas trivialidades sobre el trabajo. Por ejemplo, ¿podría dejar de querer almorzar donde siempre ha almorzado con su colega del trabajo? ¿Podría dejar de querer aparcar su coche en la plaza de aparcamiento que siempre tuvo en el pasado? ¿Podría dejar de querer ir a montar en el mismo ascensor? ¿Podría dejar el apego a sus trajes? ¿Podría dejar de querer el apego a su secretaria y su simpatía hacia ella? ¿Podría dejar 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 en la oficina?

El propósito de entregar estos aspectos menores de perder un trabajo, que pueden parecer triviales, es el de poner la mente en modo dejar ir. El modo del dejar ir nos lleva hasta el nivel del Coraje; los sentimientos negativos han sido reconocidos y trabajados; en consecuencia, han perdido su carga. De pronto, existe la consciencia de que tenemos el coraje de enfrentar la situación, reconocer nuestros sentimientos, y hacer algo al respecto. A medida que las trivialidades son entregadas, curiosamente, el suceso principal se vuelve menos y menos opresivo. La razón de este fenómeno es que, cuando utilizamos el mecanismo de la entrega en una emoción, estamos entregando todas las emociones al mismo tiempo. Es como si todas las emociones tuvieran la misma energía subyacente, de modo que al entregar en una dirección entregamos los sentimientos que parecen, en la superficie, estar en una dirección opuesta. Este es un tema de la experiencia clínica; debe ser intentado personalmente para creerlo.

Después de utilizar estos cuatro métodos anteriores (supresión, expresión, escape, entrega de los pequeños aspectos), un quinto método se hace evidente ahora. Cada emoción fuerte es en realidad una combinación de varias emociones subsidiarias y el complejo emocional total puede ser desarmado. Así, por ejemplo, el hombre que ha perdido su empleo inicialmente tiene un sentimiento de desesperación; pero, a medida que él comienza a entregar lo periférico, y a medida que disminuyen sus agobios a través de conscientemente utilizar la fuga, la supresión, y la expresión, ahora se da cuenta que también hay ira. Ve que la ira está asociada con el orgullo. Hay una gran cantidad de ira en forma de resentimiento. No es auto-invalidación, lo que es una forma de ira expresada en contra uno mismo. También hay un temor considerable. Así, estas emociones asociadas, ahora se pueden abordar ahora directamente. Por ejemplo, puede empezar a dejar ir el temor de que no va a encontrar otro trabajo. Cuando ese miedo se reconoce y se aparta,

todas las posibilidades alternativas que existen se volverán evidentes para él. Y, a medida que entrega el orgullo, pronto verá que no está afectado por un desastre económico, como había pensado. Por lo tanto, a medida que desarma el complejo emocional se aparta cada una de las partes que lo componen, cada componente tiene ahora menos energía y puede ser entregado individualmente.

Al salir del agobio, se recordará que una cierta parte de la emoción fue suprimida intencionalmente o escapada. Ahora puede volverse a examinar, de modo que ya no haga un daño residual, como el terminar en amargura, culpa inconsciente, o disminuir la autoestima. Los fragmentos del complejo emocional pueden repetirse durante un período de tiempo, incluso años, sin embargo, debido a que son ahora pequeños fragmentos, cada uno puede ser manejado a medida que se presenta. Por lo menos la situación de crisis habrá sido pasada de forma segura y consciente.

Manejar una crisis a nivel emocional y no intelectual reduce su duración de forma espectacular. En el caso de una persona que pierde su trabajo, manejarlo desde el nivel intelectual producirá miles de pensamientos y escenarios hipotéticos. La persona sufre muchas noches sin dormir debido a los pensamientos acelerados con los que la mente revisa la situación una y otra vez. Todo esto es inútil. Hasta que la emoción subyacente no sea entregada, los pensamientos se generarán indefinidamente. Todos sabemos de personas que han sufrido una crisis emocional hace muchos años y, todavía hoy, no se han recuperado. Han coloreado su vida, y han pagado un alto precio por su falta de saber-hacer en el manejo de las emociones subyacentes.

Existen numerosos beneficios al manejar una crisis vital con éxito. Por un lado, la cantidad de emoción suprimida o reprimida es ahora mucho menor. La crisis ha obligado a renunciar a ella y, por lo tanto, la cantidad que queda almacenada es mucho menor. Hay una mayor sensación de autoestima y confianza, porque existe la consciencia de que uno puede sobrevivir y manejar lo que la vida le traiga. Hay una reducción general del miedo a la vida, una mayor sensación de dominio, una mayor compasión por el sufrimiento de los demás, y una mayor capacidad para ayudarles a superar circunstancias similares. Paradójicamente, después de una crisis vital, a menudo se da un período de duración variable de paz y tranquilidad, a veces acercándose al nivel de la experiencia mística. La "noche oscura del alma" con frecuencia precede estados de consciencia acrecentada.

Uno de los ejemplos más conocidos de esta paradoja es ilustrado por las personas que han tenido experiencias cercanas a la muerte. En la actualidad hay muchos libros sobre el tema que revelan algo en común. Una vez que el peor de todos los miedos posibles, el miedo y la conmoción de la muerte, ha tenido que ser enfrentado, es sustituido por una profunda sensación de serenidad, paz, unidad, e inmunidad al miedo. Muchas de esas personas desarrollan habilidades extraordinarias, convirtiéndose en sanadores, desarrollan la consciencia psíquica, y los estados avanzados de la iluminación espiritual. Experimentan saltos importantes en el crecimiento y la súbita aparición de nuevos talentos y capacidades. Así, cada crisis vital lleva consigo las semillas de un cambio, una renovación, una expansión, un salto en la conciencia, y un dejar ir lo viejo y el nacimiento de lo nuevo.

Sanando el Pasado

Si nos fijamos en nuestras vidas, veremos restos de crisis vitales pasadas que todavía están sin resolver. Pensamientos y sentimientos acerca de los sucesos que tienden a ocurrir y colorear nuestra percepción, y nos daremos cuenta de que nos han discapacitado en ciertas áreas de la vida. Llegados a este punto, es conveniente

preguntarse si vale la pena pagar este coste continuo. Ahora que tenemos algunos mecanismos con los que manejar estos restos, pueden ser descubiertos. Los sentimientos residuales pueden ser investigados y dejados de modo que la curación pueda tener lugar. Esto nos lleva a otra técnica de sanación emocional que se vuelve poderosa una vez que el acontecimiento principal ha pasado. Esto es poner el suceso en un contexto diferente, para verlo desde una perspectiva diferente, y considerarlo en un paradigma distinto con importancia y significado distintos.

Se dice que la mayoría de las personas se pasan la vida lamentando el pasado y temiendo el futuro; por tanto, son incapaces de experimentar alegría en el presente. Muchos de nosotros hemos asumido que este es nuestro destino humano, nuestra suerte, y lo mejor que podemos hacer es "poner buena cara y aguantarnos". Los filósofos han sacado tajada a veces de este enfoque negativo y pesimista, y desarrollaron todos los sistemas del nihilismo. Estos filósofos, algunos de los cuales han sido reconocidos en los últimos años, son obviamente meras víctimas de las emociones dolorosas que no han manejado y que provocaron la interminable intelectualización y elaboración. Algunos pasaron toda su vida construyendo sofisticados sistemas intelectuales para justificar lo que salta a la vista que es una simple emoción reprimida.

Una de las herramientas más efectivas para manejar el pasado es la creación de un contexto diferente. Esto significa que le damos un significado diferente. Asumimos una actitud diferente acerca de las dificultades pasadas o traumas, y reconocemos un don oculto en ello. El valor de esta técnica le fue reconocido por primera vez en psiquiatría a Viktor Frankl. Explicó el enfoque, que calificó de "Logoterapia", en su famoso libro, *El Hombre En Busca De Sentido*. Su experiencia clínica y personal demostró que los acontecimientos emocionales y los sucesos traumáticos cambiarían considerablemente y sanarían si se les envolviera con un nuevo significado. Frankl habló de su propia experiencia en los campos de concentración Nazis en donde llegó a ver 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, -elegir la propia actitud en cualquier conjunto de circunstancias dadas, elegir tu propio camino" (Frankl, 1959 - 2006). Frankl re-contextualizó las terribles circunstancias para mantener el profundo significado del espíritu humano.

Cada experiencia de la vida, no importa lo "trágica" que sea, contiene una lección oculta. Cuando descubrimos y reconocemos el don oculto que está ahí, la curación se lleva a cabo. En el ejemplo del hombre que perdió su trabajo, después de que algún tiempo hubiera pasado, miró hacia atrás y vio que su anterior trabajo retrasaba su crecimiento, y que se había quedado en la rutina. Francamente, el trabajo le había provocado una úlcera. Antes de perder el trabajo, sólo había visto sus ventajas. Una vez pasada la situación, comenzó a ver los costes que había estado pagando, -física, mental y emocionalmente. Después de perder el trabajo, estaba abierto a descubrir nuevas habilidades y nuevos talentos, de hecho, comenzó una nueva y más prometedora carrera.

Por lo tanto, los acontecimientos de la vida son oportunidades para crecer, expandirse, experimentar y desarrollarse. En algunos casos parece en retrospectiva que hubiera en realidad este propósito inconsciente detrás del acontecimiento, como si nuestro inconsciente supiera que algo importante debiera ser aprendido y, por doloroso que fuera, esa era la única forma en la que podía llevarse a la experiencia. Esto es parte de la psicología del psicoanalista Carl Jung, quien llegó a la conclusión después de toda una vida de estudio, de que existe un impulso innato en el

inconsciente hacia la plenitud, la integridad, y la realización del Ser, y que el inconsciente ingeniará las maneras y los medios de llevar a cabo esto, aunque sean traumáticas para la mente consciente.

Jung también dijo que en el inconsciente había un aspecto de nosotros mismos llamado la "sombra". La sombra son todos los pensamientos, sentimientos y conceptos reprimidos sobre nosotros mismos que no queremos enfrentar. Uno de los beneficios de una crisis es que a menudo nos lleva a familiarizarnos con nuestra sombra. Nos hace más humanos y más completos para darnos cuenta de que todo lo compartimos con toda la humanidad. Todas las cosas, "ellas", que pensábamos que eran culpables están igualmente en nosotros mismos. Así, cuando son llevadas hasta a la conciencia consciente, y son reconocidas y entregadas, ya no operan en nosotros inconscientemente. Una vez que la sombra ha sido reconocida, pierde su poder. Todo lo que se necesita es simplemente reconocer que tenemos ciertos impulsos, pensamientos y sentimientos prohibidos. Ahora, pueden ser manejados con un "¿Y qué?"

Al pasar por una crisis vital, nos hacemos más humanos, más compasivos, aceptamos mejor las cosas y nos volvemos más comprensivos hacia nosotros mismos y hacia los demás. Ya no hemos de satisfacernos haciendo que los demás se equivoquen o equivocándonos nosotros mismos. Manejar una crisis emocional lleva a una mayor sabiduría y resulta beneficioso de por vida. El miedo a la vida es en realidad el miedo de las emociones. No son los hechos lo que tememos, sino nuestros sentimientos acerca de ellos. Una vez que tengamos dominio sobre nuestros sentimientos, nuestro miedo a la vida disminuye. Sentimos una mayor confianza en nosotros mismos, y estamos en disposición de hacer grandes cambios porque ahora sentimos que podemos manejar las consecuencias emocionales, sean las que sean. Porque el miedo es la base de todas las inhibiciones, el dominio sobre el miedo significa desbloquear todas las vías de la experiencia de la vida que antes habían sido evitadas.

Por lo tanto, el hombre que maneja con éxito la crisis de perder un empleo no volverá a experimentar ese mismo miedo de nuevo. En el futuro, por tanto, será más creativo en el siguiente trabajo, dispuesto a tomar los riesgos necesarios para que sea un éxito. Comienza a ver cómo ese miedo inquietante de la pérdida del empleo ha limitado severamente su actuación en el pasado, lo hizo miedoso y cauteloso, y le costó su autoestima debido a su doblegamiento y conformidad con sus superiores.

Uno de los beneficios de una crisis vital es una mayor auto-consciencia. La situación es abrumadora, y nos vemos obligados a detener todos nuestros divertimentos, dar un buen vistazo a nuestra situación vital, y volver a evaluar nuestras creencias, metas, valores y dirección en la vida. Es una oportunidad para reevaluar y dejar la culpa. También es una oportunidad para un cambio total de actitud. Las crisis vitales, a medida que las pasamos, nos enfrentan a polos opuestos. ¿Deberíamos odiar o perdonar a esa persona? ¿Deberíamos aprender de esta experiencia y crecer, o resistirla y amargarnos? ¿Elegimos pasar por alto los defectos de las otras personas y los nuestros, o en su lugar nos molestan y mentalmente las atacamos? ¿Deberíamos retirarnos de una situación similar en el futuro con mayor temor, o debemos trascender esta crisis y dominarla de una vez por todas? ¿Elegimos la esperanza o el desaliento? ¿Podemos utilizar la experiencia como una oportunidad para aprender a compartir, o nos encerraremos en una concha de miedo y amargura? Cada experiencia emocional es una oportunidad para ir hacia arriba o hacia abajo. ¿Qué elegiremos? Esa es la confrontación.

Tenemos la oportunidad de elegir si queremos conservar o dejar los trastornos emocionales. Podemos ver el coste de aferrarnos a ellos. ¿Queremos pagar el precio? ¿Estamos dispuestos a aceptar los sentimientos? Podemos ver los beneficios de dejarlos ir. La elección que hagamos determinará nuestro futuro. ¿Qué clase de futuro queremos? ¿Elegiremos ser sanados, o nos convertiremos en unos heridos ambulantes?

Al tomar esta elección, es bueno observar el pago que obtenemos al aferrarnos a los restos de una experiencia dolorosa. ¿Cuáles son las satisfacciones que estamos obteniendo? ¿Con tan poco estamos dispuestos a conformarnos? Ira. Odio. Autocompasión. Resentimientos. Todo esto tiene una recompensa poco barata, una muy pequeña satisfacción interior. No pretendamos que no está ahí. Hay un placer extraño, peculiar cuando nos aferramos al dolor. Sin duda, satisface nuestra necesidad inconsciente de aliviar la culpa a través del castigo. Llegamos a sentirnos miserables y descompuestos. Surge entonces la pregunta: "¿Pero por cuánto tiempo?"

Tomemos, por ejemplo, a un hombre que no había hablado con su hermano durante veintitrés años. Ninguno de los dos podía recordar el incidente en cuestión; había sido 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, y compartir todas las experiencias y el amor que podrían haber tenido. Cuando el hombre aprendió el mecanismo de la entrega, comenzó a dejar de lado sus sentimientos hacia su hermano. De repente, estalló en lágrimas de dolor, dándose cuenta de todo lo que se había perdido en los últimos años. Al perdonar a su hermano, provocó una respuesta similar en el hermano, y los dos se reunieron. Luego, uno de los hermanos se remontó hasta el incidente. Había sido una discusión por un par de zapatos de tenis. ¡Por un par de zapatillas de tenis habían pagado un precio que se había extendido durante veintitrés años! De no haber aprendido la técnica del dejar ir, el hombre bien podría haber ido a la tumba con el mismo resentimiento. Así que la pregunta es, "¿Por cuánto tiempo queremos seguir sufriendo? ¿Cuándo estamos dispuestos a dedicar a ello? ¿Cuándo es suficiente?"

La parte de nosotros que quiere aferrarse a las emociones negativas es nuestra pequeñez. Es la parte de nosotros que es miserable, mezquina, egoísta, competitiva, rastrera, maquinadora, desconfiada, vengativa, crítica, mermada, débil, culpable, avergonzada, y vana. Tiene poca energía; es agotadora, degradante, y lleva a la disminución de la autoestima. Es la pequeña parte de nosotros que representa nuestro auto-odio, la culpa sin fin, y la búsqueda del castigo, la enfermedad y el trastorno. ¿Es esa la parte con la que queremos identificar? ¿Es esa la parte que queremos potenciar? ¿Es esa la forma en que queremos vernos a nosotros mismos? Porque si esa es la forma en que nos vemos a nosotros mismos, esa es la manera en que los demás nos verán.

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

El precio de aferrarse a la pequeñez puede ser demostrado por la prueba muscular. El procedimiento es bastante simple (Hawkins, 1995, 2012). Mantén en la mente, un pensamiento bonito y haz que alguien presione tu brazo hacia abajo mientras resistes; notar el efecto. Ahora elige la visión exactamente opuesta. Imagínate a ti mismo 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 aumento de la bio-energía positiva. La pequeñez trae debilidad, enfermedad, trastornos y muerte. ¿De verdad quieres eso? Dejar ir los sentimientos negativos pueden ir acompañado de otra maniobra muy saludable que ayudará enormemente tu transformación interior, y es la de dejar de resistir las emociones positivas.

Mejorar las Emociones Positivas

El corolario al dejar ir los sentimientos negativos es dejar de resistir los positivos. Todo en el universo tiene su opuesto; por lo tanto, en la mente, cada sentimiento negativo tiene su contrapartida entre la pequeñez y la grandeza, seamos constantemente conscientes de su existencia en un momento dado o no.

Un buen ejercicio y muy esclarecedor es sentarse y observar la sensación directamente opuesta a la negativa que estamos viviendo y empezar a dejar de resistirnos a ella. Digamos, por ejemplo, que el cumpleaños de un amigo se acerca y nos sentimos resentidos y mezquinos; por lo tanto, nos parece que no deberíamos salir a comprar un regalo, y el día se acerca. Los sentimientos exactamente opuestos son los del perdón y generosidad. Solo empezamos a buscar los sentimientos de perdón en nosotros mismos y dejamos de resistirlos. Al mantenernos en el dejar ir de nuestra resistencia a perdonar a la persona, a menudo es sorprendente que vienen en oleadas. Empezaremos a reconocer que parte de nuestra naturaleza siempre ha tenido la voluntad de perdonar y quiere hacerlo, pero no nos atrevimos a correr el riesgo. Pensamos que parecería una tontería. Pensamos que estábamos castigando a la otra persona manteniendo el resentimiento, pero en realidad hemos estado suprimiendo el amor. En un principio, podemos no sentir esto consciente y específicamente en relación a nuestro amigo, pero empezaremos a notar que tenemos este aspecto en nuestra personalidad. A medida que seguimos entregando nuestra resistencia a amar, nos daremos cuenta de que dentro de nosotros hay algo que quiere expresarse a través del compartir y el dar, dejando ir el pasado y enterrando el hacha de guerra. Hay un deseo de hacer un gesto amistoso; queremos curar la separación, reparar la herida, corregir el error, expresar gratitud, y tener una oportunidad para hacer lo que pensaste que era una tontería.

El propósito de este ejercicio es encontrar en nosotros lo que sólo puede describirse como la grandeza. La grandeza es el coraje para superar los obstáculos. Es la voluntad de pasar al nivel más elevado del amor. Es la aceptación de la humanidad de los demás y tener compasión por su sufrimiento al ponernos nosotros mismos sus zapatos. Del perdonar a los demás proviene nuestro perdón y alivio de la culpa. La verdadera recompensa que obtenemos es la de desprendernos de nuestra negatividad y elegir ser cariñosos; somos los únicos que se benefician. Somos los únicos que ganamos la verdadera recompensa. Con este incremento de la consciencia de quiénes realmente somos viene la progresiva invulnerabilidad al dolor. Una vez que compasivamente aceptamos 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 quiénes somos en realidad proviene el deseo de buscar lo que es edificante. De él surge un nuevo significado y contexto de la vida. Cuando ese vacío interior, debido a la falta de autoestima, es reemplazado por el verdadero amor propio, autoestima y respeto, ya no tenemos que buscarla en el mundo, porque la fuente de la felicidad está en nosotros mismos. Y caemos en la

cuenta de que no puede ser suministrada de ningún modo por el mundo. Ninguna riqueza puede compensar una sensación de pobreza interior. Todos sabemos de muchos multimillonarios que tratan de compensar su sensación interior de vacío y falta de valor interior. Una vez que hemos contactado con este Ser interior, esta grandeza interior, esta plenitud interior, alegría y verdadera sensación de felicidad, hemos trascendido el mundo. El mundo es ahora un lugar para disfrutar, y ya no estamos tomando partido por él. Ya no estamos en su efecto.

Al utilizar estas técnicas de renunciar a lo negativo y entregar la resistencia de lo positivo, más pronto o más tarde nos encontramos en una repentina y completa consciencia de nuestra verdadera dimensión. Una vez que esto se ha experimentado, nunca será olvidado. El mundo nunca nos intimidará de nuevo como una vez lo hizo. Es posible que continuemos acatando las formas del mundo por puro hábito, pero el instinto interior, la vulnerabilidad interior, y la duda interior se han ido ahora. Externamente, el comportamiento puede parecer el mismo, pero, internamente, las causas para ello son ahora totalmente diferentes. El resultado final de manejar conscientemente las emociones es la invulnerabilidad y la imperturbabilidad. Nuestra naturaleza interior está ahora a prueba de balas. Somos capaces de ir por la vida con equilibrio y gracia.

CAPITULO

4

APATÍA Y DEPRESIÓN

La apatía es la creencia, "No puedo". Es la sensación de que no podemos hacer nada acerca de nuestra situación y nadie nos puede ayudar. Es la desesperanza y la impotencia. Se asocia con pensamientos tales como: "¿A quién le importa?"; "¿De qué sirve?"; "Es aburrido"; "¿Por qué molestarse?", "No puedo ganar de ningún modo". Este es el papel exhibido por Eeyore, el taciturno personaje de "Winnie the Pooh" que en los dibujos animados dice: "Oh, bueno. No haremos nada bien de todas formas". Desaliento. Derrota. Imposible. Demasiado duro. Solo. Darse por vencido. Aislado. Separado. Retirado. Cortado. Desolado. Deprimido. Empobrecido. Frustrante. Pesimista. Descuidado. Sin sentido del humor. Vacío. Absurdo. Ocioso. Desamparados. Fracasado. Demasiado cansado. Desesperado. Confuso. Olvidadizo. Fatalista. Demasiado tarde. Demasiado viejo. Demasiado joven. Mecánico. Condenado. Negativo. Triste. Inútil. Perdido. Sin sentido. Deprimente. Indiferente.

El propósito biológico de la apatía es el de pedir ayuda, pero parte de la sensación es que no es posible ninguna ayuda. Gran parte de la población mundial está funcionando en el nivel de la apatía. Para ellos, no hay 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 varias áreas de la vida, pero sólo periódicamente se enfrenta abrumadoramente a la apatía como situación de toda su vida. La apatía indica una falta de energía vital y está cercana 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 sus necesidades físicas, nutricionales y médicas fueron también atendidas. Sin embargo, los niños desarrollaron apatía y comenzaron a empeorar; perdieron el apetito y la tasa de mortalidad fue alta. Se descubrió que la apatía era el resultado de la falta de cariño y cercanía emocional con una figura maternal. Era un estado emocional, no físico. Sin amor y afecto perdieron la voluntad de vivir.

En nuestro país, vemos áreas económicamente deprimidas donde toda una 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 enfrentaremos el hambre, no hay esperanza para nosotros."

Los sentimientos de apatía en relación a la técnica del dejar ir pueden aparecer como resistencias. Estas pueden tomar la forma de actitudes y pensamientos tales como: "No va a funcionar de todos modos", "¿Cuál es la diferencia?", "No estoy preparado todavía 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 nuestra intención, que es la de conseguir ser más y más libres, para ser más eficaces y felices, y dejar la resistencia a la técnica.

"No puedo" frente a "No quiero"

Otra manera de salir de la apatía es ver el pago que estamos recibiendo de no conseguir salir de las actitudes apáticas. El pago puede darse en excusas encubiertas que en realidad son miedo. Ya que 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 miedo. Entonces, cuando nos fijamos en la verdad de lo que está detrás de la sensación, ya hemos ascendido en la escala de la apatía al miedo. El miedo es un estado de energía superior al de la apatía. El miedo por lo menos nos empieza a motivar a la acción y, en esa acción, podemos volver a entregar el miedo y pasar a la ira, el orgullo o el coraje, todos los cuales son estados superiores a la apatía.

Tomemos un problema humano típico y tracemos cómo funciona el mecanismo de la entrega para liberarnos de una inhibición. Hablar en público es una de las inhibiciones más comunes. En el nivel de la apatía en esta área, decimos: "Oh, no me es posible hablar en público. Es demasiado agobiante. Nadie querrá escucharme de todas formas. No tengo nada más que decir". Si nos recordamos a nosotros mismos nuestra intención, veremos que la apatía no es más que encubrir el miedo. Ahora, la idea de hablar en público es aterradora, no hay ninguna esperanza. Esto trae al respecto una cierta claridad. Los hechos no son lo que "no se puede", sino simplemente "les tenemos miedo".

En la medida en que este miedo llegue y se deje, nos volvemos más conscientes de que tenemos el deseo de hacer las mismas cosas 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. En este punto, ya hemos pasado de la apatía, al dolor, 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 resentimiento de aceptar hablar en público y ahora sentirnos obligados a hacerlo.

También hay ira por nuestro miedo, que ha bloqueado los logros en el pasado, y la 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, ya hemos ascendido hasta la energía del orgullo en la que por fin cogemos el toro por los cuernos y estamos haciendo algo al respecto. De camino al curso de oratoria, de nuevo surgirán más miedos. En la medida en que sea constantemente reconocido y entregado, nos daremos cuenta de que tenemos coraje al menos en nuestra capacidad para hacer frente a nuestros miedos y tomar medidas para superarlos.

El nivel del coraje tiene muchísima energía. Esa energía toma la forma de dejar ir el miedo residual, la ira y el deseo, de modo que en medio de la clase de oratoria, de repente se experimenta la aceptación. Con la aceptación se está libre de resistencias, que habían tomado anteriormente forma de miedo, apatía e ira. Ahora, empezamos a experimentar placer. Hay auto-confianza por la aceptación, "puedo hacerlo". En el nivel de la aceptación, hay una mayor consciencia de los demás, de modo que en la clase de oratoria, nos damos cuenta del dolor, el sufrimiento y la incomodidad de los demás miembros de la clase y comenzamos a preocuparnos por ellos.

Con la aparición de esta compasión hacia los demás, hay una pérdida de auto-conciencia. Con la aparición de la abnegación vienen momentos de paz. En el camino de casa a la clase, experimentamos una satisfacción interior, la sensación de que hemos crecido, que hemos compartido con los demás. En la experiencia de

compartir, nos hemos olvidado de nosotros mismos por unos momentos y nos hemos preocupado más por la felicidad de los demás. Hemos experimentado el placer de los logros de los demás. En este estado, hay una gracia transformadora de, el descubrimiento de nuestra compasión interior, un sentimiento de conexión con los demás, y una compasión por su sufrimiento. Con el pleno desarrollo de esta progresión, podremos compartir con los demás que tuvimos miedo de hablar en público, los pasos que dimos para superarlo, y el éxito que experimentamos, como aumentó nuestra autoestima, y los cambios positivos en nuestras relaciones.

Toda esta progresión es la base de gran parte del poder de los grupos de autoayuda: el intercambio de experiencias interiores de los más bajos hasta los más altos niveles de la escala de las emociones. Lo que al principio parecía formidable y abrumador ha sido superado y manejado, con el consiguiente aumento de la vitalidad y el bienestar. Este aumento de la autoestima, luego se vierte en otras áreas de la vida, y el incremento de la confianza deriva en una mayor abundancia material y capacidad en la destreza profesional. En este nivel, el amor toma la forma de compartir y animar a los demás, y nuestras actividades son constructivas en vez destructivas. La energía irradiada es entonces positiva y atractiva para los demás, lo que resulta en una retroalimentación positiva constante.

Una vez que hemos experimentado esta progresión de la escala de las emociones en cualquier área particular, empezamos a darnos cuenta ahora de que se puede hacer en otras áreas que han sido limitadas en nuestras vidas. Detrás de todos los "No puedo" hay simplemente "No quiero". Los "No quiero" significan "Tengo miedo a" o "Me da vergüenza" o "Tengo demasiado orgullo para intentarlo, por temor a que podría fallar." Detrás de todo ello hay ira hacia nosotros mismos y las circunstancias generadas por el orgullo. Reconocer y dejar ir 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 que ha sido superada.

La apatía y la depresión son los precios que pagamos por habernos conformado con y haber creído en nuestra pequeñez. Es lo que pasa por haber jugado a ser víctimas y permitimos ser programados. Es el precio que tenemos que pagar por haber confiado en la negatividad. Es lo que resulta de resistir la parte de nosotros mismos que es cariñosa, valiente, y grandiosa. Es el resultado de dejarnos ser invalidados por nosotros mismos o por los demás; es la consecuencia de mantenernos nosotros mismos en un contexto negativo. En realidad, es sólo una definición de nosotros mismos lo que, sin saberlo, permite que esto ocurra. La salida es volverse más consciente.

¿Qué significa, "volverse más consciente"? Para empezar, volverse más conscientes significa empezar a buscar la verdad por nosotros mismos, en lugar de permitir ciegamente que seamos programados, ya sea desde fuera o por una voz interior de nuestra mente, que busca menguarnos e invalidarnos, centrándose en todo lo que está debilitado e indefenso. Para salir de ello, tenemos que aceptar la responsabilidad de que hemos aceptado la negatividad y hemos estado dispuestos a creerla. La forma de salir de esto, entonces, es comenzar a cuestionarlo *todo*.

Hay muchos modelos mentales. Uno de los más reciente ha sido el del ordenador. Podemos ver los conceptos mentales, pensamientos y sistemas de creencias como programas. Debido a que son programas, pueden ser cuestionados, cancelados, e invertidos; los programas positivos pueden reemplazar a los negativos si así lo elegimos. El aspecto más pequeño de nosotros mismos está muy dispuesto a aceptar la programación negativa.

Si nos fijamos en el origen de nuestros pensamientos, comenzamos a identificar sus orígenes, y poner fin a la vanidad de etiquetarlos como "míos" (y por lo tanto sacrosantos), nos damos cuenta de que los pensamientos pueden ser visto objetivamente. Vemos que sus orígenes estuvieron a menudo en la educación de la primera infancia de los 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 inputs automáticos de nuestros sentidos. Todo esto continuó sin darnos cuenta, sin haberse ejercido ninguna elección consciente. No sólo eso, sino que por nuestra inconsciencia, ignorancia, inocencia e ingenuidad, además de la propia naturaleza de la mente en si terminamos con una combinación de toda la basura negativa predominante en el mundo. Además, llegamos a la conclusión que se aplicaba a nosotros personalmente. A medida que nos volvemos más conscientes, comenzamos a darnos cuenta de que tenemos elección. Podemos dejar de darle autoridad a todos los pensamientos de la mente, y empezar a cuestionarlos, y averiguar entonces si realmente hay algo de verdad en ellos por nosotros mismos.

El estado emocional de la apatía se asocia a 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 se debe a que los "no puedo" encubren otros sentimientos. Estos sentimientos pueden ser llevados a la consciencia al plantearnos la hipotética pregunta, "¿Es verdad que *no quiero* y no que *no puedo*? Si acepto que "no quiero", ¿qué situaciones serán provocadas y cómo me sentiré acerca de ellas?".

A modo de ejemplo, digamos que tenemos un sistema de creencias que no nos permite bailar. Nos decimos a nosotros mismos: "Tal vez, esto encubre algo. Tal vez la verdad es que no quiero y no lo haré." La forma en que podemos descubrir cuáles son nuestros sentimientos es imaginarnos en el proceso de aprender a bailar. Al hacer eso, todos los sentimientos asociados ahora empiezan a surgir: vergüenza, orgullo, torpeza, el enorme esfuerzo de aprender una nueva habilidad, y la reluctancia del tiempo y la energía involucrada. Al reemplazar los "no puedo" por los "no quiero", descubrimos todos estos sentimientos, que pueden ser entonces entregados. Vemos que aprender a bailar significa estar dispuestos a dejar el orgullo. Nos fijamos en el coste y nos preguntarnos: "¿Estoy dispuesto a seguir pagando este precio? ¿Estaría dispuesto a dejar el miedo por no tener éxito? ¿Estaría dispuesto a dejar de resistir el esfuerzo requerido? ¿Estaría dispuesto a dejar la vanidad de manera que pudiera permitirme ser torpe como un aprendiz? ¿Puedo dejar mi mezquindad y pequeñez y estar dispuesto a pagar las lecciones y darme tiempo?" A medida que todos los sentimientos asociados son entregados, se vuelve muy claro que la verdadera razón es la falta de voluntad, y no la incapacidad.

Debemos recordar que somos libres para reconocer y entregar nuestros sentimientos, y somos libres de no entregarlos. Cuando examinamos nuestros "No puedo" y encontramos que son en realidad "No quiero", eso no quiere decir que tengamos que dejar los sentimientos negativos que derivan en el "No quiero". Somos perfectamente libre de negarnos a dejarlos. Somos libres de aferrarnos a la negatividad tanto como queramos. No hay ninguna ley que diga que tengamos que renunciar a ello. Somos agentes libres. Sin embargo, se crea una gran diferencia en nuestro auto-concepto al darnos cuenta de que "no quiero hacer algo" es un sentimiento bastante diferente al de pensar que "yo soy una víctima y no puedo." Por ejemplo, podemos elegir odiar a alguien si queremos. Podemos elegir culparlo. Podemos elegir culpar a las circunstancias. Pero al ser más consciente y darnos

cuenta de que estamos eligiendo libremente, esta actitud nos sitúa en un estado de conciencia más elevado y, por tanto, más próximo a un mayor poder y dominio que el de ser la víctima indefensa de un sentimiento.

Culpar

Uno de los mayores bloqueos a superar para salir de la depresión y la apatía es el de culpar. El culpar es todo un tema en sí mismo. Observarlo es gratificante. Para empezar, hay una gran recompensa al culpar. Conseguimos ser inocentes; podemos disfrutar de la autocompasión; conseguimos ser mártires y víctimas, y conseguimos ser los destinatarios de las simpatía.

Tal vez la mayor recompensa al culpar es que conseguimos ser la víctima inocente y la otra parte el malo. Vemos este juego en los medios de comunicación constantemente, en interminables representaciones dramatizadas de culpabilidad en una multitud de controversias, insultos, persecución a personajes, y demandas. Además de la recompensa emocional, el culpar tiene considerables beneficios económicos, por tanto, es un plan tentador el de ser la víctima inocente, ya que a menudo es recompensado económicamente.

Hubo un famoso ejemplo de esto en la ciudad de Nueva York hace muchos años. Tuvo lugar un accidente en el transporte público. Las personas salieron por la puerta delantera del vehículo, y luego se reunieron en un pequeño grupo, recopilando sus nombres y direcciones para el futuro beneficio económico. Los espectadores rápidamente entendieron la situación y secretamente se subieron a la parte trasera del vehículo, de manera que podrían salir por la parte delantera como heridos, "víctimas inocentes". No habían estado en 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 nuestra libertad. Además, el papel de víctima trae consigo una auto-percepción de debilidad, vulnerabilidad, e indefensión, que son los componentes principales de la apatía y la depresión.

El primer paso para dejar de culpar es ver que estamos *eligiendo* culpar. Otras personas han tenido similares circunstancias y han perdonado, olvidado, y manejado la misma situación de una manera totalmente diferente. Hemos visto anteriormente el caso de Viktor Frankl, que eligió perdonar a los guardias de la prisión Nazi y vio un don oculto en su experiencia en los campos de concentración. Debido a que otros, como Frankl, eligieron no culpar, esa opción también está abierta para nosotros. Hemos de ser honestos y darnos cuenta de que estamos culpando porque elegimos culpar. Esta es la verdad, no importa cuán justificada puedan parecer las circunstancias. No es una cuestión de buenos o malos; es simplemente una cuestión de tomar la responsabilidad de nuestra propia conciencia. Es una situación totalmente diferente ver que *elegimos* culpar en lugar de pensar que *tenemos* que culpar. En esta circunstancia, la mente a menudo piensa: "Bueno, si las otras personas o acontecimientos no tienen la culpa, entonces debo ser yo". Culpar a los demás o a nosotros mismos simplemente es innecesario.

La atracción por culpar surge en la primera infancia como un hecho cotidiano en el aula, el patio de recreo, y en casa de los hermanos. Culpar es el tema central en los interminables procesos judiciales y demandas que caracterizan a nuestra sociedad. En verdad, culpar es sólo otro de los programas negativos que hemos permitido que nuestra mente adquiera porque nunca nos parado a cuestionarlo. ¿Por qué debe algo ser siempre "fallo" de alguien? ¿Por qué debe ser introducido

todo el concepto de "malo" en la situación en el primer lugar? ¿Por qué debe uno de nosotros estar equivocado, ser malo o culpable? Lo que parecía una buena idea en ese momento pudo no haber salido bien. Eso es todo. Los acontecimientos desafortunados pudieron solo haber sucedido.

Para superar el tener que culpar, es necesario ver la secreta satisfacción y 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 de este paso es pasar de ser una víctima de nuestros sentimientos a elegir tenerlos. Si nos limitamos a reconocerlos y observarlos, entonces comenzaremos a desarmarlos, y a entregar las partes que lo componen, entonces estamos conscientemente ejerciendo la elección. De esta manera, hacemos un movimiento importante para salir de la ciénaga de la impotencia.

Es de ayuda para superar la resistencia y asumir la responsabilidad de nuestros programas y sentimientos negativos el ver que provienen de un pequeño aspecto de nosotros mismos. Es la naturaleza de la parte más pequeña de nosotros mismos la que piensa negativamente, por lo que hay una inconsciente tendencia a estar de acuerdo fácilmente con su limitado punto de vista. Pero esa no es la totalidad de nuestro ser; fuera y más allá del pequeño ser está nuestro mayor Ser. Podemos no ser conscientes de nuestra grandeza interior. Podemos no estar experimentándola, pero está ahí. Si nos desprendemos de nuestra resistencia a ella, podremos empezar a experimentarla. La depresión y la apatía, por tanto, resultan de la voluntad de aferrarse al pequeño ser y a su sistema de creencias, además de a la resistencia a la nuestro Ser Superior, que se compone de todos los opuestos de los sentimientos negativos.

La naturaleza del universo es que todo en él esté representado por su igual y su opuesto. Así, el electrón igual y opuesto es el positrón. Cada fuerza tiene una igual y opuesta contra-fuerza. 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, por tanto, la voluntad de reconocer y dejar de lado los sentimientos negativos y, al mismo tiempo, la voluntad de dejar de resistirse a su opuesto positivo. La depresión y apatía son el resultado de estar en el efecto de la polaridad negativa. ¿Cómo se hace esto en la vida cotidiana?

Veamos de nuevo el ejemplo del cumpleaños de alguien que se está acercando rápidamente. Debido a las cosas que han sucedido en el pasado, tenemos resentimientos y no nos sentimos dispuestos a hacer nada para el cumpleaños. De alguna manera, parece imposible siquiera salir y comprar un regalo de cumpleaños. Nos molesta tener que gastar dinero. La mente evoca todo tipo de justificaciones: "No tengo tiempo para ir de compras", "No puedo olvidar lo que significó que ella se fuera", "Ella debería pedirme disculpas a mí primero". En este caso, dos cosas están operando: aferrarse a lo negativo y la pequeñez en nosotros mismos, y resistir lo positivo y la grandeza en nosotros mismos. La manera de salir de la apatía es ver, en primer lugar, que "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. Estos sentimientos de amor, generosidad, y perdón pueden ser observados uno por uno.

Podemos sentarnos e imaginar la cualidad de la generosidad y dejar de resistirnos a ella. ¿Hay algo generoso dentro de nosotros mismos? En este caso,

podemos no estar dispuestos a aplicarlo a la persona del cumpleaños en un principio. Lo que podemos empezar a ver es la existencia de la cualidad generosidad en nuestra conciencia. Empezamos a ver que, a medida que dejamos de resistir el sentimiento de generosidad, hay generosidad. Lo que hacemos, de hecho, es disfrutar dando a los demás en determinadas circunstancias. Empezamos a recordar la inundación positiva del sentimiento que nos sobreviene cuando expresamos gratitud y reconocemos los regalos que otros nos han dado. Vemos que realmente hemos estado reprimiendo el deseo de perdonar y, a medida que hemos dejado la resistencia a ser indulgente, emerge la voluntad de dejar la queja. En tanto que hacemos esto, dejamos de identificarnos con nuestro pequeño ser y nos volvemos conscientemente conscientes de que hay algo en nosotros que es mayor. Está siempre ahí, pero oculto a la vista.

Este proceso es aplicable en todas las situaciones negativas. Nos permite cambiar el contexto en que percibimos nuestra situación actual. Nos permite darle un significado nuevo y diferente. Nos eleva por encima de ser la víctima impotente al seleccionador consciente. En el ejemplo dado, eso no quiere decir que tengamos que salir corriendo a comprar un regalo de cumpleaños. Sino que quiere decir que somos conscientes ahora de que estamos en nuestra posición actual de elección. Tenemos libertad total, con una mayor libertad de acción y elección. Este es un estado muy superior de conciencia al de la víctima indefensa que está atrapada por un resentimiento pasado.

Una de las leyes de la conciencia es: *Sólo estamos sujetos a un pensamiento negativo o creencia si conscientemente decimos que nos aplica*. Somos libres de elegir no adquirir 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 de la televisión afirma: "No hay trabajo". En ese momento, tenemos la libertad de negarnos o adquirir esa forma de pensamiento negativo. Podemos decir en vez de eso, "el desempleo no me aplica." Al negarte a aceptar la creencia negativa, ya no controla nuestra vida.

Los ejemplos de la experiencia personal revelan que, durante los períodos de alto desempleo como el de después de la Segunda Guerra Mundial, no hubo ningún problema para conseguir un trabajo. De hecho, se podían 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 se aplica 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 que tienen que ver con las enfermedades epidémicas. Hace unos años, catorce conocidos fueron observados de cerca durante una epidemia de gripe. De las catorce personas, ocho contrajeron la gripe, pero seis no lo hicieron. Lo importante aquí no es que ocho personas contrajeron la gripe, sino que seis ¡no lo hicieron! En cualquier epidemia, hay personas que no "la pillan". Incluso en lo peor de una depresión, todavía 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 adquirió; por lo que no se aplicó a ellos. Para que la negatividad aplique en nuestra vida, primero debemos suscribirnos a ella y, en segundo lugar, darle la energía de la creencia. Si tenemos el poder para manifestar la negatividad en nuestra vida, obviamente nuestra mente también tiene el poder de hacer realidad su contrario.

Eligiendo lo positivo

Un efecto sorprendente de la voluntad de dejar nuestra negatividad interior es el descubrimiento de que el polo opuesto de los sentimientos negativos existe. Hay una realidad interior que podemos llamar nuestra "grandeza interior" o "Ser Superior". Tiene mucho más poder que la negatividad interior. A cambio de dejar ir las recompensas que estábamos recibiendo de la posición negativa, ahora estamos sorprendidos por las recompensas positivas que se derivan del poder de nuestros sentimientos positivos. Por ejemplo, cuando dejamos de culpar, experimentamos el perdón.

Nuestro Ser Superior, que podríamos decir está compuesto de 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 oportunidades para relaciones cariñosas, oportunidades financieras, y la curación física. A medida que dejamos de darle autoridad y energía a todos los programas negativos que se derivan de nuestro propio pensamiento, dejamos de regalar nuestro poder a los demás y empezamos a recuperarlo de nuevo. Esto se traduce en un aumento de la autoestima, el retorno de la creatividad, y la apertura de una visión positiva del futuro que sustituye al temor.

Podemos experimentar con alguien con quien tengamos una relación pobre debido a aferrarnos a los resentimientos. Podemos sentarnos y decirnos a nosotros mismos que esto sólo será un experimento. El propósito de esto, nos decimos, 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 estaría 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 y no por ellos.

Al buscar en nosotros mismos, nos preguntamos, "¿Qué está encubriendo la ira?" En el fondo de esa ira, probablemente encontremos miedo. Y junto al miedo, encontraremos también celos. Encontramos la competitividad y todos los otros pequeños componentes del complejo sentimiento que han bloqueado la relación. Al simultáneamente dejar ir lo negativo y dejar de resistir lo positivo se produce un cambio de energías internas, acompañado de un cambio sutil en nuestra autoestima. Dejar ir nuestra resistencia a estar dispuestos a que algo positivo suceda en la relación es todo lo que se necesita. A continuación, podemos simplemente sentarnos y ver que lo ocurre. En este experimento, no estamos interesados en si la otra persona "lo consigue." Sólo estamos interesados en lo que *nosotros* consigamos. Sólo estamos interesados en mover nuestra propia posición en el asunto y, 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 vivida anteriormente que no haya sido resuelta. La mente se proyecta en el futuro con la esperanza de que el pasado será repetido. Cuando descubrimos esta dinámica inconsciente, podemos optar por ver de nuevo lo complejo de la emoción, desarmarla en las partes que lo componen, dejar los aspectos negativos, y dejar de resistirnos a los positivos. Al hacer esto, nuestra perspectiva del futuro cambian. Podemos perdonarnos a nosotros mismos que, en un momento anterior de

abrumadora emoción, simplemente no supimos cómo manejar la situación. Hubieron una gran cantidad de residuos que nos dejaron emocionalmente incapacitado en ese momento. Pero, debido a que en la mente inconsciente no existe nada parecido al tiempo, podemos elegir cualquier momento presente para sanar los sucesos pasados. A medida que avancemos a través de nuestra propia curación emocional y por nuestro propio bien, ese suceso pasado comienza ahora a adquirir un significado diferente. Nuestro Ser Superior comienza a crear un nuevo contexto para ello. Podemos ver el regalo oculto. Podemos terminar reconociendo con gratitud que nos dio una nueva oportunidad para aprender, crecer y adquirir sabiduría.

Una de las áreas más comunes en las que vemos este agobio emocional es después de un divorcio. Demasiado a menudo es seguido de la amargura y el deterioro de la capacidad para crear una nueva relación amorosa. La falta de voluntad para dejar de culpar sigue afectando a las emociones, lo que puede durar años o incluso toda la vida.

Cuando nos topamos con la amargura, lo que hemos descubierto en realidad es un área sin cicatrizar en nuestra propia estructura emocional, y el esfuerzo que ponemos en su curación traerá enormes recompensas. En cualquier situación que implique sufrimiento, tenemos que preguntarnos a nosotros mismos: "¿Cuánto tiempo estoy dispuesto a pagar el precio? ¿Cuáles fueron las propensiones kármicas por las que empezar? ¿Cuánta culpabilidad es suficiente? ¿Hay un tiempo para ponerle fin a esto? ¿Cuánto tiempo aguantaré? ¿Cuánto sacrificio estoy dispuesto a pagar a la otra persona por sus errores, reales o imaginarios? ¿Cuanta culpa es suficiente? ¿Cuánto auto-castigo es suficiente? ¿Cuándo cederé el secreto placer del auto-castigo? ¿Cuándo terminarán los reproches? "Cuando realmente lo examinemos, siempre vamos a encontrar que nos hemos estado castigando por ignorancia, ingenuidad, inocencia y la falta de educación interior.

Podemos preguntarnos: "¿Cuándo me formaron en las técnicas de auto-sanación emocional? Cuando fui a la escuela, ¿me impartieron cursos sobre conciencia? ¿Alguien alguna vez me dijo que yo tenía la libertad de elegir lo que pasa en mi mente? ¿Alguna vez me enseñaron que podía rechazar toda la programación negativa? ¿Alguien alguna vez me habló de las leyes de la conciencia? Si nadie lo hizo, ¿por qué nos molemos a palos por tener inocentemente creencias sobre ciertas cosas? ¿Por qué no dejamos de molernos a palos hasta ese momento?

Todos hicimos lo que creíamos que era mejor en el momento. "Parecía una buena idea en ese momento" es lo que podemos decir acerca de nuestras acciones pasadas y las de los demás. Todos hemos sido involuntariamente programados, estando nuestra consciencia desactivada. Por nuestra confusión, ignorancia e ingenuidad, adquirimos los programas negativos. Entonces los ejecutamos. Pero ahora podemos elegir dejarlos. Podemos elegir una dirección diferente. Podemos elegir estar más sensibilizados, más conscientes, más responsables y discernir mejor. Podemos negarnos a permanecer como una cinta de grabación en blanco, recogiendo cada programas que el mundo nos da. El mundo está más que dispuestos a explotar nuestra ingenuidad y jugar con nuestra pequeñez, con todas sus vanidades y temores.

Cuando nos demos cuenta de como fuimos manipulados, explotados y engañados, la ira llegará. Estate preparado para manejarla. Permítete estar enfadado. Es mejor estar enfadado que apático por un tiempo. Con la ira, tenemos una gran cantidad de energía. Podemos hacer algo al respecto. Podemos pasar a la acción. Podemos cambiar nuestra opinión. Podemos revertir la dirección. Entonces,

es fácil dar el salto de la ira al coraje. En el nivel de coraje, podemos verlo, examinarlo, y observar cómo sucede todo.

Empezamos a ver que con nuestra pequeñez compramos gato por liebre. En esa investigación, tropezaremos con nuestra propia inocencia interior. Cuando la redescubramos, podremos desprendernos de una gran cantidad de culpa. Cuando la culpa se vaya, la necesidad del auto-castigo se irá con ella, y eso nos eleva de la apatía y la depresión. Podemos optar por revalidarnos a nosotros mismos, nuestras cosas buenas y nuestra valía. Y podemos ver cómo los demás fueron programados igual que nosotros. Ellos, también, estaban haciendo lo que pensaron que era mejor en ese momento. Ya no tenemos que culparlos ni a ellos mismos ni a nosotros nunca más. Podemos renunciar a todo el juego del culpar en la medida en que ha quedado obsoleto y es ineficaz.

Las Compañía que Frecuentamos

Otra técnica a valorar para salir de la apatía, la depresión y las situaciones en las que estamos siendo predominantemente dirigidos por el pensamiento, "no puedo", es elegir estar con otras personas que han resuelto el problema con el que luchamos. Este es uno de los grandes poderes de los grupos de autoayuda. Cuando estamos en un estado negativo, entregamos una gran cantidad de energía a las formas de pensamiento negativas, y las formas de pensamiento 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 le llama "pasar el rato con los triunfadores". La ventaja aquí está en el nivel psíquico de la conciencia, y se produce una transferencia de energía positiva y re-iluminación de alguna de las propias formas latentes del pensamiento positivo. En algunos grupos de autoayuda a esto se le llama "conseguirlo por ósmosis". 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 de hemisferio izquierdo en su orientación. Como siempre, algunas personas desde su nacimiento están orientadas hacia el cerebro derecho. Esas personas de hemisferio derecho se caracterizan por un mayor poder de la intuición, la creatividad, la comunicación telepática, y la consciencia de las formas de pensamiento y las vibraciones de energía. Con frecuencia incluida entre estas capacidades está la de ver el campo de bio-energía que rodea el cuerpo humano llamado el aura. Cuando se está en presencia de personas con esta capacidad, se vuelve posible compartir esa capacidad.

Esto fue cierto incluso para un escéptico, lógico, científico de hemisferio izquierdo masculino que se encontraba en compañía de personas con la capacidad de ver el aura. Al seguir sus instrucciones sobre la manera de ver el aura, sorprendentemente, vio de hecho un campo visible de luz alrededor de las cabezas de la gente. En particular, el aura alrededor de un hombre que parecía ser algo casi como un "ectoplasma" colgado en su mayor parte sobre la oreja izquierda. En el lado derecho de la cabeza, sin embargo, no había prácticamente nada a la vista. Para saber si este fenómeno era real y proveniente de la imaginación, se confirmó al tocarlo alguien cercano y experto en ver el aura. Ella también vio un aura que era muy ancha en un lado y prácticamente inexistente en el otro.

La capacidad para ver el aura estaba disponible sólo cuando se estaba en presencia de otras personas con esa capacidad. Al salir de la situación de instrucción donde habían estado personas que podían ver el aura, la capacidad ya

no estaba. En los años siguientes, en compañía de amigos que podrían ver el aura, la capacidad retornaba. Una vez, en presencia de una psicóloga mujer en una clínica, -cuyo trabajo era el diagnóstico psíquico por medio de la observación de las auras de las personas y sus cambios en los patrones de color-, de repente tuvo la capacidad no sólo de ver el aura, sino también ver sus colores brillantes y observar el cambio del aura en respuesta a las emociones fluctuantes. Con sólo hablar con ella, esa capacidad estaba disponible de repente.

Es como si cuando estuvieras próximo al aura de las personas con ciertas capacidades, una cierta transferencia de la capacidad pudiera tener lugar. En pocas palabras, estamos ya sea 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 problema.

Este fenómeno se hizo evidente en el caso de una mujer divorciada que vino a consulta. Quería saber si debía ir o no a psicoterapia. Sus quejas eran una úlcera recurrente y dolores de cabeza por migraña. A medida que la historia se desarrollaba, la gran amargura sobre su divorcio traumático desafortunadamente salió. Se había unido a un grupo de concienciación feminista, dijo. Ella describió este grupo en particular como casi compuesto totalmente por mujeres divorciadas que estaban amargadas, enfadadas y llenas de odio hacia los hombres. Como grupo, estaban obteniendo una gran recompensa de su negatividad. En realidad, sus vidas eran tristes y mas bien patéticas, mientras luchaban por recuperar su autoestima a través de los extremos y el marcado desequilibrio emocional.

Después de escuchar su historia e investigar las circunstancias de su vida, se le sugirió que en lugar de psicoterapia, siguiera una simple recomendación durante un período 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 habían logrado restablecerse las relaciones a pesar de divorcios anteriores.

Al principio ella se resistió y dijo que no tenía nada en común con los miembros de ese grupo. Luego reconoció dos hechos básicos. Primero, ahorra mucha más energía fomentar las relaciones con personas positivas. En segundo lugar, una de las leyes - es "lo semejante atrae a lo semejante"; la amargura atrae a la amargura, mientras que el amor atrae al amor. Se preguntó a si misma: "¿A que me ha llevado mi amargura? ¿He conseguido algo que fuera positivo y útil". A medida que pasaba el tiempo, dejó de pasar tiempo con su grupo y comenzó a buscar la relación con personas más sanas, más equilibradas.

En compañía de gente más feliz, se le estimuló la consciencia de la cantidad de negatividad que estaba conteniendo dentro de sí misma. Ella empezó a ser consciente de que estaba conscientemente manteniendo la negatividad y eligiendo mantenerla, y comenzó a ver el coste de esa negatividad. Su vida social cambió. Se volvió mas sonriente y feliz. Sus dolores de cabeza por migraña desaparecieron. Con el tiempo, se enamoró de nuevo y bromeó diciendo que ¡enamorarse era la mejor cura que había descubierto nunca para la úlcera!

Si nos encontramos en un estado de apatía, podemos descubrir los programas subyacentes preguntándonos a nosotros mismos que estamos tratando de probar. ¿Estamos tratando de demostrar que la vida está podrida? ¿Que este es un mundo sin esperanza? ¿Qué no fue culpa nuestra? ¿Qué no se puede encontrar el amor? ¿Que la felicidad es imposible? ¿Qué estamos tratando 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, las respuestas comienzan a aparecer.

CAPITULO

5

SUFRIMIENTO

El sufrimiento es una experiencia común a todos nosotros. Sufriendo, sentimos que las cosas son demasiado difíciles; nunca las haremos; no amamos ni somos amados. Tenemos pensamientos tales como: "Todos estos años los he desperdiciado". Es un sentimiento de tristeza y pérdida. Soledad. El sentimiento de "si tan solo". El lamento. La sensación de abandono, dolor, impotencia y desesperanza. Nostalgia. Melancolía. Depresión. Anhelos. Pérdida irreparable. Romper el corazón. Angustia. Decepción. Pesimismo.

El sufrimiento puede ser precipitado por la pérdida de un sistema de creencias, una relación, una capacidad o función, una esperanza sobre nosotros mismos, o una actitud general hacia la vida, las circunstancias externas o las instituciones. Es el sentimiento: "Nunca voy a superar esto. Esto es demasiado difícil. Lo intenté, pero nada me ayuda..." Hay una sensación de vulnerabilidad ante el dolor y el sufrimiento, y por eso vemos una gran cantidad de estos en el mundo externo para reforzar y justificar nuestro propio sentimiento interior. Existe un llanto para que alguien ayude porque no podemos hacer nada al respecto, y creemos que tal vez alguien más puede hacerlo por nosotros. Esto está en contraste con la apatía, donde hay una sensación de que nadie puede ayudar.

Permitiendo el Sufrimiento

La mayoría de nosotros llevamos una gran cantidad de dolor reprimido. Especialmente los hombres tienden a ocultar ese sentimiento en particular, ya que se considera impropio y poco masculino llorar. La mayoría de la gente tiene miedo de la cantidad de dolor que han reprimido; les aterroriza ser desbordados y abrumados por el. La gente dirá: "Si empezara alguna vez a llorar, nunca pararía", "Hay tanto sufrimiento en el mundo, sufrimiento en mi vida, sufrimiento en mi familia y amigos", "Oh, ¡las tragedias indecibles de la vida ¡Tantos desengaños y esperanzas rotas!". El sufrimiento suprimido es responsable de muchas enfermedades psicosomáticas y quejas relacionadas con la salud.

Si en lugar de suprimir los sentimientos, se les permite salir y renunciamos a ellos, rápidamente podemos pasar del sufrimiento a la aceptación. El sufrir continuamente por una pérdida se debe a la resistencia a aceptar ese estado y permitir que el sufrimiento se exprese. La persistencia de un sentimiento se debe a la resistencia a lo que permitiría abandonarlo (por ejemplo, "Llorar a mares"). Una vez que aceptamos el hecho de que podemos manejar el sufrimiento, ya hemos entrado en el orgullo. La sensación de "puedo hacerlo" y "puedo manejarlo" nos lleva al coraje. Con coraje enfrentamos nuestros sentimientos internos y entonces los dejamos, de este modo, pasamos a los niveles de la aceptación y finalmente la paz. Cuando dejamos la gran cantidad de sufrimiento que hemos estado llevando en los últimos años, nuestros amigos y familiares notarán un cambio en nuestra expresión facial. Nuestro paso será más ligero y pareceremos más jóvenes.

El sufrimiento está limitado por el tiempo. Este hecho nos da la valentía y la voluntad para enfrentar el sufrimiento. Si no nos resistimos a la sensación de sufrir y nos

entregamos totalmente a ella, se agotarán en unos 10-20 minutos; y luego se detendrá durante un variable períodos de tiempo. Si seguimos entregándolo cada vez que salga, entonces con el tiempo se acabará. Simplemente dejamos de experimentarlo por completo. Sólo hemos de tolerar el dolor abrumador durante 10-20 minutos, y luego, de repente desaparecerá. Si resistimos el dolor, entonces seguirá y seguirá. El dolor reprimido puede continuar durante años.

Al enfrentar el sufrimiento, a menudo tenemos que reconocer y dejar de lado la vergüenza y lo embarazoso de tener en el primer lugar la sensación. Para los hombres esto es especialmente cierto. Tenemos que abandonar nuestro miedo a la sensación y el miedo a ser desbordados y abrumados por el. Eso ayuda a darse cuenta de que dejar ir la resistencia a la sensación nos mueve rápidamente a través de ella. Tradicionalmente, las mujeres han dicho por su propia experiencia y sabiduría: "Un buen llanto me hace sentir mejor." Más de un hombre se sorprendió cuando aprendió esta verdad.

Por experiencia, tuve el sorprendente y casi inmediato alivio de un dolor de cabeza tan pronto como al sufrimiento sobre una situación pasada se le permitió aflorar. A medida que el dolor apareció, se dijo la frase: "Los hombres no lloran". Después de dejar ir el orgullo masculino sobre el llanto, luego vino el miedo de que el llanto nunca se detuviera una vez que se le permitiera empezar. Tan pronto como el miedo se fue, llegó la ira. Era la ira hacia una sociedad que forzaba a los hombres a reprimir sus sentimientos, y la ira hacia la idea de que a los hombres ni siquiera se les concediera tener sentimientos. Al dejar ir esa ira, el nivel del coraje se alcanzó, y después se pudo permitir el necesario llanto. No sólo hubo el alivio del dolor de cabeza sino que, cuando el torrente de sollozos disminuyó, se estableció una profunda tranquilidad. A partir de entonces, el tema no tuvo que ser evitado.

Una vez que el hombre hubo dejado que el dolor viniera plenamente y estuvo liberado totalmente de esa energía suprimida, estuvo en paz y su punto de vista sobre su propia masculinidad cambió. Se dio cuenta de que su masculinidad estaba ahora más completa. Él sigue siendo igual de hombre o mas, pero ahora él es un hombre que también puede estar en contacto y manejar sus propios sentimientos. En consecuencia, está más adaptado, es más capaz, más completo, más comprensivo, más maduro, más capaz de relacionarse y entender a los demás, más compasivo, y más cariñoso.

La base psicológica de todo sufrimiento y duelo es el apego. El apego y la dependencia se produce porque nos sentimos incompletos con nosotros mismos; por tanto, buscamos objetos, personas, relaciones, lugares, y conceptos para satisfacer las necesidades internas. Debido a que ellos están inconscientemente siendo utilizados para cumplir con una necesidad interior, llegan a ser identificados como "míos". A medida que más energía es vertida en ellos, hay una transición desde la identificación con esos objetos externos como "míos" a ser una auténtica extensión "mía". La pérdida del objeto o persona se experimenta como una pérdida de nuestro propio yo y una parte importante de nuestra economía emocional. La pérdida se experimenta como una disminución de cualidades en nosotros mismos, y del objeto o la persona representada. Cuanta más energía emocional invertida en el objeto o la persona, mayor será la sensación de pérdida y mayor el dolor asociado al deshacer los lazos de dependencia. Los apegos crean una dependencia, y la dependencia, debido a su naturaleza, intrínsecamente lleva al miedo a la pérdida.

Dentro de cada persona, existe el niño, el padre y el adulto. Cuando el sufrimiento aparece, es gratificante preguntarse: "Dentro de mí, es el niño, el padre o el adulto el que origina este sentimiento?" Por ejemplo, al "niño" en uno le asusta

que algo le vaya a pasar a un perro querido. Se pregunta: "¿Cómo voy a hacerlo?" El adulto interior también siente sufrimiento, pero el adulto acepta lo inevitable. El pequeño gatito o perrito no es inmortal. El adulto en nosotros lamentablemente acepta que la no permanencia es una realidad de la vida. Aceptamos que nuestra juventud no es permanente, que muchas relaciones románticas no son para toda la vida, y que nuestro perro va a morir un día.

Manejando la Pérdidas

Debido a la naturaleza del apego, el primer estado que precede a la verdadera experiencia a la pérdida es el del miedo a la pérdida. Esto generalmente es defendido en una de dos maneras. Una es la de aumentar la intensidad del apego al atender el cada vez mas persistente intento de fortalecer los lazos. Este enfoque se basa en la fantasía de que "a mayores lazos, menor es la probabilidad de pérdida". Sin embargo, esta es la misma maniobra que muy a menudo precipita la pérdida en las relaciones personales, porque la otra persona trata de liberarse del apego posesivo y el fuerte control restrictivo que siente que le es colocado. Así, debido a que lo que mantenemos en la mente tiende a manifestarse, el miedo a una pérdida puede, paradójicamente, ser el mecanismo de provoca esa pérdida.

La segunda forma en la que el miedo a la pérdida es manejado es por el mecanismo psicológico de la negación que es, en el lenguaje común, llamado "el juego del avestruz". Esto lo vemos a nuestro alrededor todos los días en las diversas formas de negarse a enfrentar lo inevitable. Todas las señales de alarma están ahí, pero la persona no las toma en cuenta. Por lo tanto, el hombre que está obviamente en el proceso de perder su trabajo tiende a no darse cuenta. Los cónyuges de un matrimonio que se está yendo por el desagüe no toman ninguna acción correctiva. La persona con una enfermedad grave hace caso omiso de todos los síntomas y evita la atención médica. Los políticos no pueden ver los problemas sociales, esperan que desaparezcan. Países enteros están ajenos a la precariedad de su existencia (por ejemplo, los ataques del 11 de septiembre). El conductor hace caso omiso de las señales de la ominosa advertencia de un motor en mal funcionamiento. Todos hemos experimentado arrepentimiento al no prestar atención a las señales de advertencia de los problemas futuros.

Para manejar el miedo a la pérdida, hemos de ver cual es el propósito de la persona externa o para que sirve el objeto en nuestra vida. ¿Qué necesidad emocional se está cumpliendo? ¿Qué emociones se plantearían si fuéramos a perder el objeto o la persona? La pérdida puede ser anticipada, y podemos manejar los diversos temores asociados a la sensación de pérdida al descomponer las complejas emociones que representan, y dejar ir las sensaciones individuales que las componen.

Digamos, por ejemplo, que tienes un perro como mascota al que has estado unido durante muchos años. Es obvio que el viejo Rover se está haciendo mayor. Encuentras que no te gusta pensar en su avanzada edad, te sientes incómodo ante la perspectiva de su muerte y la sacas de tu mente. Cuando te sorprendes haciendo esto, te das cuenta de que estos sentimientos son señales de advertencia y de que no estás manejando la situación emocional. Y así, te preguntas: "¿A que propósito está sirviendo 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 verlo así, un poco del miedo puede ser reconocido y abandonado. Una vez que dejas el miedo, no has de recurrir a la negación ni pretendes que Rover vaya a vivir para siempre.

Otra emoción asociada al sufrimiento y el duelo es la de la ira. La pérdida de aquello que es importante con frecuencia nos lleva a sentir rabia, que puede ser proyectada sobre el mundo, la sociedad, los individuos y, en última instancia, Dios, que es considerado el responsable de la naturaleza del universo. La ira deriva de la anterior negación a aceptar el hecho de que todas las relaciones y las posesiones en esta vida son transitorias. Incluso el cuerpo físico, que es nuestro mayor apego, a la larga tiene que ser abandonado, como todo el mundo sabe.

Sentimos que lo que se ha convertido en importante o reconfortante para nosotros es un accesorio permanente. En consecuencia, cuando esa ilusión se ve amenazada, hay 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 hacerlo. Al enfrentar este hecho de la existencia, una gran pérdida puede por tanto producir un cambio en nuestra posición filosófica. Una gran pérdida nos puede despertar a la naturaleza de todos los apegos y todas las relaciones, o podemos volver a negar el hecho obvio de que todas las relaciones son transitorias y re-intensifican furiosamente los lazos existentes para compensar la pérdida.

Una parte del manejo de la negación de la inevitabilidad de la pérdida es ver los intentos de manipulación. En su fantasía, la mente trata de desarrollar tácticas para evitar la pérdida. Esto puede tomar la forma de convertirse en "benefactor" o 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 adoptar la forma de una conducta de sobrecompensación. El esposo se vuelve cada vez más obediente, cariñoso y atento, 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 de la causa del problema.

Cuando la negación se interrumpe, las manipulaciones no han funcionado, y el temor ha pasado, entonces se llega a la depresión, un auténtico proceso de luto y sufrimiento, tiene lugar. Todos estos estados emocionales pueden ser trabajados con mayor rapidez en el proceso de dejar ir, en el que la inevitabilidad de la emoción de sufrir es entregada a y reemplazada por la voluntad de dejar la resistencia y dejar que el proceso pase y se complete por sí mismo. Puede tomarse la decisión de dejar de resistir el dolor. En lugar de la negación y la resistencia, sumergirse en él y superarlo. Tienes un "buen llanto" sobre el viejo Rover o la pérdida de la relación.

Siempre una cantidad variable de culpa se asocia a la sensación de sufrimiento. Esta se basa en la fantasía de que la pérdida representa un castigo o que otra actitud o conducta habría impedido que esto sucediera. A menos que se renuncie a ella, la culpa puede ser luego reciclada y reabastecer la ira y la rabia. La rabia no reconocida e irrenunciable se puede proyectar sobre los demás alrededor en la forma de culpabilizar. La culpabilidad proyectada sobre las otras relaciones puede, entonces, complicar la pérdida provocando una pérdida mayor.

Esto sucede con frecuencia entre los miembros de un matrimonio como consecuencia de la muerte de un hijo. Se ha informado que la tasa de divorcio entre los padres que han perdido a sus hijos es tan alta como el 90%. Debido a la proyección de la culpabilidad, una pérdida grave es luego sumada a otra pérdida grave, la del cónyuge. Un ejemplo de este tipo de reacción es el caso de una mujer de cuarenta años. Tuvo un matrimonio excelente durante veinte años con un marido atento, obediente. El hijo menor desarrolló leucemia. Cuando murió, entró en el sufrimiento y el duelo y, más importante aún, desarrolló una reacción de rabia. Que tomó la forma de odio. Odiaba a los médicos; odiaba el hospital; odiaba a Dios;

odiaba a su marido y a los hijos existentes. Su rabia se hizo tan incontrolable que llegó a ser físicamente violenta y amenazadora. Varias veces tuvieron que llamar a la policía para controlar su conducta violenta. Al final su otros hijo se fueron de casa por miedo al caos, los abusos físicos y los amenazantes estados emocionales. Su marido no dejó piedra sin remover para tratar de ayudarla con la rabia, pero ella descargaba su ira también sobre él, atacándole violentamente en varias ocasiones. Al final, desesperado y desesperanzado, fue echado de la casa. La situación caótica en última instancia terminó en un divorcio en el que la mujer perdió su casa. Fue casi cinco años antes de que la rabia disminuyera, momento en el cual la mujer había destruido toda su vida y ahora tenía que empezar de nuevo desde cero a reconstruir una nueva vida.

Cuando todas las emociones negativas se han trabajado, entregado y dejado, el alivio finalmente se produce, y el anterior sufrimiento se sustituye por la aceptación. La aceptación es diferente a la resignación. En la resignación todavía hay residuos de la anterior emoción dejada. Existe la reticencia y un retraso al verdadero reconocimiento de los hechos. La renuncia dice: "No me gusta, pero tengo que aguantar".

Con la aceptación, la resistencia a la verdadera naturaleza de los hechos ha sido renunciada; por lo que uno de los signos de la aceptación es la serenidad. Con la aceptación, la lucha ha terminado y la vida comienza de nuevo. Las energías que ataban a las anteriores emociones negativa ahora están liberadas, por lo que los aspectos saludables de la personalidad ahora son reactivados. Los aspectos creativos de la mente desarrollan oportunidades para nuevas situaciones de vida y opciones adicionales para el crecimiento y la experiencia, acompañada de una nueva sensación de vitalidad. Una enseñanza muy conocida y ampliamente practicada es la Oración de la Serenidad de los grupos de 12- Pasos:

Dios, Concédeme la
Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el
Valor para cambiar aquellas que puedo, y la
Sabiduría para reconocer la diferencia.

El no trabajar alguna de las diversas emociones asociadas al duelo y la pérdida puede derivar en estancamiento crónico en cualquiera de sus componentes. Por lo tanto, puede derivar en una depresión prolongada, y estados prolongados de negación en los que la muerte de la persona es auténticamente negada. La culpabilidad crónica o la negativa a trabajar las emociones asociadas a la pérdida pueden derivar en un retardo a la reacción de dolor y la enfermedad física. Los mecanismos que subyacen a este proceso son explicados en un capítulo posterior sobre la relación entre la mente y el cuerpo. La energía reprimida de las emociones irrenunciables resurge a través del sistema endocrino y nervioso del cuerpo como un desequilibrio energético, lo que dificulta el flujo de la energía vital a través de los meridianos de la acupuntura del cuerpo. Esto da lugar a cambios patológicos en varios órganos. Es un hecho bien conocido que la tasa de mortalidad en el duelo es mucho mayor que la de la población general, especialmente en el primer o segundo año siguiente a la muerte del cónyuge.

Uno de los orígenes de la culpa relacionada con el sufrimiento es la ira hacia la persona amada al partir. Esta es a menudo reprimida porque le parece irracional a la mente consciente. Las virtudes de los difuntos queridos se han mejorado y

exagerado en la fantasía, y esta discrepancia complica la culpa. ¿Cómo podríamos estar enfadados con una persona tan maravillosa? Existe la culpa a estar enfadado con Dios, el autor del universo, por haber permitido que el trágico suceso tuviera lugar.

Una mujer de sesenta años, entró en la oficina con múltiples quejas físicas. Tenía ataques de asma, alergias, bronquitis, episodios frecuentes de neumonía, y todo tipo de dificultades para respirar. Durante la psicoterapia, se reveló que su madre había muerto hacía 22 años, y ella dijo que, curiosamente, no había tenido ninguna reacción a la muerte de su madre. Extrañamente, a pesar de que era su responsabilidad, no había pedido una lápida para colocarla en la tumba de su madre. Por la información dada, era obvio que había tenido una relación muy dependiente de su madre, hacia quien ella era ambivalente debido a la negativa de la madre a cubrir todas las necesidades de su dependencia.

Llevó muchos meses trabajar su negación masiva, que fue asociada a la culpa de la ira contra su madre por haberla abandonado. Esa ira se dirigió hacia ella misma en forma de enfermedad, que también expresó su impotencia y su deseo de gritar a su madre. El deseo suprimido de llorar la pérdida de su madre la llevó a una constante sensación de no poder respirar. Se odiaba a si misma por los sentimientos de amor / odio hacia su madre, y la suma total de todas sus emociones reprimidas había reaparecido en forma de sus múltiples síntomas respiratorios y quejas (enfermedad "psicosomática"). Mientras trabajaba su duelo retardado, la reacción al sufrimiento y la pérdida empezaron a surgir. La extensión de su resistencia a trabajar esas emociones y como esa resistencia derivó en sus síntomas físicos se le hizo muy claro. Finalmente, cursó la formación profesional necesaria para convertirse en una terapeuta que trabajaba con la muerte en un programa de cuidados paliativos.

Prevenir el Sufrimiento

Por la naturaleza de los procesos que hemos descrito, se hace evidente que el duelo severo, la pérdida, y las reacciones patológicas que pudieran derivarse pueden ser prevenidas mediante el reconocimiento temprano, y por la entrega preventiva de los sentimientos asociados cuando todavía son leves y pueden ser manejados sin sufrimiento excesivo.

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 interiores están satisfaciendo? ¿Qué sentimiento vendría si fuera a perderlo? ¿Cómo puede mi vida emocional interior ser equilibrada a fin de disminuir la extensión, el grado y el número de apegos de los objetos externos y las personas? "Cuanto mayor sea nuestro apego a lo que está fuera de nosotros mismos, mayor es el nivel general de miedo y vulnerabilidad a la pérdida. Podemos preguntarnos por qué nos sentimos tan incompletos. "¿Por qué estoy tan vacío dentro de mí que tengo que buscar soluciones en forma de apegos y dependencias de los demás?"

Podemos empezar a observar nuestras propias áreas interiores de inmadurez. En concreto, necesitamos examinar: "¿Dónde estoy buscando obtener amor en lugar de darlo?" Cuanto más cariñosos somos, menos vulnerables al sufrimiento y a la pérdida, y menos necesitamos buscar los apegos. Cuando hayamos reconocido y dejado todos los sentimientos negativos, y nos hayamos graduado de la pequeñez al reconocimiento de nuestra grandeza, de manera que nuestra alegría interior provenga del placer de dar y amar, seremos entonces

realmente invulnerable a la pérdida. Cuando el origen de la felicidad sea encontrado *dentro*, somos inmunes a las pérdidas del mundo.

Cuando echamos una mirada crítica a nuestra vida, podemos ver todos los apegos y escapadas en las que hemos caído. Cada una de ellas representa una fuente potencial futura de dolor y sufrimiento. Las áreas realmente importantes deberían ser examinadas de cerca. Tomemos, por ejemplo, el fracaso para hacer frente a estas cuestiones en el comúnmente observado síndrome, llamado de retirada. Tradicionalmente, este puede ocurrir en las mujeres cuando la tarea de criar a los niños llega a su fin con su madurez y se van de la casa ("síndrome del nido vacío"), y en el hombre cuando llega a la edad de jubilación o pierde su trabajo, o bien cuando a través de alguna discapacidad física no pueda continuar con su trabajo anterior. La reacción que se produce normalmente en la mediana edad se debe a los muchos años de negación pre-existente. A menudo hay una falta de enfrentarse a lo inevitable y hacer planes para otras actividades de la vida que gratifican las mismas necesidades internas que, en estos casos, son los sentimientos de autoestima, importancia, el deseo de sentirse necesario e importante, y la necesidad de contribuir y ser productivo.

La anticipación de lo inevitable y el prepararse para ello ahora traerá relativamente menor incomodidad en comparación con el sufrimiento traumático y la pérdida en una fecha posterior. Podemos ver nuestras relaciones amorosas más importantes y honestamente examinarlas. ¿Hasta qué punto sirvieron a nuestras necesidades interiores egoístas? ¿Hasta qué punto estamos realmente utilizando a la otra persona para explotarla en nuestro propio beneficio? ¿Hasta qué punto están simplemente sirviendo a nuestra la felicidad? Para averiguarlo, todo lo que tenemos que hacer es preguntarnos: "Si fueran a ser más felices dejándome, ¿cómo me sentiría al respecto?" Esto revela el grado en el que estamos tratando de restringir y controlar a la otra persona, que es apego y no amor.

Hace más de dos mil años, Buda hizo la observación de que la base de todo sufrimiento humano se debía al deseo y al apego, y la historia humana sólo ha probado la verdad de su enseñanza. ¿Cuál es la solución a ese dilema? Como podemos ver, es sólo un pequeño aspecto de nosotros mismos el que se convierte en apego. El pequeño yo adquiere un conjunto asustadizo e inadecuado de programas que, sin saberlo permite que se ejecuten. El propósito de dejar ir es desactivar estos programas a fin de que ya no se ejecuten en nosotros; y entonces, somos libres para expandir la mayor consciencia de nuestro Ser Superior.

Esa parte de nosotros a la que nos referimos como nuestro "Yo superior" ama en lugar de buscar el amor. En consecuencia, se llega a la consciencia de que estamos en todo momento rodeados por el amor, que es ilimitado. El amor es automáticamente atraído por la persona que ama.

Al dejar ir constantemente nuestros sentimientos negativos, de este modo, nos curamos del dolor presente y prevenimos profilácticamente la aparición del dolor en el futuro. El miedo es reemplazado por la confianza y con ella viene una profunda sensación de bienestar. La inmunidad al sufrimiento de la pérdida se produce cuando reemplazamos la dependencia del pequeño yo (la personalidad) por la dependencia 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.

CAPITULO

6

MIEDO

Las muchas caras del miedo nos son familiares a todos nosotros. Hemos sentido flotar libremente la ansiedad y el pánico. Hemos estado paralizados y congelados por el miedo, con las palpitaciones y la aprehensión que le acompañan. Las preocupaciones son miedos crónicos. La paranoia es su extremo. En las formas más leves de miedo, estamos simplemente incómodos. En las más graves, nos volvemos asustadizos, cautelosos, bloqueados, tensos, asustados, tímidos, sin palabras, supersticiosos, estamos a la defensiva, somos desconfiados, nos sentimos amenazados, inseguros, temerosos, suspicaces, tímidos, atrapado, culpables y llenos de pánico escénico. Existe el miedo al dolor y al sufrimiento, el miedo a vivir, el miedo a amar, el miedo a la proximidad, el miedo al rechazo, el miedo al fracaso, el miedo a Dios, el miedo al infierno, el miedo a la condenación, el miedo a la pobreza, el miedo al ridículo y a la crítica, el miedo de ser atrapado, el miedo a la insuficiencia, el miedo al peligro, el miedo a la desaprobación, miedo al aburrimiento, el miedo a la responsabilidad, el miedo a toma de decisiones, el miedo a la autoridad, el miedo al castigo, el miedo al cambio, el miedo a la pérdida de la seguridad, el miedo de la violencia, el miedo a perder el control, el miedo a los propios sentimientos, el miedo a la manipulación, el miedo a ser descubierto, el miedo a las alturas, el miedo al sexo, el miedo a ir por nuestra cuenta y ser responsables, y el miedo al propio miedo.

Hay, además, una 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 dejar el miedo, nos encontramos con lo hay detrás de él, que a menudo es la ira hacia el objeto del propio miedo. La voluntad de dejar el miedo y superarlo ya nos pasa al siguiente nivel, que es la ira. El hecho de que podamos hacer frente a esta combinación de sentimientos de miedo / ira y entregarlos nos pasa instantáneamente al orgullo y el coraje.

El Miedo a Hablar en Público

Un excelente experimento es dejar el miedo al propio miedo. Cuando dejamos de estar preocupados por el miedo, nos damos cuenta de que es sólo un sentimiento. De hecho, el miedo es mucho más tolerable que la depresión. Sorprendentemente, para una persona que ha estado en depresión profunda, el resurgir del miedo es bienvenido. Es mejor sentir miedo que desesperanza.

Para entender cómo el miedo se refuerza a sí mismo, tenemos que detenernos y ver otra de las leyes de la conciencia: *Lo que uno mantiene en su mente tiende a manifestarse*. Lo que esto significa es que cualquier pensamiento que mantenemos consistentemente en la mente y consistentemente le damos energía tenderá venir a nuestra vida de acuerdo

a la misma forma en que nuestra mente lo ha mantenido. Por lo tanto, el miedo engendra pensamientos temerosos. Cuanto más mantengamos estos pensamientos en la mente, más probable es que el acontecimiento temido ocurra en nuestra vida, lo que a su vez refuerza nuestro miedo.

Como médico pasante, tuve miedo a hablar en público. En cuanto pensaba en levantarme delante de mis colegas médicos para presentar el caso de un paciente, la voz me fallaba de puro miedo. Debido al mantenimiento de ese miedo, surgió la inevitable situación que hizo necesario tener que presentar el caso de un paciente en una reunión de personal. Después de leer algunos párrafos de la historia clínica, la voz comenzó a fallar y debilitarse y finalmente se detuvo. El mismo miedo que había mantenido en la mente sucedió y, por supuesto, esa aparición reforzó el miedo a hablar en público y llevó a la apatía sobre ello. A partir de entonces, durante muchos años, el sistema de creencias limitante operó: "No puedo hablar en público, no soy orador". Todas y cada una de las ocasiones para hablar fueron evitadas, con la consiguiente pérdida de autoestima, anulación de actividades, y limitación de metas profesionales.

A medida que pasaban los años, el miedo tomó una forma un tanto diferente. El sistema de creencias fue: "No quiero hablar, porque podría ser un orador malo y aburrido." Por último, surgió una ocasión en la que era necesario hablar en una reunión pública. Hubo una oportunidad de sentarse y encontrar el coraje para enfrentar el miedo. El diálogo interior era: "¿Que es la peor que podría suceder? Bueno, podrías ser terriblemente aburrido". Esto trajo a la mente todos los aburridos discursos dados por los demás, y entonces se hizo posible aceptar que un discurso aburrido era en realidad algo común y ciertamente no el fin del mundo. Hubo un abandono de la soberbia y la vanidad tras ese miedo. Sí, podría suceder que el discurso fuera terriblemente aburrido.

El fatídico día finalmente llegó. El documento estaba escrito de modo que todo lo que se necesitaba era leerlo. Sí, hubiera sido mucho más interesante hacerlo improvisado, pero había el reconocimiento y aceptación del miedo, por lo que el discurso fue escrito con anterioridad. Llegó el momento de subir al podio. A pesar del miedo interior y la lectura en un tono de voz plano, se logró la hazaña. Después algunos amigos me dijeron: "Ese fue técnicamente un buen discurso pero, chico, sin duda aburrido". Al yo interior, sin embargo, no le importaba; estaba jubiloso por haber tenido el coraje y la aceptación para enfrentar la situación y de hecho hacerlo. El hecho de que fuera aburrido era irrelevante. Lo importante es que lo había hecho todo. La autoestima aumentó porque el miedo y la inhibición se habían superado, y las charlas ya no tenían que ser evitadas. De hecho, la práctica se desarrolló al comienzan 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 provocó la risa de la audiencia. Sus risas significaban la aceptación de nuestra común humanidad, por lo que los temores se despejaron.

Se descubrió que el humor es valioso para hablar en público. Es una manera de ser simplemente uno con la humanidad de la audiencia y de descubrir su compasión. Una vez que nos unimos a ellos en la compasión, podemos sentir su aliento de ánimo. Nos encantan aliviar el miedo y aceptarnos, y a ellos les encanta volver a hacer lo mismo que ellos mismos

temen. Una vez que esta evolución de los niveles de la emoción se hace, se produce el placer de hablar en público. Encontramos que una parte de la mente puede ser muy divertida cuando se presenta la ocasión.

Finalmente, con la entrega total, la lectura de un discurso preparado se dejó y se convirtió en habla improvisada. Con la mayor experiencia, el hablar en público fue mejorando, lo que generó más compromisos. Esto permitió que apareciera en los medios de comunicación nacionales en programas de entrevistas en la televisión. Es un gran paso empezar siendo demasiado miedoso incluso para leer la historia de un caso delante de unos pocos pasantes a disfrutar de hablar a millones de espectadores en una cadena de televisión en el *Show de Barbara Walter*.

Todos obtenemos grandes beneficios al liberarnos de una inhibición por miedo y alcanzar un buen funcionamiento, ya que el proceso de aprendizaje automáticamente se vierte en muchas otras áreas de nuestra vida. Nos volvemos más capaces, más libre y felices y, con ello, la paz interior de la mente.

El Efecto Curativo del Amor

El miedo es tan pandémico en nuestra sociedad que constituye la emoción predominante que gobierna nuestro mundo, como sabemos. El miedo también fue la emoción predominante entre los miles de pacientes tratados durante las décadas de práctica clínica. El miedo 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 tiene un trato especial en nuestras mentes. Para la mayoría de la gente, el miedo es tan omnipresente que su vida constituye realmente un conjunto gigantesco de dispositivos de compensación para conquistar sus miedos. Sin embargo, incluso esto no es suficiente, por lo que los medios nos presentan una y otra vez situaciones de miedo, como en las noticias de esta mañana: "Un grupo terrorista amenaza con envenenar el suministro de alimentos". Estos titulares son constantes, como si quisieran dar a la mente todas las oportunidades para que dominara la más temida de todas las emociones. Como la letra de una canción dijo, "Estamos atrapados entre el miedo a la vida y el miedo a morir."

Cuando todos los dispositivos de compensación de la mente fallan y el miedo se vierte en la conciencia en ataques de ansiedad o fobias evidentes, se etiqueta a la persona como paciente de una neurosis de ansiedad. Es una información a destacar que el tranquilizante Valium es el fármaco más vendido en los Estados Unidos.

Los temores tienden a aumentar. Así, el paciente típico con fobias muestra una extensión progresiva del miedo en más y más ámbitos de su vida, lo que le lleva a más y más restricciones de su actividad, y, en casos severos, a una total de inmovilización. 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 oficina cargada completamente de bolsas de papel, en las que se encontró más tarde que contenían 56 botellas diferentes de preparaciones de herboristerías, vitaminas, suplementos nutricionales, además de varias bolsas de comida especial. Su miedo había

comenzado como una fobia a los gérmenes y pronto todo a su alrededor parecía estar posiblemente contaminado con gérmenes. Tenía muchos miedos en relación a la salud y a contraer enfermedades contagiosas, y había progresado ahora a un miedo al cáncer. Creía cada historia terrible que leía, así que tenía miedo a casi todos los alimentos, al aire que respiraba, y que la luz del sol tocara su piel. Llevaba ropa blanca porque tenía miedo de los tintes a los materiales.

En la oficina, nunca se sentaba porque tenía miedo a que la silla pudiera estar contaminada. Cada vez que necesitaba una receta, pedía que fuera escrita en el centro de un talonario de recetas que no hubiera sido tocado. Además, quería arrancar la página del talonario ella misma; no quería que yo la tocara porque posiblemente llevaba los gérmenes del último paciente de haberle dado la mano. Llevaba guantes blancos en todo momento. Pidió ser tratada por teléfono ya que tenía demasiado miedo como para volver a hacer el viaje a la oficina de nuevo.

A la semana siguiente por teléfono, me dijo que tenía miedo de levantarse. Llamaba desde su casa aún desde la cama porque ahora tenía miedo a salir a la calle. Había desarrollado miedo a los ladrones, a los violadores, y a la contaminación del aire. Al mismo tiempo, tenía miedo a quedarse en casa en la cama por miedo a que pudiera empeorar y, para agravar todos sus otros temores, tenía miedo a estar perdiendo la cabeza. Le preocupaba que la medicación no le ayudara y que pudiera tener efectos secundarios, pero le preocupaba no tomarla por miedo a no mejorar. Ahora, decía que tenía miedo a que pudiera ahogarse con las píldoras y había dejado de tomar sus pastillas, incluso las del herbolario, menos aún la medicación prescrita.

Sus temores eran tan paralizantes que cada acción terapéutica era bloqueada totalmente. No iba a permitirme hablar con su familia. Tenía miedo a que se enteraran de que estaba visitando a un psiquiatra y pensarán que estaba loca. Yo estaba totalmente desconcertado y atormenté a mi cerebro durante semanas pensando cómo podía ayudarla. Finalmente, lo dejé. Experimenté el alivio de la entrega al entregarme totalmente: "No hay absolutamente nada que yo pueda hacer para ayudarla. Lo único que me queda por hacer es quererla."

Y, así que, eso es lo que hice. Sólo pensaba en quererla, y con frecuencia le enviaba pensamientos cariñosos. Le di tanto amor como el que posiblemente le di 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 oficina. A medida que pasaba el tiempo, mejoró y sus miedos e inhibiciones comenzaron a disminuir, aunque nunca desarrolló ninguna interiorización. Estaba demasiado preocupada para hablar de cuestiones psicológicas, decía, así que durante meses y después con el tiempo años de tratamiento, lo único que hice fue quererla.

Este caso ilustra un concepto que previamente hemos presentado en el capítulo sobre la apatía; y es que, una vibración más elevada, como la del amor, tiene un efecto curativo sobre la vibración más baja, como en el caso de la paciente, el miedo. Este amor es un mecanismo de reafirmación, y muy a menudo podemos calmar los temores de otra persona por nuestra mera presencia física, y por la energía cariñosa que les proyectamos y con la que

les envolvemos. No es lo que decimos, sino el hecho mismo de nuestra presencia lo que tiene el efecto curativo.

Podemos aprender otra de las leyes de la conciencia: *El miedo es curado por el amor*. Este es el tema central de una serie de libros escritos por el psiquiatra Jerry Jampolsky (por ejemplo, *Amar es Liberarse del Miedo*). Esta fue también la base para la curación en el Centro de Curación por la Actitud en Manhasset, en Long Island, del que fui co-fundador y consejero médico. La curación por la Actitud tiene que ver con la interacción del grupo con los pacientes que tienen enfermedades mortales y catastróficas, y todo el proceso de la curación tiene que ver con dejar ir el miedo y reemplazarlo con 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, -base de la curación espiritual-, también se transmite por los pensamientos cariñosos. Las multitudes de personas a través de la historia registrada que se han curado con sólo este tipo de amor son legendarias. En la historia reciente, por ejemplo, a la Madre Teresa se le atribuye la curación de un gran número de personas por estos mismos mecanismos del amor incondicional y la presencia iluminada. Para las personas que no están familiarizadas con las leyes de la conciencia, este tipo de curas parece milagroso. Pero para aquellos que están familiarizados con las leyes de la conciencia, tales fenómenos son comunes y de esperar. Los niveles elevados de conciencia son en sí mismos capaces de sanar, transformar e iluminar a otros. El valor del mecanismo de la entrega es que, al dejar ir los bloques para amar, nuestra capacidad de amar aumenta progresivamente, y la energía amorosa tiene la capacidad de sanarnos a nosotros mismos y los demás.

El único inconveniente de este tipo de curaciones es que a menudo la curación se mantiene mientras se esté próximo a una persona capaz de irradiar altos niveles de amor, pero la enfermedad vuelve cuando la gente deja su presencia, a menos que ellos mismos hayan aprendido a elevar su propia conciencia.

"Bueno", podrías preguntar, "si enviar pensamientos de amor tiene un poder sanador, ¿cómo es que vemos a todos esos enfermos en los hospitales, cuyas familias son tan solícitas? ¿Por qué el amor de la familia no cura al paciente?" La respuesta es ver el tipo de pensamientos que están siendo enviados por la familia al paciente. Si los examinamos, encontraremos 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. Mientras que nuestro más elevado, Ser superior es como el sol, todos los pensamientos negativos, las dudas, los miedos, los enfados, y los resentimientos que tenemos atenuar la luz del sol y, finalmente, la luz llega a través de ellos sólo débilmente. Fue Jesucristo quien dijo que todos nosotros, por la fe, potencialmente teníamos el poder de curar. El santo, la persona de elevada conciencia, 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 seres santos tienen tal poder magnético que atraen multitudes a su presencia física.

Por ejemplo, cuando fue el cumpleaños del fallecido santo Indio Sri Ramana Maharshi, habían 25.000 personas de pie ante el sofocante sol tropical, hombro con hombro, como un solo hombre para celebrar su presencia y desearle lo mejor.

A medida que consistentemente dejamos nuestros miedos y resistencia y permitimos que sean entregados, la energía que estaba atada al miedo es retirada y ahora se vuelve disponible para brillar como energía de amor. Por tanto, el amor incondicional tiene el mayor poder de todos, y ese amor es el poder de los santos famosos. El amor incondicional es también el poder de la madre y el padre, cuya presencia es tan esencial para el aprendizaje del amor en los niños cuando crecen. Fue Sigmund Freud quien observó que lo más afortunado que nos puede pasar es crecer siendo el hijo predilecto de nuestra madre.

¿Qué pasa con aquellos de nosotros que no tuvimos la feliz experiencia de ser rociados con el amor incondicional a medida que crecimos? Existe la creencia generalizada de que si no tuviéramos esta experiencia, estaríamos de alguna manera lisiados o con cicatrices de por vida; en realidad, esto no es así. Una persona que ha experimentado una gran cantidad de amor en sus primeros años de vida tiene menos miedo y un buen comienzo, pero este amor es inherente a todos nosotros. Por la naturaleza misma de nuestro ser y por la propia naturaleza de la energía vital que fluye a través de nosotros y nos capacita para respirar y pensar, todos tenemos el mismo nivel de vibración de la energía del amor en nosotros.

Si, al buscar en nosotros, vemos que hemos permitido que la experiencia de nuestra propia naturaleza sea bloqueada por extensos temores, después podremos redescubrir el amor en nosotros al utilizar el mecanismo de entrega y, por tanto, dejar ir las nubes de la negatividad. Al redescubrir este amor interior, redescubrimos la verdadera fuente de la felicidad.

Apoderándonos de la "Sombra"

Uno de los bloqueos para el desarrollo emocional es el miedo a lo que se encuentra sepultado en nuestro inconsciente. Carl Jung llamó a esta zona, que no estamos dispuestos a ver y apropiarnos, la "sombra". Dijo que el yo no puede ser sano y pleno a menos que veamos y reconozcamos la sombra. Esto significa que sepultado dentro de todos nosotros, en lo que Jung llamó el "inconsciente colectivo", está todo lo que menos nos gusta admitir sobre nosotros mismos. El humano medio, dijo, habría preferido proyectar su sombra sobre el mundo, condenarla y verla como el mal, pensando que su problema es combatir el mal en el mundo. En realidad, el problema no es otro que el de reconocer la presencia de tales pensamientos e impulsos en nosotros mismos. Al reconocerlos, se vuelven silenciosos. Una vez silenciados, ya no se ejecutan inconscientemente.

Al examinar nuestros miedos a lo desconocido, que son en realidad a los miedos 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, es sólo nuestro miedo a esos pensamientos e impulsos el que les dan algún poder. Una vez que nos familiarizamos con nuestra sombra, ya no tendremos que proyectar nuestros temores sobre el mundo, y comenzarán a evaporarse rápidamente.

¿Que hace a los interminables programas de la televisión, que se ocupan de los delitos y sus diversas formas, tan atractivos? Es porque lo que se está representado en la pantalla, donde es seguro, son todas las fantasías inconscientes y prohibidas de nuestra propia psique. Una vez que estemos dispuestos a ver las mismas acciones de la pantalla de TV en nuestras propias mentes y verlas donde realmente se originan, la atracción a 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 desastres terribles.

Uno de los bloqueos para familiarizarse con los miedos de la propia mente es el miedo a las opiniones de los demás. El deseo de su aprobación recorre nuestras mentes en una fantasía constante. Nos identificamos con las opiniones de los demás, incluidas las figuras de autoridad, y se unen estas de tal manera que realmente escuchamos nuestra propia opinión sobre nosotros mismos.

Al analizar los miedos, después, es bueno recordar que Carl Jung vio a este almacén de lo prohibido dentro de la sombra como una parte del *inconsciente colectivo*. El término inconsciente colectivo significa que *todos* tenemos estos pensamientos y fantasías. No hay nada único en ninguno de nosotros en cuando a la manera en la que simbolizamos nuestras emociones. Todo el mundo secretamente alberga el temor de que son tontos, feos, antipáticos, y fracasados.

La mente inconsciente no está bien educada. Piensa en conceptos vulgares. Cuando piensa en la frase "¡Mata al vagabundo!", El inconsciente literalmente entiende eso. Obsérvate atentamente la próxima vez que alguien te 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. Empujarlo hacia la cuneta. ¿No es así? No es esa la forma en la que el inconsciente piensa.

La razón por la que el sentido del humor es útil es porque estas imágenes son cómicas una vez nos fijamos en ellas. No hay nada terrible en ello; es sólo la forma en la que el inconsciente se encarga de las imágenes. Esto no quiere decir que seas una mala persona o que seas potencialmente un delincuente. Sólo significa que has conseguido ser honesto y enfrentarte a cómo la mente animal humana actúa en esta dimensión. No hay nada por lo que ser melodramático, auto-crítico, o trágico en relación a esto. El inconsciente es grosero e incivilizado. Mientras tu intelecto hacia el bachillerato, ¡tu inconsciente permaneció en la selva donde todavía se balanceaba entre los árboles! Al observar el lado de la sombra no es momento de ser remilgado o aprensivos. Tampoco es momento de tomarla literalmente, porque los símbolos del inconsciente son sólo eso: son símbolos, y son primitivos por naturaleza. Si los trabajamos conscientemente, pueden vigorizarnos en lugar de inhibirnos.

Se necesita una gran cantidad de energía para mantener sepultada la sombra y suprimir nuestros múltiples miedos. El resultado es que se agota la energía. En el nivel emocional, esto es expresado 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 atrae solo miedo, e igualmente su corolario es cierto, el amor

atrae al amor. Cuanto más temor tenemos, más situaciones temibles atraeremos a nuestra vida. Cada miedo requiere de energía adicional para crear un dispositivo de protección hasta que, finalmente, toda nuestra energía se vierte en nuestras medidas defensivas extensas. La voluntad de observar el miedo y trabajar con el hasta que estemos libres de el trae recompensas inmediatas.

Cada uno de nosotros tiene dentro de si mismo un almacén de miedo suprimido y reprimido. Esta cantidad de miedo se vierte en todos los ámbitos de nuestra vida, colorea toda nuestra experiencia, mengua nuestra alegría en la vida, y se refleja en la musculatura de la cara de manera que afecta a nuestro aspecto físico, nuestra fortaleza física y el estado de salud de todos los órganos del cuerpo. El miedo sostenido y crónico suprime gradualmente el sistema inmunológico del cuerpo. Con la pruebas de kinesiológica, podemos demostrar al instante que un pensamiento temeroso causa una importante reducción de la fuerza muscular y trastornar el flujo de energía de los meridianos energéticos a los órganos vitales del cuerpo. Aunque sabemos que es totalmente perjudicial para nuestras relaciones, nuestra salud y nuestra felicidad, todavía nos aferramos al miedo. ¿Por qué es así?

Tenemos la fantasía inconsciente de que el miedo nos mantiene con vida; esto es así porque el miedo se asocia a todo nuestro conjunto de mecanismos de supervivencia. Tenemos la idea de que, si dejáramos el miedo, nuestro mecanismo de defensa principal, nos volveríamos de alguna manera vulnerables. En realidad, la verdad es todo lo contrario. El miedo es lo que nos ciega a los peligros reales de la vida. De hecho, el propio miedo es el mayor peligro al que el cuerpo humano se enfrenta. Es el miedo y la culpa lo que provoca la enfermedad y el fracaso en cada área de nuestras vidas.

Podríamos tomar las mismas acciones protectoras por amor y no por miedo. ¿No podemos cuidar de nuestros cuerpos porque los apreciamos y los valoramos, en lugar de por el miedo a la enfermedad y a la muerte? ¿No podemos estar al servicio de los demás en nuestra vida 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 porque tenemos miedo a perder su buena opinión sobre nosotros? ¿No podemos hacer un buen trabajo porque nos preocupamos por la calidad de nuestro desempeño y nos preocupamos por nuestros compañeros de trabajo? ¿No podemos realizar bien nuestro trabajo porque nos preocupamos por los destinatarios de nuestros servicios, en lugar de sólo por miedo a perder nuestros empleos o perseguir nuestra propia ambición? ¿No podemos lograr más por la cooperación, que por la temerosa competencia? ¿No podemos conducir con cuidado porque tenemos un gran respeto por nosotros mismos y cuidamos nuestro bienestar y el de aquellos que nos aman, y no porque tengamos miedo a un accidente? En un nivel espiritual, ¿no sería más eficaz si, por compasión e identificación con los demás seres humanos, cuidáramos de ellos, en lugar de tratar de amarlos por miedo al castigo de Dios si no lo hacemos?

La Culpa

Una forma particular de miedo es lo que llamamos culpa. La culpa está siempre asociada a una sensación de injusticia y castigo potencial, ya sea real o una fantasía. Si el castigo no se recibe en el mundo exterior, se

expresa como auto-castigo a nivel emocional. La culpa acompaña todas las emociones negativas y, así, donde hay miedo, hay culpa. Si piensas en un pensamiento culpable y tienes a alguien para probar su fortaleza muscular, verá que el músculo se debilita al instante. Su hemisferio cerebral se ha desincronizado y todos tus meridianos energéticos se han desequilibrado. La naturaleza, por tanto, dice que la culpa es destructiva.

Si la culpa es tan destructiva, entonces ¿por qué hay tantas alabanzas atribuidas a ella? ¿Por qué los llamados expertos ven la culpa como beneficiosa? Por ejemplo, un psiquiatra escribió un artículo en una revista en la que alababa la culpa, diciendo: "La culpa es buena para ti". Después, calificó la afirmación de "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 se llegó a esto? Cuando eras un niño, te dijeron que era "malo" cruzar la calle.

Vemos así que la culpa es en realidad un sustitutivo del sentido de la realidad en una mente que no está desarrollada, como la de un niño. Se trata de un comportamiento aprendido que es supuestamente práctico: para prevenir un error mayor o la repetición de un error. 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 están a menudo llenas de culpa. La culpa es en realidad una auto-condena y auto-invalidación de nuestra valoración y valor como ser humano.

La culpa es tan frecuente como el miedo, y nos sentimos culpables sin importar lo que estemos haciendo. Una parte de nuestra mente dice que realmente deberíamos estar haciendo otra cosa. O, lo que en realidad estamos haciendo en este momento, deberíamos estar haciéndolo "mejor". Nosotros "deberíamos" estar obteniendo una mejor puntuación en el golf. Nosotros "deberíamos" estar leyendo un libro en lugar de ver la televisión. Nosotros "deberíamos" hacer mejor el amor. Cocinar mejor. Correr más rápido. Crecer más alto. Ser más fuertes. Ser más inteligentes. Ser 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 permaneciendo inconscientes a ella mediante la supresión, la represión, proyectándola en los demás, y escando.

Permanecer inconscientes a la culpa (represión), sin embargo, no la resuelve. La culpa reaparece en forma de autocastigo y a través de accidentes, mala fortuna, la pérdida del puestos de trabajo y las relaciones, los trastornos físicos y enfermedades, el cansancio, el agotamiento, y las múltiples formas que la mente ingenia y que llevan a la pérdida del placer, la alegría y la vitalidad.

La culpa representa la muerte igual que el amor representa la vida. La culpa es parte del yo más pequeño y subyace a nuestra voluntad de creer en cosas negativas sobre nosotros mismos. La felicidad y la alegría del día a día son inmediatamente destruidas por un comentario negativo de un familiar, amigo o vecino. Es improbable que existiera la enfermedad física sin culpa, y la culpa es una negación de nuestra inocencia intrínseca interior.

¿Por qué compramos tanta basura? ¿No es por nuestra inocencia? ¿No será porque, a medida que crecíamos, confiábamos en que lo que los demás nos decían era verdad? E incluso en la actualidad, ¿todavía

confiamos en que lo que los demás nos están diciendo es la verdad? ¿No será que hemos comprado un montón de mentiras y estamos dispuestos a comprar otro montón desde la ingenuidad de nuestra inocencia interior? ¿No será esa inocencia interior la razón misma de que podamos ser explotados? De hecho, cuando miramos en lo profundo de nosotros mismos, ¿no es porque desde nuestra inocencia nos creemos culpables?

Es debido a nuestra propia inocencia interior que hemos adquirido toda la negatividad del mundo y le hemos permitido acabar con nuestra vitalidad, destruir nuestra consciencia de quienes realmente somos, y vendernos a la patética pequeñez en la que nos hemos establecido. ¿No es nuestra inocencia de recién nacido la que no puede defenderse y, sin capacidad de discernimiento, sólo pudo permitirse ser programada, como un ordenador?

Veamos que significa esto para volvernos conscientes. Oímos hablar de los programas de toma de conciencia y de los seminarios de fin de semana para expandir nuestra conciencia. ¿Qué quiere decir esto? ¿Obtener algunas nuevas fórmulas complicadas? ¿ser programados con la idea de cualquier otro sobre la verdad mística?

La mayoría de los programas sobre la conciencia se reducen a este punto esencial: volvernos conscientes de lo que estamos comprando, de lo que estamos aceptando diariamente. Echemos un vistazo a lo que ya ha sido programado en nosotros y comencemos a cuestionarlo, desarmarlo y dejarlo. Despertemos y liberémonos de la explotación y esclavitud de la programación negativa del mundo. Veremos que es, un intento por parte de otros de controlarnos; explotarnos; sacarnos nuestro dinero, nuestros servicios, nuestra energía, nuestras lealtades; y captar nuestra mente. Los mecanismos por los que esto sucede fueron bellamente ejemplificados en la película, *Tron*, en la que la función del "control central" era la de esclavizar mediante la programación progresiva.

Cuando vemos la verdad de cómo nos programan, veremos que somos como un puro ordenador, en blanco. Somos el espacio inocente en el que la programación se está produciendo. Cuando veamos todo esto, nos enfadaremos. ¡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 de dentro y la basura de fuera. ¿Lo qué entró en nuestros bancos de memoria era basura, y cuando veamos esto, tendremos mucho menos miedo. Disfrutaremos empezando a dejar que los sentimientos surjan, viéndolos como lo que son, limpiando toda la basura, y dejándola ir toda.

Una vez que nos observemos profundamente y encontremos esa inocencia innata interior, dejaremos de odiarnos. Dejaremos de condenarnos y dejaremos de condenar a los demás y sus sutiles intentos de invalidar nuestro valor como seres humanos. Es hora de retomar nuestro propio poder y dejar de darlo a cualquier estafador que pase sacudiendo nuestros miedos para sacarnos un poco de dinero suelto de nuestro bolsillo o nos esclavice para su causa, viviendo de nuestra energía. Es fácil alejarse de todo ese miedo porque ahora tenemos el poder de elección.

Tememos que el viaje del descubrimiento interior nos llevará a una verdad terrible, horrible. En su programación de nuestras mentes, esta es una

de las barreras que el mundo ha establecido para impedir la búsqueda de la verdad real. Hay una cosa 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 real es que, a medida que avancemos hacia el interior y descartemos una ilusión tras otra, una mentira tras otra, un programa negativo tras otro, se vuelven más y más ligeros. La consciencia de la presencia del amor se vuelve más y más fuerte. Nos sentiremos más y más ligeros. La vida se vive con menor esfuerzo.

Cada gran maestro desde el principio de los tiempos, ha dicho que hay que observar el *interior* y encontrar la verdad, porque la verdad de lo que realmente somos nos hará libres. Si lo que ha de ser encontrado dentro de nosotros mismos fuera algo que nos fuera a hacernos sentir culpables, algo corrupto, malo y negativo, entonces todos los grandes maestros del mundo no nos aconsejarían mirar ahí. Por el contrario, nos dirían que lo evitáramos a toda costa. Descubriremos que todas las cosas que el mundo llama "el mal" están justo en la superficie; están justo en la parte superior, en la capa más superficial, externa y delgada. Debajo de esos errores hay malentendidos. No somos corruptos, -sólo ignorantes.

A medida que la cantidad de miedo culpable y energía que le acompaña sean negados, nos daremos cuenta de que las enfermedades físicas y los síntomas comenzarán a desaparecer. La capacidad de amarnos en forma de aumento de la autoestima regresa y con ella viene la capacidad de amar a los demás. Ser liberados de la culpa trae consigo una renovación de la energía vital. Esto puede ser observado dramáticamente en muchas personas que son convertidas a través de la experiencia religiosa. La repentina liberación de la culpa a través del mecanismo del perdón es responsable de miles de recuperaciones de enfermedades graves y avanzadas. Si estamos o no de acuerdo con su concepto religioso es irrelevante. Lo importante a destacar es que el alivio de la culpa se acompaña de un resurgir de la energía de la vida, el bienestar y la salud física.

Cuando se trata de sanarnos a nosotros mismos y aumentar nuestra propia salud emocional, "vale la pena ser paranoico". Nos volvemos conscientes de todos los traficantes de culpas en nuestra vida y sus influencias deletéreas.

Podemos preguntarnos, ¿no podríamos lograr la misma motivación o comportamiento por amor y no por temor y culpa? ¿Es la culpa la única razón por la que no apuñalamos a nuestro prójimo? ¿Por qué no podría ser que nos negáramos a apuñalar a nuestro prójimo porque lo amamos y cuidamos de él como otro ser humano que es intrínsecamente inocente y que está luchando por crecer, pero que puede cometer errores en el camino de la misma manera que nosotros, nosotros mismos, lo hemos hecho? ¿No seguiríamos las enseñanzas religiosas, dondequiera que estén, más eficazmente si lo hiciéramos por amor y aprecio, en lugar de por la culpa y el miedo? Nos podemos preguntar, ¿qué es realmente necesario culpar de todos modos? ¿Qué posible servicio obtendremos de ello? ¿Somos tan miserablemente estúpidos que sólo nos portamos bien por la culpa? ¿Somos tan

inconsciente? ¿No puede la consideración por los sentimientos de los demás reemplazar a la culpa como motivación para la 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 tomar formas nuevas y más sutiles de crueldad. Hemos adquirido sin saberlo, un sistema de negatividad que está actualmente recorriendo el planeta. Hacer el mal y hacer culpables es en realidad una forma de crueldad, ¿no? Hemos permitido a los demás que nos programaran con métodos de auto-tortura, y podemos ver que hemos tomado represalias al invitar a otros a torturarse como respuesta a ello. Hemos permitido ser manipulados por la culpa, y le dimos la vuelta y usamos ese mismo mecanismo de la culpa para tratar de explotar y controlar a otros.

El grado en que no nos hemos permitido experimentar la realidad de nuestro verdadero Ser está representado por nuestro resentimiento hacia aquellos que si lo han hecho. Nos ofende su vitalidad en las áreas en las que nos sentimos discapacitados. Esta verdad aleccionadora está representada en la historia de un hombre que caminaba por la playa y se encontró con un pescador con un cubo lleno de cangrejos. Le dijo al pescador, "cubre el cubo de cangrejos o se saldrán." "No," dijo el sabio y viejo pescador. "No hay necesidad de ello. Ya ves, cuando un cangrejo llega a lo alto del cubo para salir, los otros cangrejos le agarran y tiran de él. Así que no hay necesidad de cubrirlos."

A medida sigamos dejando ir, cada vez más ligeros, y cada vez más libres, por desgracia, veremos que la naturaleza del mundo es como el cubo de cangrejos. Y, después, toda la extensión de su negatividad se hará evidente. Cuando nos volvamos totalmente conscientes de la factura de los bienes que nos han vendido, es muy probable que sintamos ira y un fuerte deseo de liberarnos de las ataduras de la negatividad.

CAPITULO

7

DESEO

Esta emoción abarca desde un leve deseo hasta lo obsesivo, en el anhelo de algo o alguien. También se expresa como en la codicia, la obsesión, el hambre, la envidia, los celos, el aferrarse, el acaparamiento, la crueldad, la fijación, el frenesí, la exageración, la sobre-ambición, el egoísmo, la lujuria, la posesividad, el control, la glorificación, la insaciabilidad y el materialismo. "Nunca se está satisfecho". "Nunca es suficiente". "Debo tener". La cualidad subyacente de esta emoción es su impulsividad. Cuando estamos en el efecto del deseo, ya no somos libres. Estamos controlados por él, dirigidos por él, esclavizados y llevados de la oreja por él.

Una vez más, el punto esencial de la libertad es el de si hemos elegido conscientemente cumplir un deseo determinado, o si simplemente estamos siendo dirigidos inconscientemente por programas y sistemas de creencias.

El Deseo Como Obstáculo

A menudo hay una falta de comprensión de la función del querer y desear. La ilusión principal se ve en la afirmación: "La única manera en la que conseguiré lo que quiero es deseándolo; si me dejo llevar por mi deseo, no conseguiré lo que quiero." En realidad, lo contrario es cierto. El deseo, especialmente el deseo fuerte (es decir, el anhelo), con frecuencia bloquea lo que queremos conseguir.

¿Por qué es esto así? En realidad, la manera por la que algo llega a nuestra vida es porque lo hemos elegido. Fue el resultado de nuestra intención, o tomamos una decisión. Ha llegado a nuestra vida, *a pesar del deseo*. El desearlo fue en realidad un obstáculo para su realización o adquisición. Esto es porque el deseo literalmente significa, "yo no tengo." En otras palabras, si decimos que deseamos algo, estamos diciendo que no es nuestro. Cuando decimos que no es el nuestro, 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 tan pronto como estemos totalmente entregados. Esto se debe a que el querer bloquea el recibir y da lugar al miedo por no conseguirlo. La energía del deseo es, en esencia, una negación de que lo que queremos es nuestro por pedirlo.

Esta es una forma diferente de ver el logro de metas a la que estamos acostumbrados por la programación de nuestro mundo. Estamos acostumbrados a representar la ambición y el éxito asociados al trabajo duro y las clásicas virtudes de la "ética Protestantes". Estas incluyen el auto-sacrificio, el ascetismo, un gran consumo de esfuerzo y empeño, mantener la nariz en la muela, apretarse el cinturón, adaptarse, y toda la severidad del trabajo duro. Cuando miramos todo este panorama, parece difícil, ¿no es así? Bueno, lo es. Se trata de luchar, y de la lucha resulta el bloqueo que hemos puesto en nuestro propio camino debido al deseo.

Comparemos el arduo camino de la conciencia inferior para lograr las metas con un estado superior de la conciencia en el que hemos reconocido y dejado el deseo, y estamos en un estado más libre. En un estado más libre, lo que se elige se manifiesta en nuestra vida sin esfuerzo. Entregamos la emoción del deseo y, a

cambio, simplemente elegimos la meta, visualizándola amorosamente, y permitiendo que suceda porque vemos que ya es nuestra.

¿Por qué es ya nuestra? En un estado inferior de conciencia, el universo es visto como un sacrificio negativo, frustrante, y reacio. Es como un padre malo, mezquino. En un estado más elevado de conciencia, nuestra experiencia del universo cambia. Ahora se vuelve como un padre que da, ama, provee incondicionalmente y que quiere que tengamos todo lo que queremos, y está para que le pidamos. Esto está creando un contexto diferente. Está dando al universo un significado diferente.

Aunque el mundo puede ser mezquino y hostil para las demás personas, no hay ninguna razón por la que debamos creer ese paradigma. Cuando lo adquirimos, hacemos que sea así en nuestra vida. A medida que experimentamos el dejar ir de los deseos, empezamos a ver que lo que hemos elegido vendrá a nuestra vida casi por arte de magia. "Lo que mantenemos en la mente tiende a manifestarse". Como se dijo antes, durante una época de desempleo supuestamente alto, algunas personas no sólo se empleaban sino que tenían dos o tres trabajos.

Esta era una manera sorprendentemente nueva de ver el mundo cuando fue abordada por primera vez. Había esperanza en que fuera cierta, pero también un escepticismo que decía: "Esto no es posible en la práctica". Un pasado estricto de "ética Protestante" lo hacía difícil de creer; sin embargo, había voluntad de tener la mente lo suficientemente abierta como para darle una oportunidad. Esta fue la experiencia inicial de dejar ir el deseo.

Las metas personales fueron escritas, seguido por un abandono del deseo por ellas. Suena paradójico, pero ese es el proceso: identificar los objetivos y luego dejar ir el deseo por ellas. Uno de los objetivos que había mantenido en mente durante varios años era un apartamento en la ciudad de Nueva York, porque los compromisos de trabajo requerían una gran cantidad de desplazamientos y dinero invertido en habitaciones de hotel. Un pequeño apartamento en la ciudad -el llamado *pied-à-terre*- sería una solución económica. "Apartamento en la ciudad de Nueva York" fue escrito como una meta. Cuando se utiliza esta forma de lograr los objetivos, incluimos todos los detalles, tantos que parezca imposible para la mente racional el lograrlo. De manera que, el apartamento ideal fue detallado: razonablemente tasado, en la Quinta Avenida, en los bloques de los 70s, justo al lado de una de las entradas a Central Park, al menos ocho o nueve pisos de altura y en la parte trasera para que el ruido de la calle se redujera al mínimo, y no mayor de dos habitaciones y media.

Al día siguiente en el trabajo, estuve ocupado como siempre, con una gran carga de trabajo, reuniones y visitas de pacientes. Entre las reuniones y los pacientes, la sensación de querer el apartamento sería reconocida y dejada. Y, a medida que el día avanzaba, el apartamento fue olvidado. A las 4:30 P.M, después del último paciente, se produjo de repente el impulso de ir en coche a la ciudad. A pesar del hecho de que era ostensiblemente hora punta, el camino estaba despejado y el coche tardó sólo media hora. El coche circuló hasta la 73 con Lexington, dirigiéndose lo mas cerca posible a una inmobiliaria. Mas bien mágicamente, había encontrado aparcamiento justo enfrente de la inmobiliaria. El agente al escuchar el anuncio de que deseaba un apartamento en la Quinta Avenida, me miró sorprendido y dijo: "Bueno, ¡usted sin duda está de enhorabuena! Hace exactamente una hora encontré el único apartamento en alquiler en toda la Quinta Avenida, en la calle 76, en un noveno piso. Es un piso trasero, dos cuartos y medio, y el alquiler es razonable (alquiler con gastos \$ 500.00 al mes). Acaba de ser

pintado y se puede mudar en cualquier momento". Así que me acerqué y vi el apartamento. Se ajusta exactamente a la descripción de la meta. ¡El contrato de arrendamiento se firmó en el acto! Así, a las 24 horas de intentar la técnica del dejar ir en un objetivo personal específico, el objetivo era una realidad. Había sido algo que era casi imposible de encontrar, y sin embargo, sucedió exactamente como se había imaginado, sin esfuerzo, y sin emociones negativas. Fue una experiencia fácil y alegre.

Esta no es una experiencia inusual sino típica, porque en este caso el deseo fue moderado y pudo, sin mucho esfuerzo, ser entregado totalmente. Estar totalmente entregado, lo que significa es que era aceptable que sucediera lo del apartamento, y que no lo hiciera. Debido a que se entregó totalmente, lo imposible se hizo posible, manifestándose sin esfuerzo y rápidamente.

Todos podemos dudar de este mecanismo y volver la vista atrás en relación a 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, sólo que sin la ansiedad (el miedo a no conseguir las), 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, "si lo conseguimos sin esfuerzo, ¿qué hay del orgullo por el logro? ¿Deberíamos sacrificar eso?" Bueno, sí, tendríamos que renunciar a la vanidad de todo ese sacrificio y trabajo duro que pusimos en ello. Tendríamos que dejar el sentimentalismo sobre el auto-sacrificio y todo el dolor y el sufrimiento que tuvimos que pasar para lograr nuestros objetivos. Esta es una perversión peculiar en nuestra sociedad, ¿no? Si de repente tenemos éxito casi sin esfuerzo, la gente nos envidia. Lo que realmente les molesta es que no hayamos tenido que pasar por todo tipo de angustias, dolor y sufrimiento para llegar allí. Su mente cree que esa angustia es el precio que hay que pagar por el éxito.

Echémosle 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 el universo?

Otros bloqueos para el logro de lo que queremos y deseamos, por supuesto, son la culpa inconsciente y la pequeñez. Curiosamente, el inconsciente nos permitirá tener sólo lo que creemos que nos merecemos. Cuanto más nos aferremos a nuestra negatividad y a la pequeña imagen de sí mismos que resulta, menos pensamos que nos merecemos, y más nos negamos inconscientemente a nosotros mismos la abundancia que fluye tan fácilmente a 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 de nosotros mismos, entonces lo que merecemos es la pobreza, y nuestro inconsciente se encargará de que tengamos esa realidad. Al renunciar a nuestra pequeñez y revalidar nuestra inocencia interior, y a medida que dejemos de resistir nuestra generosidad, franqueza, confianza, amor y fe, el inconsciente iniciará automáticamente la organización de las circunstancias de la vida 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 el de la apatía y el miedo, entramos en el querer. Lo que antes era "no puedo" e imposible ahora se hace posible. La progresión general de los niveles de conciencia, a medida

que avancemos desde el más bajo al más alto, es pasar del tener al hacer y al ser. En los niveles inferiores de la conciencia, *tenemos* lo que apreciamos. Es lo que *tenemos* lo que queremos. Es lo que *tenemos* lo que valoramos. Es lo que *tenemos* lo que nos da nuestra propia auto- imagen de valor y posición en el mundo.

Una vez que nos hemos demostrado a nosotros mismos que podemos tenerlo, que nuestras necesidades básicas pueden ser cubiertas, que tenemos el poder para mantener nuestras 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 los demás nos califican. A medida que ascendemos en amor, nuestro quehacer está cada vez menos preocupado con el servicio a uno mismo y se vuelve cada vez más orientado al servicio de los demás. A medida que nuestra conciencia crece, vemos que ese servicio, que está amorosamente orientado a los demás, automáticamente deriva en el cumplimiento de nuestras propias necesidades. (Esto no significa sacrificio. El servicio no es un sacrificio.) Finalmente, hemos llegado al convencimiento de que nuestras propias necesidades son cumplidas automáticamente por el universo, y nuestras acciones se convierten casi automáticamente en amor.

Llegados a este punto, ya no es lo que hacemos en el mundo, sino lo que *somos* lo que cuenta. Nos hemos demostrado a nosotros mismos que podemos tener lo que necesitamos, que podemos hacer casi cualquier cosa, con la disposición adecuada. Y ahora lo que *somos*, por nosotros mismos y para los demás, se vuelve más importante. La gente ahora busca nuestra compañía, no por lo que *tenemos*, no por lo que *hacemos* ni por las etiquetas de la sociedad, sino por aquello en lo que nos hemos *convertido*. Debido a la cualidad de nuestra presencia, la gente sólo quiere estar cerca de nosotros y sentirnos. Nuestra descripción social cambia. Ya no somos la persona que tiene un apartamento de moda o un gran coche o una colección de baratijas, ni se nos etiqueta como el Presidente de esta o aquella Corporación o miembro de la Junta Directiva de ninguna organización. Ahora se nos describe como una persona espléndida, como alguien con quien la gente sólo ha de reunirse, sólo ha de conocer. Nos describen como una persona carismática.

Este nivel del ser es típico de los grupos de autoayuda. En los grupos de auto-ayuda, nadie está interesado en lo que los demás hacen en el mundo, o lo que tienen. Sólo están interesados en si hemos logrado o no ciertas metas internas, tales como las de la honestidad, la transparencia, la generosidad, el amor, la disposición a ayudar, la humildad, la sinceridad y la consciencia. Están interesados en nuestra cualidad de ser.

El Glamour

El Glamour es un tema a entender de gran utilidad. Una vez que lo entendemos, facilita en gran medida el dejar ir de los deseos. El libro *Espejismo (Glamour): Un Problema Mundial (1950)*, de Alice Bailey, presenta todo el tema con maestría.

Si nos fijamos en algo que queremos, podemos empezar distinguiendo entre la cosa en si misma frente al aura, la pátina, el flash, y el efecto magnético de atracción de una calidad que podemos mejor describir como "glamour". Es esta disparidad entre lo que una cosa es en sí misma, y el glamour con el que nos hemos unido a ello, lo que lleva a la desilusión. Muy a menudo hemos perseguido algún objetivo y, luego, cuando lo logramos, estuvimos decepcionados. Esto es porque la cosa en si misma no coincide con nuestras representaciones de ella. Glamour significa que le hemos añadido sentimentalismo o lo hemos hecho más grande que

la vida. Hemos proyectado sobre una cosa una cualidad mágica que de alguna manera nos lleva a pensar que, una vez la adquiramos, mágicamente alcanzaremos un estado más elevado de felicidad y satisfacción.

Esto sucede muy a menudo con las metas profesionales. Un hombre trabaja año tras año luchando por convertirse en presidente de la compañía o ser importante y destacar de alguna otra forma. Cuando lo logra, espera experimentar toda la satisfacción y el glamour asociado a ese nivel de éxito: el peloteo de los empleados, los coches llamativos, el despacho imponente, los tratamientos, la autoridad, y los lugares exclusivos. Pero lo que encuentra es que todas estas cosas son superficiales. Son compensaciones muy insuficientes por la pérdida de energía y la agonizante molienda diaria que, en realidad, requiere el puesto. Aunque imaginaba que iba a recibir admiración, lo que a menudo se encuentra en los niveles superiores es crueldad, competitividad, envidia y la interminable adulación y las manipulaciones fraudulentas que les ocurren a la gente en el poder, incluyendo los ataques paranoicos de los competidores. Él descubre que su energía está tan agotada que no le queda energía para su vida personal; sus relaciones se deterioran. Su esposa se queja de que está demasiado cansado para hacer el amor, demasiado consumido para darle la energía que ella necesita, demasiado gastado para ser un buen padre, y demasiado cansado incluso para disfrutar de su actividad recreativa favorita.

Lo mismo ocurre con las mujeres en las áreas tradicionalmente femeninas de éxito. Una mujer piensa, por ejemplo, que si se pone el vestido de cierto diseñador para una fiesta, el vestido atraerá la atención, la adulación y la admiración, y que conseguirá cierto estatus social. Con mucho sacrificio, gasta una gran cantidad de dinero y esfuerzo en el vestido, de aquí para allá buscando complementos. Pero, ¿qué sucede? Que en la cena de la fiesta, hay algunos comentarios pasajeros sobre su vestido y eso es todo. Nadie baila con ella más de lo habitual. No es más conocida de lo que lo era antes de la fiesta. Y no recibe ninguna genuina atención adicional a la que recibía antes de la fiesta. Recibe algunas miradas hostiles, de envidia de las otras mujeres que reconocen lo que probablemente pagó por el vestido. Durante la noche, ella tiene la usual conversación con su acompañante, y se van a casa en coche sin apenas dirigirse la palabra, igual que en el pasado.

A medida que las mujeres consiguen éxitos en los ámbitos políticos y empresariales, se enfrentan a la decepción que acompaña el anhelado y glamoroso rol del liderazgo en la opinión pública. Lo que se predijo que aumentaría el prestigio y la estima traerá la crítica, la envidia y la hostilidad, -incluso el de las otras mujeres. La experiencia de lograr su objetivo a menudo no es como pensó que iba a ser. Recibe interminables críticas por ser una mujer conocida y por su aspecto, y puede sentir la persistente sensación de inquietud interior de que le está fallando a su familia por buscar la realización profesional. "Ganar" no es a veces tan liberador como el glamour nos quieren hacer creer.

Las metas emocionales también son idealizadas por el sentimentalismo y la emotividad. Una cierta excitación es proyectada sobre acontecimientos emotivos (por ejemplo, una reunión, una primera cita, o ser elegido presidente de la clase). Se hace para que parezcan más importantes de lo que realmente son en el curso general de los acontecimientos. Después de que el acontecimiento pasa, la vida sigue igual y se produce la decepción.

El invertir de glamour, por supuesto, es absolutamente obvio en la publicidad. Aquí la vemos *sui generis*. El cowboy es investido del glamour de la masculinidad, y la bailarina de ballet es investida del glamour de la feminidad. Los hombres se sienten atraídos por la personalidad, no por la marca; así, el cowboy representa el

glamour de lo masculino que es resistente, fresco, suave, y está al mando. Las proyecciones de los consumidores sobre el producto es que les dará esos rasgos de personalidad deseados.

La glamorización es vivir en un nivel de fantasía. Por lo tanto, cuando procedemos a dejar lo deseado, hay que diseccionar lo que hay de exageración, fantasía y romanticismo. Una vez que hemos renunciado al glamour, será relativamente fácil entregar el propio deseo. Si dejas el romanticismo del cowboy, por ejemplo, el cigarrillo o la hamburguesa de queso que tenía entre las manos en el anuncio perderá su atractivo. De hecho, para nuestra sorpresa, encontramos una y otra vez que el deseo que se adjuntó a la fantasía glamorosa; no era real desde el principio. Porque no había ninguna realidad en él, el mundo está constantemente vendiéndonos deshonestidad, sirviendo a nuestros deseos de aspecto romántico, glamorizado. Nos prometen hacernos más importantes de lo que realmente somos. El glamour a ese nivel de deshonestidad es una falsificación.

La mente protesta: "¿Tengo que renunciar a toda esa emoción del glamour? ¿Tengo que dejar mis imágenes de gratificación emocional y excitación?" La respuesta es, obviamente, "No." No tenemos que renunciar a ello en absoluto. Y podremos alcanzar las metas sin esfuerzo y más fácilmente una vez que seamos conscientes de lo que estamos eligiendo. Podemos tenerlas directamente. Podemos ser atractivos, pero no lo conseguiremos de una manera falsa, como por conducir un cierto estilo de coche. Vamos a conseguirlo mediante el abandono de nuestra pequeñez y apropiándonos de nuestra grandeza, y de este modo reflejándola al mundo. Podemos convertirnos fácilmente en esa persona emocionante que la gente está ansiosa por conocer. Sólo tienes que elegir ser esa persona y dejar los bloqueos que surgen al desear ser así. Podemos tener lo que queremos directamente sin desviarse a través de alguna promesa fraudulenta que nos conducirá a la frustración y la decepción.

El camino para convertirse en esa persona emocionante que la gente quiere conocer es muy fácil. Simplemente imagina el tipo de persona que queremos ser y entrega todos los sentimientos negativos y bloqueos que nos impiden ser eso. Lo que sucede, entonces, es que todo lo que necesitamos tener y hacer automáticamente se coloca en su lugar. Esto es porque, en contraste al *tener* y *hacer*, el nivel del *ser* tiene mayor poder y energía. Cuando se le da prioridad, automáticamente integra y organiza las actividades de uno. Este mecanismo se evidencia en la experiencia común, "Lo que mantenemos en la mente tiende a manifestarse".

El Poder de Decisión Interior

No se trata de posiciones filosóficas, sino de procesos prácticos que pueden ser probados por la experiencia. Es fácil experimentar con estos conceptos y ver los automáticos resultados que tienen lugar. Debido a la tendencia de la mente a querer atribuir el mérito a cualquier otra cosa, otra que no sea el poder de nuestra propia conciencia, es bueno llevar un diario donde anotar las metas que nos gustaría alcanzar y luego verificarlas y hacer un seguimiento. ¿Por qué? Porque vamos a necesitar tiempo antes de que creemos que es verdaderamente nuestro propio poder el que está cumpliendo con estos fines.

Este es un ejemplo interesante sobre la negación del poder interior. Un hombre, que estaba desesperado por un trabajo y bastante agitado por ello, fue instruido sobre la forma de 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,

dando vueltas en torno a Dios, y que entregara su deseo sobre el tema mientras permanecía abierto a lo que pudiera pasar. Una semana más tarde, contó: "Pues bien, el día después de que entregara el querer un trabajo, no pasó nada. Después recibí una llamada telefónica de larga distancia de mi cuñado, y voy a unirme a su empresa. Si no fuera por mi cuñado, nunca habría conseguido un trabajo. ¡Es cosa buena que no tuve que esperar a Dios!"

Este es un buen ejemplo de lo que la mente tiene tendencia a hacer. Fue su propia entrega, por supuesto, la que trajo la llamada de su cuñado. Él deseaba tan desesperadamente el trabajo que el deseo estaba bloqueando el cumplimiento de esa meta. Cuando dejó de querer un trabajo, rápidamente apareció en las siguientes 24 horas. Sin embargo, la tendencia de la mente es a no reconocer su propio poder y proyectarlo en cualquier otra cosa del mundo. Esta es la razón de porqué la gente piensa por propia valoración que son impotentes. Tienen el poder, pero no han hecho más que proyectarlo sobre fuerzas externas. Todos somos seres poderosos que nos hemos vuelto inconscientes de nuestro propio poder; hemos negado y proyectado en los demás el sentimiento de culpa y nuestra propia sensación de pequeñez.

La mayor parte de lo que pasa en nuestra vida es el resultado de alguna decisión que hemos tomado en algún momento del pasado, ya sea consciente o inconscientemente. Ya que esto es así, muy simple, entonces, vemos nuestras decisiones pasadas buscando en nuestra vida y haciendo un seguimiento hacia atrás.

Este principio es demostrado por una mujer que vino a psicoterapia. Ella necesitó tratamiento porque, según sus palabras, "Mis relaciones nunca funcionan". Ella tenía una relación amorosa insatisfactoria tras otra y siempre era dejada sintiéndose usada y abusada. Estaba llena de resentimiento, autocompasión y depresión. El problema, por supuesto, se daba en su primera frase: "Mis relaciones nunca funcionan".

Debido a que negamos el poder de nuestra propia mente, no vemos lo absolutamente obvio. Es muy curioso cómo hemos llegado a ser tan inconscientes. He aquí a una mujer que tiene la respuesta esperándola justo ahí, pero ella no ve que es la respuesta. Ella no ve realmente el poder de su propio sistema de creencias. Nuestra mente es tan poderosa que, si tenemos en mente un solo pensamiento como, "Mis relaciones nunca funcionan," entonces lo más probable es que suceda así en nuestra vida. Nuestro genio inconsciente, que sólo 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. Ella llegó a 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, su correosa suerte, lo horribles 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 obviamente cierto. Si nuestra mente, por su decisión, tiene el poder de hacer que las cosas negativas sucedan en nuestra vida, tiene entonces igual poder en dirección opuesta, la positiva. Podemos elegir todo de nuevo. Esta vez podemos elegir lo positivo. Podemos cancelar los viejos programas, y podemos

hacerlo al comenzar a renunciar a la gratificación que estábamos obteniendo de las recompensas negativas.

Ahora que hemos visto un poco el tema, podemos ir al término que describe mejor este conjunto de emociones: "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 caer en lo mismo por lo que luego nos condena: el egoísmo. Para estudiar el tema, primero tomaremos la decisión de que no vamos a andar dándonos golpes por ello y entrar en la auto-indulgencia de la culpabilidad. Eso es lo que es la culpa, en realidad, ¿no es así? Auto-indulgencia.

En lugar de eso, echemos un vistazo a la palabra "egoísmo" como una mera descripción de las motivaciones colectivas y modos de operar del pequeño yo que es un aspecto genético de la mente y que, debido a nuestra propia ingenuidad, permitimos que sea programado, y ahora estamos resueltos a des-programar a la inversa, como la "desinstalación" de comandos en un ordenador.

La razón para dejar el egoísmo no es la culpa. No es porque sea un "pecado". No es porque sea un "error". Todas esas motivaciones provienen de la conciencia inferior y la auto-crítica. Más bien, la razón para dejar el egoísmo es simplemente porque es poco práctico. No funciona. Es demasiado costoso. Consume demasiada energía. Retrasa el cumplimiento de nuestros objetivos y la realización de lo que queremos. Por su propia naturaleza, el pequeño yo es quien crea la culpa y su continuador; es decir, por el sentimiento de culpa nos esforzamos por lograr y alcanzar el éxito. Luego, cuando logramos el éxito, nos sentimos culpables porque lo tenemos. 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 es laudatoria, y a los traficantes de culpas del mundo les encanta hacer un ídolo de ella. ¿Qué es más importante: sentirnos culpables o cambiar a mejor? Si alguien nos debiera dinero, ¿querríamos que se sintiera culpable por ello o que nos pagara el dinero? Si tenemos la intención de sentirnos culpables, por lo menos deberíamos elegirlo conscientemente en lugar de ser inconscientemente dirigidos a ello.

Cuando dejamos de ser yo-istas con "y" minúscula, nos adentramos en ser Yo-istas con "Y" mayúscula. Pasamos de nuestro pequeño yo a nuestro Yo superior. Pasamos de la debilidad al poder, y del auto-odio y la pequeñez al amor y la armonía. Pasamos de la lucha a la facilidad, y de la frustración a la realización.

En resumen, entonces, en lugar de la motivación del egoísmo y el deseo, podemos con mucho menor esfuerzo traer a nuestra vida lo que queremos visualizando lo que queremos que suceda. Hacemos esto mediante la afirmación de nuestra intención, al aceptarla, al decidirla, y por el acto de elegirla conscientemente.

CAPITULO

8

IRA

La ira puede recorrer todo el rango desde la rabia al leve resentimiento. Incluye venganza, ira, indignación, furia, celos, victimismo, rencor, odio, desprecio, cólera, discusiones, hostilidad, sarcasmo, impaciencia, frustración, negatividad, agresión, violencia, rechazo, mezquindad, rebelión, conductas explosivas, agitación, abuso, brusquedad, quemarse poco a poco, tristeza, pucheros y obstinación. Estas variaciones de la ira son bien ejemplificadas por los diarios de noticias de la televisión.

La ira puede surgir sobre la técnica de la entrega en sí. La ira que uno espera dejar de sentir, en el pasado, ha sido valorada. La ira del miedo a la pérdida. La ira de los sentimientos en general. La ira a la sensación de no renunciar inmediatamente.

Hay una gran cantidad de energía en la ira; por lo que en realidad nos sentimos con energía cuando estamos irritados o enfadados. Uno de los trucos que la gente aprende es pasar rápidamente de la apatía y la tristeza a la ira, y luego saltar de cólera al orgullo, y a continuación, al coraje. En la ira, hay energía para la acción. Esto resulta en el hacer del mundo. Cuando los "pobres" del mundo se vigoricen por el deseo y pasen a la ira por lo que les falta, esa ira les moverá a hacer las acciones necesarias para cumplir sus sueños de una vida mejor.

La cantidad de ira reprimida en la población se puede verificar rápidamente al ver como de popular es la violencia en los medios de comunicación, donde a los espectadores se les presenta una experiencia vicaria de dejar salir su ira en forma de palizas, tiroteos, apuñalamientos, linchamientos, y asesinatos de diversos "tipos malos".

Por lo general nos sentimos tan culpables de la ira que creemos necesario hacer al objeto de nuestra ira "malo", así podemos decir que nuestra ira está "justificada". Pocas son las personas que pueden asumir la responsabilidad de su propia ira y decir: "Tengo ira porque estoy muy enfadado".

Utilizando la Ira Positivamente

Es común que las personas repriman su ira, agresión y hostilidad interna; la ven poco digna, desagradable, e incluso como un fracaso moral o revés espiritual. No se dan cuenta de que la ira reprimida es sino energía de la ira y, si no se reconoce y se trabaja, tendrá consecuencias perjudiciales para la salud y el progreso en general. La intención tras la ira es negativa, y tendrá consecuencias similares incluso si no se expresa.

Un enfoque útil es el de ver la energía de la ira de manera positiva y utilizarla para emprender nuestras ambiciones y nuestras acciones de una forma útil. Por ejemplo, digamos que estamos enfadados con nuestro jefe. Nos sentimos resentidos. Nunca parece reconocer nuestras habilidades o esfuerzos. Pero sabemos que no es prudente expresar nuestra ira y resentimiento. Derivaría muy probablemente en la pérdida de nuestro trabajo

o por lo menos provocaría el resentimiento continuo del jefe. En el mejor de los casos, la expresión de la ira daría lugar a una situación chabacana. En cambio, podemos tomar la decisión de utilizar esa energía de manera constructiva en nuestro propio nombre. Puede ser nuestra inspiración para crear un proyecto que, debido a su excelencia, demuestre nuestros puntos. Podría ser la energía que nos pasara y sacara de una situación que no es satisfactoria. Podemos utilizar esa energía para crear nuevas oportunidades de empleo o encontrar un trabajo mejor, desde un comité, mejorar nuestra situación laboral, iniciar un sindicato, o lo que creemos que beneficie a nuestros objetivos personales.

En las relaciones personales, existe la misma oportunidad. La ira puede ser utilizada para inspirarnos hacia la mejora de nuestras habilidades de comunicación, tomar un curso sobre las relaciones interpersonales, o inscribirse en un programa de auto-mejora. La ira puede inspirarnos hacia una reorientación a poner una mayor claridad de esfuerzo, y a hacer de verdad un trabajo mejor. De esta manera, la situación puede resultar en 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 volvernos locos por ella, podemos aceptarla.

Auto- Sacrificio

Hay muchos orígenes para la ira. Ya hemos mencionado que muy a menudo un complejo sentimiento de ira se relaciona con el miedo, y la ira desaparece cuando dejamos el miedo. Otro orígenes para la ira es el del orgullo, y especialmente ese aspecto del orgullo que llamamos vanidad. Con frecuencia, es nuestro orgullo personal el que alimenta y propaga la ira.

Uno de los orígenes del orgullo está conectado con el auto-sacrificio. Si nuestras relaciones con los demás están asociadas a nuestro pequeño yo en forma de sacrificios, entonces nos estamos preparando nosotros mismos para la ira posterior, porque la otra persona no suele ser consciente de nuestro "sacrificio" y es, por lo tanto, poco probable que cumplan nuestras expectativas.

Un ejemplo de esto viene de un día de la vida en un matrimonio típico tradicional. La mujer se pasa el día entero trabajando intensamente en la limpieza de la casa, meticulosamente cuida de las plantas, trae las flores, cambia algunos muebles, y hace todo lo posible para hacer que la casa se vea hermosa. Cuando el marido llega a casa, no dice ni una palabra acerca de la casa y ni incluso pareció darse cuenta. En vez de eso, está agotado después de un día de trabajo, y le relata sus diversas pruebas y tribulaciones. En su mente, él está pensando en todos los auto-sacrificios que ha hecho: los clientes irritados, la ardua conducción a través del tráfico de la ciudad, el irritable jefe, y la presión de los plazos. Él está pensando en todo lo que ha hecho por su esposa y su familia. Mientras él está pensando en todas esas dificultades, ella siente un resentimiento creciente al no haber reconocido él sus esfuerzos, y repasa en su mente todos los sacrificios que hizo ese día. Podría haber ido a almorzar con sus amigos. Podría haber terminado de leer el libro que está disfrutando. Podría haber estado mirando su programa favorito en la televisión. En cambio, hizo todo esto para él, y ahora él no está haciendo ningún comentario sobre los resultados de sus esfuerzos. Dado que ambos abrigan rencores, resentimientos y frustraciones, su ira interior se

prepara; se expresa como frialdad y desapego y, entre tanto, se escapa a ver la televisión por la noche y va a la cama en silencio para meditar sobre sus quejas. Esta es una escena típica de hogar estadounidense que es casi banal repetirla aquí. Sin embargo, su carácter común habla de su valor de aprendizaje para nosotros; podemos examinarla y tratar de desentrañar este declive de la relación.

Lo que queremos, deseamos, e insistimos de la otra persona es sentido por ellos como presión. Por lo tanto, ellos inconscientemente lo resisten. En el ejemplo anterior, ambas personas están en busca de reconocimiento. Ellos lo quieren, lo desean, pero lo bloquean el uno al otro. Cada uno se siente presionado y, por consiguiente, resisten. La resistencia se debe a que la presión siempre se siente por nosotros como una negación a nuestra elección. Se considera un chantaje emocional. La fórmula inconsciente dice: "Dame lo que quiero o te castigaré con la pasividad, la ira, haciendo pucheros, con mal humor y el resentimiento". A todos nos molesta sentirnos emocionalmente chantajeados. Todos sabemos la resistencia que sentimos cuando nos damos cuenta de que alguien está buscando un cumplido, y la misma resistencia continúa inconsciente y conscientemente.

Cuando estamos motivados por el auto-sacrificio, estamos presionando a la otra persona. Incluso si reconocemos que la forzamos, le contrariará. Un elogio forzado no satisface. Parte de la ira que surge del orgullo del auto-sacrificio. Tenemos una cierta vanidad secreta sobre lo que estamos haciendo por los demás, y nuestro orgullo por el éxito nos hace vulnerables a la ira cuando nuestro "sacrificio" no se reconoce.

La manera de contrarrestar esta ira es reconocer y renunciar al orgullo, entregar nuestro deseo por el placer de la autocompasión y, a cambio, ver nuestros esfuerzos en favor de los demás como *regalos*. Podemos experimentar la alegría de ser generosos con los demás como la propia recompensa.

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 algo aparece en forma de señal para nosotros para ser más conscientes. Digamos, por ejemplo, que alguien nos llama "estúpido". Nuestra respuesta natural es la ira. Podemos utilizar la energía de esa ira de forma consciente: "¿Sobre qué me está pidiendo esa persona que sea más conscientes?" Si nos hacemos esa pregunta, podemos llegar a la conclusión de que estábamos siendo egocéntricos; estábamos siendo indiferentes; estábamos fallando en reconocerlo; y no estábamos siendo consciente ni nos dábamos cuenta de lo que estaba pasando en la relación.

Si seguimos este procedimiento constantemente, llegaremos a la consciencia de que todo el mundo en nuestra vida actúa como un espejo. Realmente están retornándonos el reflejo de lo que no hemos podido reconocer en nosotros mismos. Nos están forzando a buscar lo que necesitamos abordar. ¿Qué aspecto de nuestro pequeño yo necesita ser abandonado? Esto implica que tenemos que dejar nuestro orgullo constantemente a el fin de deshacer la ira, por lo que podemos estar

agradecidos por las continuas oportunidades de crecimiento que se nos presentan en el curso de la experiencia cotidiana.

Para ello, hemos de resistir la tentación de caer en la complacencia de hacer "malos", a nosotros mismos y a los demás. Si nos fijamos en los aspectos de nuestro "pequeño yo", hacer "malos", a nosotros mismos y a los demás es una de sus actividades favoritas (por ejemplo, la política y los medios de comunicación). Esto se debe a que el pequeño yo ignora las mejores maneras para lograr nuestros objetivos. No ve la alternativa, que es elegir cambiar una situación desde la libre elección.

Una forma en la que nos forzamos a salir de las situaciones insatisfactorias es haciendo "malos", a nosotros mismos o a la situación. En lugar de elegir encontrar simplemente un trabajo mejor, por ejemplo, nuestro pequeño yo hace el trabajo, al jefe y a los compañeros de trabajo "malos". Debido a la imagen de maldad, la situación ahora se convierte en intolerable, y nos vemos obligados a cambiarla. Cuánto más fácil habría sido si hubiéramos elegido simplemente pasar a una situación mejor. Sin embargo, debido a nuestro sentido de la obligación, la culpa es muy a menudo el bloqueo de esta forma más simple. En otras palabras, debido a que nos hemos beneficiado de una situación, nos sentimos culpables por abandonarla. Así que el inconsciente ingeniosamente crea todo el mecanismo de maldad para obligarnos a salir de situaciones sin salida. Esto sucede a menudo en las relaciones interpersonales en las que sentimos que hemos de hacer que la otra persona sea "mala" a fin de justificar el dejarla. Recurrir al mecanismo de la maldad es simplemente una negación de nuestra propia libertad de elección.

Uno de los orígenes de la ira surge de los actos no reconocidos de amor que hemos expresado a los demás. En este contexto amor significa las formas simples y cotidianas del cariño que tienen lugar en toda relación humana en forma de pensamientos, consideración, gestos corteses, ánimo, y disponibilidad. Muy a menudo, puede continuar durante años un diálogo interno sobre nuestro resentimiento por la falta de aprecio de la otra persona de nuestros sentimientos acerca de ellos. Si esto es así para nosotros, debe ser también el caso de los demás. Hay gente, por tanto, en nuestra vida que andan por ahí con un sinfín de pensamientos mentales acerca de nosotros, que tienen que ver con nuestra falta de aprecio de sus sentimientos hacia nosotros.

Toda esta bruma de ira puede ser compensada y prevenida cuando vemos el enorme valor de simplemente reconocer los gestos de los demás hacia nosotros. Esto significa reconocer todas sus comunicaciones hacia nosotros. Por ejemplo, si los amigos nos llaman por teléfono, les damos las gracias por habernos llamado. La razón para hacer esto es que hace que las otras personas se sientan completas y seguras con nosotros. Es un reconocimiento de su valor en nuestra vida, y todos se sienten satisfechos cuando reconocemos su valor.

Por este simple mecanismo del reconocimiento, es posible, en cuestión de días, transformar todas nuestras relaciones de una manera bastante espectacular. Este reconocimiento no tiene porque salir al mundo exterior, sino que puede tener lugar dentro de uno mismo. Al examinar nuestras relaciones, podemos preguntarnos: "¿Qué he dejado de reconocer en aquellos con los que tengo contacto diario?"

Es una experiencia muy valiosa escoger a alguien en nuestra vida que, en nuestra opinión, sea fundamental para nosotros, y ahora para nosotros mismos, empecemos a ver cómo hemos fallado en reconocerlo. Entregamos todos nuestros sentimientos negativos acerca de ellos, y empezamos a darles mérito, afirmando su valor para nosotros. Su valor puede ser simplemente el de ser un estímulo para nuestro crecimiento emocional y desarrollo. El esposo molesto o el vecino con el ceño fruncido está tratando de decirnos algo. Casi siempre en este tipo de situación, esas personas no se sienten reconocidas por la contribución que hacen a nuestra vida. Una vez que su valor para nosotros haya sido reconocido, el gruñido se detiene.

Expectativas

Cuando dejamos de presionar a los demás con nuestras expectativas, creamos la oportunidad para que ellos de forma espontánea nos respondan positivamente. Podemos, como medida profiláctica, contrarrestar los resentimientos al cambiar lo que hemos hecho por los demás del nivel del sacrificio al nivel de un regalo de amor. A continuación, podemos reconocer en nosotros este paso y pasar a dejar caer nuestras expectativas, lo que disolverán las resistencias en los demás.

Un simple experimento ilustra este cambio. Había un hombre que trajo dos camisetas nuevas de México. Las nuevas camisetas eran de un diseño totalmente diferente al tipo de ropa que estaba acostumbrado a usar. El primer día que decidió usar una de las camisetas, se dio cuenta que tenía una expectativa interna y una especie de orgullo sutil por hacer algo nuevo y diferente. Sin embargo, en lugar de entregar el orgullo, decidió mantenerlo; es decir, que a propósito no utilizó la técnica del dejar ir para entregar el orgullo y simplemente déjalo estar ahí. Quería ver qué pasaría, cómo respondería la gente. Ese día, llevó con orgullo la camisa nueva y, por supuesto, nadie siquiera lo mencionó, a pesar del hecho de que era totalmente diferente a su atuendo habitual. Debía haber destacado realmente, pero no hubo ni un solo comentario. Cuando volvió a su casa, tuvo que reírse de lo cierto que era el término del empresario Robert Ringer para ese tipo de situaciones en su "teoría chico / chica". (Chico busca chica, por lo tanto, la chica no tiene interés en el chico. Tan pronto como el chico ya no está interesado en la chica, la chica ahora quiere al chico).

A la mañana siguiente decidió que se pondría la otra camiseta nueva, pero esta vez entregó toda su vanidad y expectativas de destacar. Dejó ese pequeño orgullo de estar haciendo algo nuevo y diferente, y reconoció el amor de todos sus amigos y el papel importante que han desempeñado en la felicidad de su vida. En el momento en que lo consiguió a través del proceso de dejar ir, estuvo totalmente entregado a llevar la camiseta. Sabía que estaba totalmente entregado, porque era aceptable que se dieran cuenta de la nueva camiseta, y era aceptable también que no lo hicieran. Ese día fue de repente, ¡el día de la camiseta nueva! Casi cada persona con la que se topó comentó la nueva camiseta, le preguntaron dónde la había conseguido, y pasó el día recibiendo mucha atención. Este experimento explica con humor el punto clave de: *¡Conseguimos lo que queremos cuando dejamos de insistir en ello!*

Las expectativas de los demás es una forma de correo emocional en negro. Podemos sentir nuestra resistencia cuando los demás llevan ciertas

emociones "buenas" hacia nosotros. Podemos dejar de ser chantajeados emocionalmente al ver como lo hacemos con los demás, y, a continuación, podemos dejar de querer manipular sus respuestas emocionales hacia nosotros.

Otra forma de prevenir la ira es la de tomar la decisión interior de no aceptar más la invalidación de los demás o nuestro aspecto pequeño. Esta decisión puede hacerse en forma de una firme afirmación: "Yo ya no aceptaré más la invalidación por mi parte o por la de los demás". Cuando esto se combina con el hábito de reconocer que todo eso es positivo para nosotros mismos y los demás, las relaciones cambian rápidamente, sus fuentes potenciales de ira han sido eliminadas.

El Resentimiento Crónico

La ira no reconocida y crónica, y el resentimiento resurgen en nuestra vida como depresión, que es la ira dirigida contra uno mismo. Si se presiona más en el inconsciente, pueden resurgir como enfermedades psicosomáticas. Las migrañas, la artritis y la hipertensión son frecuentemente citadas como ejemplos de ira crónica suprimida. Estos síntomas son muy a menudo aliviados en cuanto la gente aprende a dejar de lado su ira interior. Por ejemplo, en un estudio, las mediciones de la presión arterial de los participantes fueron tomadas antes y después de que recibieran instrucción sobre como dejar las emociones negativas. Todas las personas con hipertensión mostraron descensos en su presión arterial, tanto la sistólica como diastólica (las lecturas numéricas superiores e inferiores), una vez que comenzaron a dejar la presión emocional que habían construido a lo largo de los años. El Proyecto Perdón de la Universidad de Stanford confirma los beneficios cardíacos de entregar la ira y el resentimiento. En el programa, los padres de los niños muertos en la violencia entre Protestantes y Católicos en Irlanda aprendieron como dejar su rencor hacia el "enemigo"; las mediciones de su ritmo cardíaco y resistencia física mostraron una mejoría significativa (Luskin, 2003). El perdón sanó sus corazones, -literalmente. Como hemos dicho antes, con la prueba muscular podemos probar al instante que la ira y el resentimiento tienen un efecto perjudicial sobre el cuerpo, las emociones, el flujo de energía, y en la sincronización de los hemisferios cerebrales. La ira mata a la persona enfadada, no al llamado "enemigo".

La mente querría que pensáramos que existe una "ira justificada", que tomara la forma de indignación moral. Si nos fijamos en la indignación moral, veremos que se apoya en la vanidad y el orgullo. Nos gusta pensar que tenemos la razón en una situación y lo "equivocadas" que están las otras personas. Tenemos un poco de satisfacción barata y pasajera por ello, pero nuestras pruebas musculares demuestran cuál es el coste para nuestra economía emocional y física global. El precio que pagamos por la ira y el resentimiento crónicos es la muerte prematura y la enfermedad. ¿Vale la pena la pequeña satisfacción de tener razón?

El coste que estamos dispuestos a pagar por este tipo de circunstancias es a veces sorprendente. Digamos que tenemos una situación en la que hicimos un préstamo a alguien que nunca nos ha devuelto. Tenemos un resentimiento crónico por ello y, cuando nos encontramos a la persona socialmente, le decimos lo menos posible. Si conseguimos ser honestos con nosotros mismos, probablemente veamos que estamos

obteniendo satisfacción de tener razón y que la otra persona sea mala. De hecho, lo estamos disfrutando tanto que una parte de nosotros realmente no quiere que pague la deuda, ya que, entonces, ya no podríamos disfrutar del placer secreto de convertirlo en el malo. Esto era precisamente cierto en un caso que involucraba varios cientos de dólares. La decisión interior se hizo por parte de una entidad crediticia de ser honesto sobre todas las pequeñas satisfacciones de tener razón, y hacer mala a la otra persona, y luego entregar a cada uno de esos egos sobornos. Claramente, las recompensas del ego estaban bloqueando a la otra persona para pagar el préstamo. Con la entrega continua, todo el asunto fue totalmente apartado, y se hizo el cambio de ver el préstamo como un regalo. Admitiendo que esta persona había necesitado realmente el dinero. ¿Por qué no lo vemos simplemente como un regalo y dejamos la expectativa de la devolución? Ahora, en lugar de resentimiento, la gratitud predominaba porque había tenido la oportunidad de ayudar a otro ser humano en un momento de necesidad real. En las siguientes 48 horas, ¡llegó un cheque al correo por el monto total con una nota de disculpa por el retraso en el pago!

Esta experiencia y muchas como esta demuestran cómo todos estamos conectados psíquicamente. La posición interna que mantenemos sobre la otra persona los estaba obligando a adoptar una posición defensiva complementaria. Por tanto, perdonar y olvidar no es solo para el eterno optimista, sino un reconocimiento razonable de las realidades emocionales. Las acciones internas entre los seres humanos están determinadas por las configuraciones de las vibraciones de energía que sus emociones irradian al espacio. La energía de la vibración, y la forma de pensamiento a la que está asociado, crear un registro legible.

Aunque esta experiencia común y cotidiana no sea nada nuevo para la mayoría de las mujeres, que en nuestra sociedad son característicamente más intuitivas, es como un shock y una sorpresa para un gran porcentaje de los hombres. En nuestra sociedad, los hombres son característicamente de cerebro izquierdo y dados a la razón y la lógica en lugar de a la intuición, que se caracteriza como una función del hemisferio cerebral derecho.

A medida que continuamos soltando la negatividad y logramos la curación emocional interior, hay un mayor equilibrio entre la función del hemisferio cerebral izquierdo y el derecho. La facultad intuitiva está también disponible para los hombres; a menudo son gratamente sorprendidos a medida que comienzan a reconocer su emergencia. Es gratificante y sorprendente poder, al instante, "leer" una situación que era totalmente incomprensible para la razón y la lógica. La situación ideal es la de formar una hipótesis de trabajo con la intuición y luego usar la razón y la lógica para comprobar que funciona. Esto, por supuesto, compensa la ira que surge de los malentendidos y los errores de cálculo, y aumenta el dominio magistral de las emociones.

Otra cosa que disipa la ira es nuestra mera voluntad de renunciar a ella. La voluntad es nuestra decisión general de encontrar una manera mejor, para dejar de depender de la ira, y pasar al coraje y la aceptación. Esta disposición ya inicia el proceso de renunciar a la ira. Como los estudiantes de artes marciales saben bien, la ira indica debilidad y vulnerabilidad; que es vista como una herramienta que nos está entregando nuestro oponente. Podemos ver en la prueba muscular por qué esto es así. La persona

enfadada ya ha perdido la mitad de su fuerza muscular y, por lo tanto, tiene perdida la oportunidad de la fracción de segundo que es tan decisiva para la victoria en el combate cuerpo a cuerpo.

Es bastante frecuente en nuestra sociedad incluir la propensión a la ira como atributo masculino, de "macho". Escuchamos a la gente henchida de orgullo cuando se relacionan como ellos "le dije a ese tío". Nos podemos preguntar: "¿Quién necesita enemigos? ¿No hay suficiente influencia negativa en nuestra vida sin agregar más?" Sobre todo cuando nos fijamos en el hecho de que todas las emociones generan una energía vibratoria en el universo, ¿para qué rodearnos de pensamientos negativos sobre aquellos que consideramos enemigos? ¿Por qué no salir de nuestra manera de aferrarnos a ellos como enemigos por el acopio de resentimientos y negatividad para nosotros? Probablemente, cuando revisemos nuestras propias experiencias personales, veremos que el esfuerzo implicado en convertir a las personas que antes considerábamos enemigos en amigos trajo satisfacción y una recompensa posterior. En la mayoría de los casos, resultó ser un beneficio positivo para nuestra vida. Nunca sabemos quién, en un capítulo posterior del libro de la vida, lo vamos a necesitar como amigo.

Hemos de ser conscientes de que, sin saberlo, nos convertimos en "coleccionistas de injusticias". Los reportajes de los medios de comunicación están llenos de estas formas de resentimiento crónico. Vemos "coleccionistas de injusticias" en las relaciones internacionales en las que convertir en "malos" a las otras naciones es en realidad un objetivo primordial. Estamos inconscientemente programados para creer que "coleccionar injusticias" es "normal". En contraste a este patrón habitual, que es destructivo y debilitante, la técnica de dejar ir nos libera de mantener próximo el recuento de los "males" hechos contra nosotros. Nuestro tiempo y atención se libera al ver la belleza y la oportunidad que nos rodea.

La ira es vinculante, no liberadora. Nos conecta a la otra persona y los mantiene en nuestro patrón de vida. Estamos atrapados en ese patrón negativo hasta que dejemos la energía de la ira y sus pequeñas recompensas de la justa indignación, el sentirse agraviado, y el deseo de venganza. Puede que no sea exactamente la misma persona quien vuelva constantemente a nuestra vida. Si no es esa persona, entonces aparecerán otras que tengan la misma cualidad para desencadenar nuestra ira y resentimiento. Esto se repetirá hasta que finalmente manejemos nuestra ira interior. Entonces, de repente, las personas con esa cualidad desaparece de nuestra vida. Por lo tanto, la ira puede obligar a alguien a estar físicamente distante de nosotros, pero psíquicamente los une a nosotros más cerca, hasta que renunciemos totalmente a la ira y el resentimiento.

Renunciar a la ira nos trae muchos beneficios. Somos libres para experimentar el confort y el alivio emocional, la gratitud por las oportunidades diarias para crecer y sanar, el cuidado mutuo del otro sin el "apego de las ataduras" sutiles, mejorando la salud, y con mayor energía vital. Estos avances nos permiten pasar a un estado más eficaz y sin esfuerzo de libertad interior.

CAPITULO

9

ORGULLO

En el lenguaje común, el orgullo es a menudo considerado como una "cosa buena". Sin embargo, si le echamos un buen vistazo, veremos que, al igual que todos los otros sentimientos negativos que hemos expuesto hasta ahora, el orgullo carece de amor. En consecuencia, es esencialmente destructivo. El orgullo puede tomar las formas de la sobre-valoración, la negación, jugar a ser el mártir, la terquedad, ser arrogante, jactancioso, fatuo, un echado adelante, altivo, más santo que tú, vanidoso, centrado en sí mismo, complaciente, distante, engreído, presuntuoso, pre-juzgador, intolerante, piadoso, despectivo, egoísta, implacable, malcriado, rígido, condescendiente, crítico, y en formas más leves, cuadriculado.

El orgullo intelectual conduce a la ignorancia, y el orgullo espiritual es el principal bloqueo para el desarrollo espiritual y la maduración en todo el mundo. El orgullo religioso por auto-identificación con los justos y el "tener el único camino verdadero" es la base de todas las guerras religiosas, rivalidades, y tristes acontecimientos tales como la Inquisición. El mayor inconveniente de todos es el orgullo religioso y considerarse uno mismo autorizado para matar a los que no comparten las creencias concretas de cada uno.

En todos nosotros, la sensación orgullosa, "tengo las respuestas", bloquea nuestro crecimiento y desarrollo. Es interesante que la parte egotista de la mente esté dispuesta a sacrificar todo lo que quede de la personalidad por su propio bien. En lugar de admitir que estamos equivocados, la gente literalmente dará la vida de su propio cuerpo y sacrificará cualquier aspecto de la vida en el altar del orgullo (por ejemplo, las guerras religiosas y las cruzadas). El orgullo masculino acerca de los programas que nuestra sociedad considera lo masculino bloquean el desarrollo interno emocional y psicológico de la mayoría de los hombres en nuestra sociedad. Algunas mujeres se están uniendo ahora a las filas del chovinismo, lo que sólo agrava el problema e intensifica la guerra de sexos.

La Vulnerabilidad del Orgullo

La persona orgullosa está constantemente a la defensiva debido a la vulnerabilidad de la inflación y la negación. Por el contrario, la persona humilde no puede ser humillada porque son inmunes a la vulnerabilidad, al haber dejado el orgullo. En su lugar, tienen seguridad interior y autoestima. Muchas personas tratan de sustituir el orgullo por una verdadera autoestima, sin embargo, la verdadera autoestima en realidad no surge hasta que se abandona el orgullo. Lo que hincha al ego no se traduce en fortaleza interior. Por el contrario, aumenta nuestra vulnerabilidad y nivel general de miedo. Cuando estamos en un estado de orgullo, nuestra energía se disipa debido a la preocupación constante por defender nuestro estilo de vida, vocación, barrio, ropa, año y marca del automóvil, ascendencia, país, sistemas de creencias políticas y religiosas. Hay una preocupación incansable por la

aparición y por lo que las demás personas piensen, por ello existe una constante vulnerabilidad a las opiniones de los demás.

Cuando el orgullo y la auto-imagen-inflada han sido rechazados, hay una seguridad interior que toma su lugar. Cuando ya no nos sentimos llamados a defender nuestra imagen, críticas y ataques de los demás disminuyen y finalmente cesan. Cuando dejamos nuestra necesidad de validación o probarnos a nosotros mismos que tenemos razón, entonces los retos frente a nosotros caen.

Esto nos lleva a una de las leyes básicas de la conciencia: *Defenderse incita el ataque*. Un examen de la naturaleza del orgullo facilita el dejarlo, en la medida en que ya no es valorado. Es visto como lo que es, en verdad: débil. El dicho, "El orgullo precede a la caída", prevalece. El orgullo es una fina capa de hielo, un pobre sustituto que parece roca, la verdadera fortaleza proviene del coraje, la aceptación, o la paz.

¿Existe algún "sano" orgullo? Cuando hablamos de orgullo sano, nos estamos refiriendo a la autoestima, la consciencia interior del verdadero valor y valoración de uno. Esta consciencia interior es diferente a la energía del orgullo. La auto-consciencia del verdadero valor de uno se caracteriza por una falta de actitud defensiva. Una vez que hemos contactado conscientemente con la verdad de nuestro ser, -la naturaleza de nuestro yo interior con toda su verdadera inocencia, grandeza y nobleza del espíritu humano- ya no necesitamos más el orgullo. Sólo sabemos lo que *somos*, y este auto-conocimiento es suficiente para nosotros. Lo que verdaderamente sabemos nunca necesita defensa y es diferente a la energía del orgullo que estamos discutiendo en este capítulo.

Echemos un vistazo a algunos de los tipos de orgullo con los que hemos sido programados y veamos cómo se sostendrían si los examinamos. El orgullo por la familia, el orgullo por el país, y el orgullo por los logros son ejemplos típicos que vienen a la mente. ¿Es el orgullo realmente la más elevada de las emociones humanas? El hecho mismo de que se caracterice por una actitud defensiva demuestra lo contrario. Cuando tenemos orgullo por nuestras posesiones o por algunas organizaciones con la que nos identificamos, nos sentimos obligados a defenderlas. El orgullo de nuestras ideas y opiniones conduce a interminables argumentaciones, conflictos, y aflicción.

Un estado emocional más elevado que el orgullo es el del amor. Si *amamos* todas las cosas que señalamos anteriormente (familia, país, logros), significa que no hay duda de su valor en nuestra mente. Ya no tenemos que estar a la defensiva. Cuando el verdadero reconocimiento y conocimiento reemplazan a la opinión, que es parte del orgullo, ya no hay lugar para la discusión. Nuestro puro amor y aprecio por algo es una posición sólida que no puede ser atacada.

El orgullo, al ser una posición vulnerable, siempre implica que en algún lugar hay una duda que necesita ser aclarada, y el oponente rápidamente se centra en esa duda. Cuando todas las dudas han sido despejadas, las opiniones y el orgullo desaparece. Hay una sutil inferencia de disculpa en el orgullo, como si la cosa en sí misma no fuera lo suficientemente buena para admirarse por sus propios méritos. Lo que es digno de nuestro amor y respeto no necesita de apologistas. El orgullo sutilmente infiere que no hay lugar para el debate y que el valor de algo es cuestionable.

Cuando verdaderamente amamos algo y, por lo tanto, somos uno con ello, es porque vemos su intrínseca perfección. De hecho, sus "defectos" son parte integrante de su perfección, porque todo lo que vemos en el universo está en proceso de devenir. En ese 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 precisa perfección de acuerdo con las leyes del universo. Del mismo modo, todos y cada uno de los individuos del planeta están desplegando, acrecentando, aprendiendo y reflejando la misma perfección. Podríamos decir que el despliegue del proceso evolutivo se está llevando a cabo precisamente de acuerdo a las leyes cósmicas.

Uno de los inconvenientes de la posición del orgullo, como hemos dicho, es su vulnerabilidad. La vulnerabilidad entonces, invita al ataque; por lo tanto, en la sociedad, somos testigos de que la gente orgullosa representa la crítica, y su vulnerabilidad se explica por el dicho, "El orgullo precede a la caída." En el relato bíblico, el talón de Aquiles de Lucifer fue su orgullo, a pesar de la gran situación que había adquirido.

Humildad

El intento de suprimir el orgullo que proviene de la culpa simplemente no funciona. No es útil etiquetar la energía del orgullo de "pecado" y suprimirla en nosotros como culpa, para ocultarla, o pretender que no lo sentimos. Lo que pasa es que esa energía sutil adquiere una nueva forma, conocida como orgullo espiritual.

No nos sentimos cómodos en presencia de aquellos que son orgullosos; por lo que, 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 sólo bloquea y, como hemos dicho, no es realmente la respuesta. La verdadera respuesta es simplemente dejarlo al examinar su verdadera naturaleza. Una vez que vemos el orgullo por lo que es, 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 tengo que buscarlo? ¿De qué te compensará? ¿De qué tengo que darme cuenta de mi verdadera naturaleza a fin de dejar el orgullo sin una sensación de pérdida?" La respuesta es bastante obvia. Cuanto más pequeños nos sentimos dentro, más hemos de compensar la sensación interior de insuficiencia, falta de importancia, ausencia de valores y por la sustitución de la emoción del 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 tranquilidad. La verdadera humildad es distinta a la paradoja del "orgullo a la propia humildad", o la "falsa modestia," que se ve con frecuencia en el ámbito público. La falsa modestia es la pretensión de empequeñecerse uno mismo con el anhelo de que los demás reconozcan los logros de los que uno está tan orgulloso, pero que es demasiado arrogante para presumir abiertamente.

La verdadera humildad no puede ser experimentada por la persona que dice que la posee, ya que no es una emoción. Como hemos dicho antes, el verdaderamente humilde no puede ser humillado. Son inmunes a la

humillación. No tienen nada que defender. No hay vulnerabilidad y, por lo tanto, el verdaderamente humilde no experimenta ataques críticos de los demás. En vez de ello, una persona verdaderamente humilde ve la verbalización crítica de la otra persona como un mero enunciado de los problemas internos de la otra persona. Por ejemplo, si alguien fuera a decir: "Crees que eres muy bueno, ¿no?", Lo que la persona verdaderamente humilde vería es que la otra persona tiene un problema con la envidia, y la cuestión no se basa en realidad en lo que aparece en primer plano. No hay nada que sea ofendido por y no hay necesidad de reaccionar. En cambio, para una persona orgullosa, esta pregunta sería vista como un insulto y heriría sus sentimientos, respondería verbalmente, o incluso llevaría a un final violento en algunos casos.

Alegría y Gratitud

Debido a que el orgullo es a veces visto como un factor de motivación del logro, ¿cuál sería un sustituto de más elevado nivel? Una respuesta sería la alegría. ¿Qué hay de malo en la alegría como recompensa por el logro del éxito, en lugar del orgullo? El orgullo lleva consigo el deseo de reconocimiento por parte de los demás y, en consecuencia, existe la vulnerabilidad de la ira y la decepción si este no llega en algún momento. Si logramos un objetivo determinado por el placer, el goce, el amor de la realización, y la alegría interior que trae a nosotros, somos invulnerables a la reacción de los demás.

Podemos reconocer nuestra propensión al dolor al observar el tipo de reacciones que esperamos provocar en los demás por nuestras elecciones y comportamientos. Esto incluye gestos, expresiones, estilo de vestir, el tipo de bienes que elegimos, el nombre de la marca de coche que conducimos, el tipo de casa que tenemos, la dirección en la que vivimos, las escuelas a las que hemos asistido o las que asisten nuestros hijos, o las marcas de los productos que compramos. De hecho, si nos fijamos en nuestra sociedad actual, vemos hasta qué grado esta absurda arrogancia ha tenido lugar. Las etiquetas se colocan ahora en el exterior de muchas prendas y artículos personales. No han alcanzado aún a las palas y los rastrillos, ¡pero podría tarde o temprano! Nadie ha pensado todavía en ello, pero podríamos llevar a todas partes rastrillos y palas ostentosamente con nombres de diseñadores estampados en ellas.

Esto apunta a otro de los inconvenientes del orgullo: nos expone a ser fácilmente explotados. El orgullo significa que podemos ser manipulados con gran facilidad. A cambio de algo absurdo, una gran cantidad de dinero sale de nuestros bolsillos. La situación es actualmente cómica cuando las personas se enorgullecen de lo mucho que han sido explotados. Es un símbolo actual de estatus en ciertos círculos alardear de cuánto se ha pagado por ciertas cosas. Cuando eliminamos el glamour por ello, podríamos decir que la persona fue una especie de estúpido. Realmente les pillaron o fueron ingenuos y no sabían lo que hacían.

El orgullo del esnobismo es probablemente el más arrogante de todos. ¿La ostentación realmente impresionar? En realidad, no. La respuesta que vemos es la de fascinación. La gente obtiene un ataque de glamour superficial, pero en el fondo realmente no lo respetan, porque saben lo que

realmente es. Cuando nos conformamos con la arrogancia de la ostentación, no impresionamos a nadie.

Esta dinámica se reveló durante un viaje a Canadá para visitar la casa de un individuo rico que sutilmente transmite el precio de sus muchas posesiones. En el mismo viaje, niños indios canadienses desnutridos fueron vistos jugando alrededor de los enormes elevadores de granos que estaban llenos a rebosar, el grano se mantenía allí para manipular el precio a nivel mundial y subirlo a través de la creación artificial de la escasez. A medida que esta persona rica habló de sus posesiones, las imágenes de los niños con sus pequeñas piernas delgadas me vino a la mente. Lejos de estar impresionado por su riqueza, había tristeza por su sentido de los valores y compasión por su falta de auto-valoración que le obligaba a compensarse con tal patética superficialidad.

¿Eso quiere decir que no podemos disfrutar de posesiones caras? No, en absoluto. De lo que estamos hablando es de orgullo. El problema no es que tengamos posesiones, sino que tengamos una actitud arrogante, posesiva, y auto-complaciente acerca de ellas. Es esa actitud del orgullo la que crea el espacio para el miedo. El mismo hombre rico de Canadá mencionado anteriormente, también tenía un sistema de alarma antirrobo caro. El orgullo, al igual que todas las otras emociones negativas, engendra culpa. La culpa engendra miedo. El miedo significa pérdida de potencial. El orgullo, por lo tanto, siempre implica una pérdida de la paz mental.

Lo opuesto a la codicia arrogante es la sencillez. La sencillez no significa pobreza de bienes; sino que, es un estado mental. Otra mujer tiene acciones por millones de dólares, y posee vastas propiedades y posesiones. Sin embargo, como persona, representa la simplicidad absoluta. Sus posesiones reflejan lo que el mundo le brindó a ella, y ella se alegra en su belleza. En consecuencia, nunca se le hace una sola crítica, ni los demás expresan envidia.

Lo que importa no es lo que tenemos, sino cómo lo mantenemos, cómo lo encajamos en nuestra conciencia, y su significado para nosotros. Dicho sea de paso, todas las propiedades de esta mujer están desprovistas por completo de alarmas anti-robo o perros guardianes. De hecho, cuando esto fue llevado a su atención, ella respondió: "¡Oh, cielos! Si alguien realmente necesita mucho algo, ¡podrían tenerlo!" Había una correspondencia entre el hecho de que nadie le hubiera robado nunca nada y el hecho de que estaba dispuesta a compartir con los demás. Su invulnerabilidad al robo estaba relacionado con su falta de arrogancia sobre sus posesiones.

La posesividad y el apego se producen como consecuencia del orgullo. El apego es, por tanto, una causa potencial de sufrimiento, porque el apego trae consigo temor a la pérdida y, con pérdida, volvemos a la apatía, la depresión y el dolor. Si estamos orgullosos de un coche y alguien lo roba, sentiremos angustia, dolor y sufrimiento. Si, por el contrario, vagamente mantenemos el coche (emocionalmente hablando), y disfrutamos de su belleza y perfección y nos sentimos agradecidos por tenerlo, su pérdida traerá una decepción de menor importancia.

La gratitud es uno de los antídotos para el orgullo. Si sucedió que nacimos con un Cociente Intelectual alto (CI), podemos estar agradecidos por ello en lugar de orgullosos. No es un logro; nacimos con ello. Si estamos

agradecidos por lo que se nos ha dado y por lo que se ha cumplido a través de nuestros talentos dados por Dios y esfuerzos, entonces estamos en un estado de paz mental e invulnerables al dolor.

Es una curiosidad cómica de la mente humana observar cómo se une el orgullo a todo lo que ponemos el prefijo "mío". Podemos estar absurdamente orgullosos de las cosas más triviales y, una vez que veamos lo cómico que es esto, no es muy difícil dejar el orgullo involucrado.

Algunas personas, irónicamente, tienen la vulnerabilidad del esnobismo inverso. Se enorgullecen de las "gangas" y conquistas de las tiendas de segunda mano. Su opinión personal de las personas que pagan un precio excesivo por las cosas es que son ovejas para ser esquiladas y tararean la cita, "El necio pronto es separado de su dinero". Este esnobismo de la tienda de segunda mano crece, el símbolo de estatus es la ganga increíble. De hecho, a menudo compiten entre sí para ver quién encontrará las mejores ofertas. Es curioso observar que una prenda de vestir colgada en una tienda de segunda mano no tiene ningún valor en absoluto hasta que se convierte en "mía". Al instante, se concede un gran valor a la misma.

La parte más difícil de poner el prefijo "mío" a las cosas es el orgullo que acompaña a esa sensación de propiedad. Esto hace que nos sintamos llamados a defender todo lo que etiquetamos como "mío". Podemos reducir nuestra vulnerabilidad al dejar ir el deseo de poseer; en lugar de decir "mío", podemos usar la palabra "un / una". No "mi" camiseta, sino una camiseta. Así, nos daremos cuenta de que, si consideramos nuestros pensamientos como "una opinión" en vez de "mi opinión", sentimos que cambia el tono. ¿Por qué la gente se acalora tanto bajo el collar de sus opiniones? Es sólo por esa sensación de "mío". Si las opiniones fueran vistas más bien como "sólo una opinión", entonces ya no existiría la vulnerabilidad a la ira orgullosa.

Opiniones

Si nos fijamos en las opiniones, veremos que son duros a cuatro pesetas. Todo el mundo en la calle tiene miles de opiniones sobre miles de temas, y sus opiniones cambian de un momento a otro y son vulnerables a los caprichos de la moda pasajera, 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 esparcir tan extensamente mi vulnerabilidad a los ataques al identificarme 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 fue basado en una opinión.

Nos volveremos mucho menos vulnerables si ponemos nuestros pensamientos, ideas y creencias, que son todas opiniones, en un contexto diferente. Podremos ver entonces las 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 tanto y cuanto nos sirva y estemos disfrutando de él. Por supuesto, lo descartaremos tan rápidamente como ya no sea una fuente de placer. Cuando nos fijemos en nuestras opiniones, veremos que

son principalmente nuestras emociones las que en el primer lugar están dándoles algún valor.

En lugar de sentir orgullo por nuestros pensamientos, ¿que hay de malo en sólo quererlos? ¿Por qué no amar un determinado concepto sólo por su belleza, por su cualidad inspiradora, o por su utilidad? Si vemos nuestros pensamientos de esa manera, ya no necesitaremos el orgullo de tener "razón". Si mantenemos el mismo punto de vista sobre nuestros gustos y disgustos, ya no somos propensos a discusiones. Por ejemplo, si amamos la música de un determinado compositor, ya no necesitamos defenderla. Podríamos esperar un poco a que a nuestro compañero también le encante, pero si no, lo peor que podemos sentir es una leve desilusión por no poder compartir algo que personalmente valoramos y disfrutamos.

Si intentamos esto, encontraremos que la gente ya no ataca nuestros gustos, disgustos y conceptos. En vez de una actitud defensiva, lo que están recibiendo ahora de nosotros es apreciación. Ellos entienden que apreciamos ciertas cosas, y es por eso que pensamos de la manera en que lo hacemos. Pero ya no nos critican o atacan. Lo peor que se obtiene es quizás una broma o una actitud burlona. Cuando el orgullo está ausente, el ataque también está ausente.

Esto es muy valioso en áreas como la política y la religión, tan propensas históricamente a provocar discusiones que son tácticamente pasadas por alto en las reuniones sociales. Encontraremos que si amamos nuestra religión, o lo que sea, nadie nos atacará. Si somos orgullosos, sin embargo, tendremos que evitar todo el tema, porque la ira rápidamente surgirá como un subproducto del orgullo. Cuando verdaderamente valoramos algo, lo sacamos fuera de la lista de temas degradantes en discusión.

Lo que realmente apreciamos y veneramos es protegido por nuestra propia reverencia. Si le decimos a alguien que haga algo porque disfrutaremos con ello, realmente no hay mucho que pueda decirse al respecto, ¿verdad? Si inferimos que lo hacemos porque hacerlo es lo *correcto*, veremos instantáneamente ponérsele los pelos de punta porque ellos, también, tiene una opinión sobre lo que es correcto.

Nuestros valores son preferencias. Los mantenemos porque nos encantan, disfrutamos con ellas, y obtenemos placer de ellas. Si las mantenemos en ese contexto, nos dejarán en paz disfrutar de ellas.

La razón por la que el orgullo provoca el ataque se debe a la inferencia de ser "mejor que", que es parte integrante del orgullo. Vemos a muchas personas con regímenes dietéticos sobre los que están orgullosos; y en consecuencia, están constantemente discutiendo sobre la bondad de sus regímenes dietéticos y opiniones nutricionales. Incluso intentan imponer sus regímenes en los familiares y amigos, haciendo alarde de la superioridad moral o la salud de la práctica dietética. Por el contrario, hay personas que siguen las mismas pautas porque les gusta hacerlo, porque les hace sentir mejor, o porque cumplen ciertas disciplinas espirituales; y en consecuencia, nunca les oírás 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, ¿verdad? Si, por el contrario, se infiere que la suya es la forma correcta de comer y, por deducción, que la nuestra es errónea, lo que realmente están diciendo es que ellos son mejores que nosotros. Y eso siempre suscita resentimiento.

Si no tomamos una postura orgullosa sobre nuestras opiniones, entonces tendremos libertad para cambiarlas. ¿Cuántas veces nos hemos quedado atascados realizando algo que en realidad no queríamos hacer, ¡porque habíamos estúpidamente adoptado una postura orgullosa sobre una opinión! Muy a menudo nos gustaría haber cambiado nuestra forma de pensar o la dirección en la que íbamos, pero nos vimos a nosotros mismos encajonados por haber tomado una posición orgullosa.

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

Una razón por la que necesitamos de la humildad en nuestras opiniones es porque nuestras opiniones cambian a medida que profundizamos más y más en cualquier tema o situación. Lo que parece ser de una determinada forma, tras un examen superficial, a menudo resulta ser muy diferente cuando realmente entramos en ello. Esta, por supuesto, es la consternación del político que hace promesas basadas en la fantasía de lo posible. Pero a medida que asume el poder, encuentra que las cosas son muy diferentes a como las había pensado. Los problemas son mucho más complejos. La situación se debe realmente al efecto neto de muchas fuerzas poderosas en la sociedad. Todo lo que los políticos realmente nos puede prometer es que utilizarán el mejor criterio posible por el bien de todos, a medida que profundicen en cada tema.

Este aspecto evolutivo de la vida es realmente todo lo que cualquiera de nosotros puede prometer, y este auto-conocimiento nos protegerá de la desilusión. Esta es la seguridad de la posición de "mente abierta" o la llamada "mente del principiante" en la práctica Zen. Cuando somos abiertos de mente, estamos admitiendo que no estamos en posesión de todos los hechos, y que estamos dispuestos a cambiar nuestras opiniones a medida que la situación se desarrolla. De esta manera, no nos encerramos a nosotros mismos en el dolor de defender causas perdidas.

Esto es muy cierto incluso en las áreas que creemos que se basa en datos estrictamente objetivos y observables, como los del campo de la ciencia. En realidad, la ciencia trata con hipótesis, y la opinión científica está constantemente en proceso de flujo y cambio. La opinión científica, para gran sorpresa de los laicos, también está sujeta a las modas, el paso por la popularidad, la ceguera del paradigma, y la presión política. Por ejemplo, en el campo de la psiquiatría, el tema de la relación entre la nutrición, los análisis de sangre, la función cerebral, y la enfermedad mental no era muy popular en el pasado. Los científicos y los médicos que trabajan en esta área se encontraban en el grupo "demodé". A medida que pasaba el tiempo y se demostraba el valor de este campo de investigación, la opinión científica popular cambió. Se hicieron importantes descubrimientos, y toda una industria empezó a proporcionar productos que utilizaban los hallazgos básicos de la relación entre la nutrición y la función cerebral. El tema es ahora aceptado como respetable, por lo que los médicos y los científicos puede hacer investigación en este área y ser aceptados como parte del grupo "de moda". El orgullo, por tanto, también es responsable de mantener el progreso científico (por ejemplo, las teorías del calentamiento global).

El orgullo nos ciega a muchas cosas que serían profundamente beneficiosas; para una mente orgullosa, aceptarlas sería inferir que estamos equivocados. Cuanto más poderosos realmente seamos interiormente, más flexibles nos volveremos, por lo que estaremos abiertos a todo lo que es beneficioso. El orgullo nos impide ver lo que es totalmente obvio. La gente muere por miles a causa del orgullo. Ellos literalmente renuncian a su salud y a la vida misma. Los adictos y alcohólicos se encaminan hacia su muerte a causa de la inherente negación del orgullo: "¡Otra gente tiene el problema -no yo!" El orgullo nos impide reconocer nuestras propias limitaciones y aceptar la ayuda que necesitamos para superarlas. Nuestra soberbia nos aísla.

Cuando dejamos el orgullo, llega la ayuda a nuestra vida para hacer frente a los problemas con los que estamos luchando. Podemos experimentar y probar la verdad de este principio al escoger un área en la que estemos teniendo dificultades para entregar a fondo todo el orgullo involucrado. Cuando hacemos eso, algunas cosas sorprendentes comienzan a suceder. Deja ir el orgullo y abre la puerta para que recibamos lo que es el más beneficioso para nosotros. ¿Estamos dispuestos a dejar el orgullo y el sentimiento de superioridad hacia los demás? Cuando estamos dispuestos a dejar la pseudo-seguridad del orgullo, experimentamos la verdadera seguridad que proviene del coraje, la auto-aceptación y la alegría.

CAPITULO

10

CORAJE

El sello distintivo del coraje es el reconocimiento y el sentimiento: "Yo puedo". Es un estado positivo en el que nos sentimos seguros, hábiles, adecuados, capacitados, vivos, amados y dando, entusiasmados en general por la vida. Estamos capacitados para el humor, la actividad, la confianza y la claridad. En este estado, nos sentimos centrados, equilibrados, flexibles, felices, independientes y autosuficientes. Podemos ser inventivos, creativos y abiertos. En el coraje, hay una gran cantidad de energía, acción, dejar ir, capacidad para "estar ahí", para ser espontáneos, resistentes, ingeniosos y alegres. En este estado, podemos ser muy eficaces en el mundo.

El Coraje de Dejar

El nivel del coraje es muy útil en el mecanismo de la entrega. En el coraje, sabemos que: "puedo observar mis sentimientos", "no tengo que tener miedo de mis sentimientos nunca más", "puedo manejarlos", "puedo tomar la responsabilidad", "puedo aprender cómo aceptarlos y estar libre 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 compartir mi experiencia con otros"; "me siento con voluntad y capaz."

A menudo es fácil dar el salto desde cualquiera de los sentimientos inferiores hasta el coraje simplemente al afirmar nuestro coraje de observar y manejar nuestros sentimientos. La mera voluntad de observarlos y empezar a manejarlos aumenta nuestra autoestima. Si, por ejemplo, tenemos un miedo y no están dispuestos a verlo, luego nos sentimos mermados y nuestra autoestima disminuye. Si estamos dispuestos a observar el miedo, examinarlo, reconocer su presencia, ver cómo ha inhibido nuestra vida, y comenzar a entregarlo, entonces nuestra autoestima aumenta, sin importar si el miedo desaparece o no.

Todos sabemos que se necesita valor para enfrentar el miedo. Defendemos a las personas que se enfrentan a sus miedos y tratan de hacer algo al respecto. Ese valor es una de las características de la nobleza y hacen a una persona verdaderamente grande. A pesar de toda su programación negativa, y a pesar de todo su miedo, la gente valiente avanza por la vida, sin ninguna garantía, ni siquiera el conocimiento de que las cosas van a ir a mejor. Así que el coraje aumenta nuestra autoestima y nos trae el respeto de los demás. Ya no necesitamos sentirnos avergonzados.

Veamos el ejemplo de un hombre que sufrió de un terror permanente a las alturas. Había trabajado para liberarse del miedo durante varios años y había conseguido estar mucho mejor, pero aún quedaba mucho por dejar. Esto fue evidente cuando se fue al Gran Cañón con un amigo. Al principio, se apartaba unos seis metros del saliente. En años anteriores, no habría ido ni siquiera al mismo bloque. Ahora estaba allí, vacilante. El amigo le cogió la mano, diciendo: "Ven al borde conmigo." Y así lo hizo. No dejaba de entregar

el miedo mientras caminaba hacia adelante y podría realmente estar justo al lado del borde, aunque la verdad es que no, no sin sentir una incomodidad considerable. Cuando dejaron el borde del cañón, el amigo le miró con aprobación y dijo: "Bueno, ¡al menos lo hiciste! Sé el mucho coraje que te tomó". A pesar de que no había superado totalmente el miedo, al trascender una barrera interna, se había ganado su propio respeto y el respeto de los demás.

Cuando tenemos estas experiencias rompedoras, comenzamos a percibir el miedo de manera diferente y dejamos de estar avergonzados por ello. Detenemos lo que permite invalidar nuestro verdadero valor. Esto aumenta nuestra fortaleza interior y nuestra propia aprobación. A su debido tiempo, los temores subyacentes que requieren coraje para superarlos disminuyen hasta el punto de pasar a la aceptación.

Auto-Empoderamiento

En el nivel del coraje, el énfasis está en el hacer. Ya sabemos que somos capaces de atender nuestras propias necesidades y las de los demás, y sabemos que, si estamos dispuestos a hacer el esfuerzo, podemos obtener lo que queremos. Por lo tanto, la gente en el nivel del coraje son los hacedores del mundo. Debido a que sólo podemos dar lo que nosotros ya tenemos, la gente en el nivel del coraje puede apoyar y alentar a los demás. Esto es debido a que son capaces de dar y también de recibir, y hay un equilibrio entre el dar y el recibir que se produce naturalmente.

Los niveles de conciencia hasta este momento se ocuparon principalmente de la ganancia. Ahora, en el nivel de coraje, hay un mayor poder y energía. Tenemos la capacidad de dar a los demás, porque las demás personas ya no se ven como un medio de ayuda, supervivencia o apoyo. Cuando estamos en el estado del coraje, sentimos nuestro propio poder interior, fortaleza y la autoestima. Sabemos que tenemos la capacidad para marcar la diferencia en el mundo, y no sólo ganar algo de él para nosotros mismos. Debido a la auto-confianza interior, estamos mucho menos preocupados por la seguridad. El énfasis ya no está en lo que la gente tiene, sino en lo que hacen, y se han convertido.

Con el coraje, se da la voluntad de tomar riesgos y dejar las anteriores seguridades. Existe la voluntad de crecer y beneficiarse de las nuevas experiencias. Esto implica la capacidad de admitir los errores sin caer en la culpa y la auto-recriminación. Nuestra sensación de autoestima no disminuye al observar las áreas que necesitan mejoras. Somos capaces de admitir la presencia de problemas sin ser afectado. Como resultado, la energía, el tiempo y el esfuerzo se disponen a la auto-mejora.

En este nivel, las afirmaciones de la intención y el propósito son mucho más poderosas y los resultados previstos tienden a manifestarse. Somos mucho más emprendedores y creativos, porque nuestras energías no son empleadas en la constante preocupación por la supervivencia emocional o física. Debido a una mayor flexibilidad, existe la voluntad de examinar las cuestiones a fin de cambiar el significado y el contexto global. Hay una disposición a arriesgar los paradigmas cambiantes.

Un paradigma es una visión del mundo en su conjunto, y sólo está limitado por lo que consideramos posible. A medida que las viejas maneras de ver las cosas son cuestionadas, nuestra visión del mundo comienza a

extenderse y expandirse. Lo que antes se consideraba imposible se vuelve ahora posible y con el tiempo se experimenta como una nueva dimensión de la realidad. Existe la capacidad de observarnos a nosotros mismos para examinar nuestros sistemas de creencias, hacer preguntas y buscar nuevas soluciones. En el nivel de coraje, estamos dispuestos a hacer cursos de superación personal, aprender las técnicas de la conciencia, y arriesgarnos al viaje de búsqueda de nuestro propio Ser verdadero, la realidad interior. Existe disposición a experimentar la incertidumbre, los periodos de confusión y el malestar temporal, ya que, bajo la incomodidad temporal, tenemos una meta trascendente a largo plazo. La mente que está operando en el nivel del coraje hace afirmaciones como: "Puedo manejarlo"; "Lo haremos"; "El trabajo se hará"; "Podemos verlo en perspectiva"; "Todo pasará".

Si ponemos a prueba la fortaleza muscular de una persona con la kinesiología cuando esté en el estado del coraje, el nivel del "yo puedo manejar eso", tendrá un resultado positivo y se mantendrá en la fortaleza durante nuestro desafío. Aunque todavía se da la vulnerabilidad a los pensamientos o energías negativas, -como las que emanan de las luces fluorescentes o los edulcorantes artificiales-, el campo de la bio-energía es más radiante que el de los estados inferiores, negativos. Debido a que el coraje es un campo de energía de fortaleza, más resistente, 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 la conciencia, pero por lo general están estabilizados. En el coraje, hay una sensación general de fortaleza y de bienestar.

Conciencia de los Demás

El estilo de vida en este nivel demuestra un equilibrio entre el trabajo, el placer y el amor. No existe la necesidad de la sobre-ambición o 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 al haber dejado ir tanta negatividad, existe el deseo y la capacidad de amar y de tener relaciones amorosas. Estas ahora asumen la misma importancia que los esfuerzos por la supervivencia. Hay seguridad en lo profesional, y en el área del trabajo existe una preocupación por el bienestar de los demás. La gente en este nivel característicamente afirma que quiere que sus trabajos tengan algún beneficio para el mundo. Quieren sentir que hay un mayor sentido en su trabajo que el de solo el salario. El crecimiento personal es importante, y existe la conciencia en este nivel de que nuestra vida está ya sea positiva o negativamente, influyendo en quienes nos rodean.

En los niveles inferiores de la conciencia, que se caracterizan por el egoísmo, hay tanta preocupación por la ganancia de uno que hay poca energía o pensamientos en relación a nuestros efectos sobre los demás. En el nivel del coraje, ya no nos identificamos únicamente con el pequeño yo. El mundo ya no es visto como la privación o el castigo del mal padre. En lugar de ello, el mundo es visto como un desafío y presenta oportunidades para el crecimiento, el desarrollo y las nuevas experiencias. Por lo tanto, este nivel se caracteriza por el optimismo y la sensación de que con los hechos correctos, la educación y la orientación, tarde o temprano, la mayoría de los problemas pueden ser resueltos satisfactoriamente.

Los niveles inferiores limitan nuestra conciencia hacia la implicación personal, pero en este nivel las cuestiones sociales se vuelven importantes, y se emplea energía en ayudar a superar los problemas sociales y ser útil a los menos afortunados. Por lo tanto, la generosidad se vuelve posible, no sólo económicamente, sino también en una actitud generosa. Se deriva placer de la defensa de causas y de apoyar 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.

En el nivel del coraje, empezamos realmente a ser conscientes. Nos concebimos teniendo libertad y la capacidad de elegir. Ya no tenemos que ser víctimas, y la libertad en el sentido psicológico, emocional y espiritual es posible. Por lo tanto, mucha menos rigidez está presente, y debido a la flexibilidad y a la capacidad para implicarse y el genuino amor por los demás, la gente en este nivel son buenos padres, jefes, empleados y ciudadanos.

Existe la capacidad de ponernos en el lugar del otro y la preocupación por los sentimientos de los demás, así como también por su bienestar general. A pesar de que los sentimientos negativos inferiores aún tienden a ocurrir, ellos no predominan ni determinan el propio estilo de vida; esto es, lo que hacemos incluso estando asustados. Las personas en este nivel son la columna vertebral de un país. Son las personas a las que recurrir cuando es necesario hacer algo por el bien común. Ellos son de fiar y se puede contar con su disposición a aceptar la responsabilidad. En este nivel, se da la conciencia social y el humanitarismo. Como base de las decisiones morales, la culpa toma el asiento de atrás por el bienestar de los demás.

Es a partir de este nivel que tomamos dichos tales como: "El éxito genera éxito". Ya que del adecuado funcionamiento, se da una retroalimentación positiva, lo que refuerza la confianza y permite una mayor auto-exploración, así como también del mundo. Aunque el esfuerzo sigue siendo necesaria para alcanzar las metas, es mucho menor que en los niveles inferiores. Hay una mayor satisfacción y gratificación porque hay una mayor recompensa con menor esfuerzo que el que sería necesario para superar el miedo. Hay mucha mayor capacidad, no sólo para buscar ayuda, sino para poder utilizarla y beneficiarse de ella.

El dinero se utiliza de una manera mucho más constructiva, y hay una preocupación por cómo los gastos afectarán la vida de los demás. El dinero no se gasta únicamente para la auto-gratificación, el auto-engrandecimiento, o el auto-enriquecimiento, sino que es visto como una herramienta para el logro.

Este nivel es el primero en que la verdadera conciencia espiritual se vuelve posible. Debido al afloramiento del egoísmo y la renuncia de la identificación con el pequeño yo, hay una vivencia de energías más elevadas y la esperanza de una mayor conciencia. En los niveles inferiores, Dios se ve desde la coloración emocional de ese nivel. Así, en la apatía, toda la relación con Dios es desesperada, si es que siquiera se puede considerar. En el nivel del sufrimiento, uno se siente irremediamente 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, el miedo puede ser tan grande que el problema de Dios no puede ni siquiera ser afrontado, por lo que el tema es borrado de la

conciencia, y Dios es visto como temible, castigador, vengativo, celoso y enojado. En el nivel de la ira, Dios es visto como privativo, arbitrario, caprichoso, y fallido. En el nivel del orgullo, existe el egoísmo sobre la propia posición religiosa o espiritual, caracterizada por la rigidez, la inflexibilidad, la intolerancia, la propensión hacia la exclusividad, el fanatismo, el espíritu de clan, la discusión religiosa y la guerrera.

En el nivel del coraje, estamos dispuestos a asumir la responsabilidad de nuestra posición religiosa o espiritual. La mayor consciencia a menudo da lugar a la aparición de la búsqueda espiritual, y la búsqueda de la verdad en su sentido religioso o espiritual verdaderamente despierta. Esto puede derivar en una reafirmación de nuestra posición anterior, pero a partir de ahora desde 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 y la comprensión de nuestras creencias y puntos de vista que son ahora el resultado de nuestra elección, y no sólo el resultado de la ciega programación anterior. Hay una búsqueda del sentido, y esto puede ocurrir en el plano de la ética y del humanitarismo y no en el área específicamente indicada como religión oficial. Investigamos nuestra función social y papel en el mundo, y nos preguntamos por el valor de nuestras vidas, y no sólo para nosotros mismos sino también para los demás.

Carl Jung dijo que la personalidad saludable es igualmente equilibrada entre el trabajo, el ocio, el amor, y un aspecto de la personalidad llamado espiritualidad, que también podríamos definir como la búsqueda del sentido y el valor. Estas investigaciones traen trastornos internos 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 sus fenómenos en constante cambio.

Este nivel de conciencia es un buen punto de partida para observar y dejar más sentimientos negativos. En este nivel, tenemos la energía, la capacidad, la auto-confianza y la voluntad de adquirir nuevas destrezas y someterse a los necesarios pasos de aprendizaje. En este nivel, hay un deseo de auto-superación y la constatación de que son posibles mejores estados de ánimo. El nivel del coraje sabe que no es necesario soportar el dolor y el sufrimiento de las emociones negativas o su interferencia con las satisfacciones de la vida.

En el coraje, ya no estamos dispuestos a pagar el coste de la negatividad. Estamos preocupados por los efectos de nuestros sentimientos negativos sobre el bienestar de los demás con los que estamos estrechamente asociados. La mayoría de las personas que han aprendido la técnica del dejar ir seguirán utilizándola hasta que hayan alcanzado este nivel de conciencia. En este nivel, los problemas más importantes de la vida están ahora bajo control. Están experimentando la satisfacción profesional y el éxito. Las necesidades materiales están provistas. Los principales problemas en las relaciones se han enderezado. Ya no estamos experimentando conscientemente el dolor y el sufrimiento, y existe la satisfacción de haber crecido y haberse desarrollado en ciertas áreas.

Cuando nos acomodamos, existe la tentación de dejar de usar la técnica y sólo reanudarla en situaciones de emergencia, o cuando de nuevo los sentimientos negativos se vuelvan dolorosos y requieran de nuestra

atención. Sin embargo, hay más aún a ser tenido en cuenta. Porque siempre hay un sentimiento operando que puede ser entregado, la continuación de ese proceso conducirá a mayores y mayores beneficios.

La entrega continua traerá cambios constantes y sutiles, especialmente en los niveles de la sutil consciencia en nuestra capacidad de amar. Anteriormente, la habíamos comparado a la radiación del amor, que surge de nuestro aspecto más elevado, hacia la energía de la luz solar. Hemos tomado nota de que, a medida que la oscuridad de las nubes de la negatividad son retiradas, esta energía y nuestra capacidad de aceptarla e irradiarla hacia fuera, aumenta progresivamente.

En el nivel del coraje, nuestra capacidad de amar está ahora mucho más fortalecida, y tiene poder para apoyar y animar a los demás, prestándoles fortaleza a lo que es positivo y constructivo en ellos. Ayudar a su desarrollo nos brinda el placer de ver su crecimiento y su creciente felicidad. Esta capacidad en nosotros puede crecer y ser incluso más fuerte. Puede llegar a ser cada vez más potente y auto-gratificante, y también más beneficiosa para los demás.

Podemos utilizar el coraje para reforzar nuestro deseo de crecer más allá de nuestro estado actual, porque en este nivel, ya estamos recibiendo indicios de que existe algo en nosotros que había pasado hasta ahora desapercibido. Éstos son indicados por los repentinos episodios de perfecta quietud y paz en los que tenemos una gran claridad, comprensión y sensibilidad a la belleza.

Descubrimos que fue *a través* de la música, -y no por ella- que experimentamos nuestra mente de repente quieta, y, en ese momento de quietud, se nos permitió experimentar 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.

Estos momentos son el punto álgido de la vivencia de nuestro verdadero Ser interior. El recuerdo de esos momentos nunca se olvida. Cuando por primera vez empieza a suceder, no sabemos lo que significan. Creemos que son "accidentales". "Sólo por casualidad." Los atribuimos a los sentimientos sobre 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 fueron sólo las circunstancias que permitieron que otra cosa sucediera. Ellas no fueron la causa. Permitieron que una cierta quietud de la mente tuviera lugar, y debido a esa quietud, se nos permitió un momento en el que fuimos capaces de experimentar alguna otra cosa que no era el parloteo de nuestra mente con su incesante e incansable juego de sensaciones, sentimientos, pensamientos, emociones y recuerdos.

En los momentos en los que el tiempo parece haberse detenido, captamos lo que es posible. Estos momentos son tan gratificante que se atesoran para toda la vida. Cuando se producen, se experimenta algo que es muy 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?

CAPITULO

11

ACEPTACIÓN

En la aceptación, disfrutamos de la experiencia de la armonía. Nos sentimos como si los acontecimientos estuvieran fluyendo. Nos sentimos seguros. Podemos estar al servicio a los demás sin sentimiento de auto-sacrificio. Existe el sentimiento: "Estoy bien", "Estás bien", y "No pasa nada". Es un sentimiento de pertenencia, conexión, plenitud, amor, comprensión y sensación de ser comprendidos. Es un sentimiento de cariño, calidez y autoestima. Debido a la seguridad de este estado, podemos permitirnos ser indulgentes, apacibles y naturales. Hay alegría, y nos sentimos "en sintonía" y relajados. Se da la sensación de que todo está bien sólo para nosotros.

Todo Es Perfecto Tal Como Es

En el estado de la aceptación, existe la sensación de que nada necesita ser cambiado. Todo es hermoso y perfecto de la manera que es. El mundo está para ser disfrutado. Hay compasión por los demás y por todos los seres vivos. En este estado estamos automáticamente nutriendo y apoyando a los demás sin ninguna sensación de sacrificio. Debido a la seguridad interior y la sensación de abundancia, hay generosidad y la facilidad de dar, sin expectativas de retorno o necesidad de guardar registro, como el de: "Esto es lo que hago por ti". Cuando estamos en un estado de aceptación, amamos a nuestros amigos en lugar de ser críticos, y estamos dispuestos a amar a pesar de sus limitaciones, las cuales estamos dispuestos a pasar por alto.

La manera en la que la gente se nos presenta a partir de este espacio es que todo el mundo está haciendo lo mejor que puede con lo que tiene en ese momento. Vemos que toda la vida está evolucionando hacia su perfección, y estamos en sintonía con las leyes del universo y de la conciencia.

En este estado realmente comenzamos a entender el amor. En el nivel de la aceptación, el amor se experimenta como un estado estable, una condición permanente de una relación. El origen del amor es visto dentro de nosotros mismos, emanando de nuestra propia naturaleza y llegando a incluir a otros. En el estado del deseo, por el contrario, hablamos de estar "enamorado", como origen de la felicidad y se piensa que el amor está fuera de nosotros mismos. Cuando estamos en el nivel de energía inferior del deseo, buscamos el ser amados. Parece que sea algo a "conseguir". En el nivel de la aceptación, sin embargo, irradiamos nuestro amor naturalmente desde la esencia de nuestro ser, porque muchos de los bloqueos de su conciencia han sido entregados.

Descubrimos que este amor es nuestra naturaleza interior y que aparece espontánea y automáticamente cuando los bloqueos son eliminados. Esto es lo que los grandes maestros quieren dicen con nuestra verdadera esencia interior, nuestro verdadero Ser. Es objetivo de nuestro Ser interior trascender el ego, que se compone de todos nuestros sentimientos

negativos, programas y pensamientos, por lo que somos capaces de experimentar la esencia interior.

Hay muchos caminos que nos llevan al estado de aceptación, y esta es la puerta que nos conduce finalmente a los siguientes estados más elevados, descritos como los niveles de conciencia del amor y de la paz. Para muchas personas que han estado entregando durante un 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 interior, más importante que cualquier otro logro.

La Aceptación del Ser y de los Demás

En el nivel de la aceptación, debido al gran cambio en la forma en que percibimos a los demás, ahora nos volvemos conscientes de la inocencia interior más allá de la desesperación y las luchas impulsadas por el miedo que nos han oscurecido a nosotros y a nuestros vecinos, amigos y familia. Los grandes maestros han dicho que la negatividad que vemos en una persona o en la sociedad se debe en realidad a la ceguera, la ignorancia y la inconsciencia. Esta inocencia interior, una vez que es percibida en los demás, también se percibe en nosotros mismos. Todo lo que hicimos, lo hicimos simplemente porque no supimos hacer nada mejor en ese momento. Si hubiéramos sabido hacerlo mejor en ese momento, lo habríamos hecho de esa manera. "Pareció una buena idea en ese momento", decimos. Vemos la misma ceguera operando en los demás, y podemos ver más allá de sus defectos de carácter y ver en él al niño inocente.

Una vez que vemos nuestra inocencia, hay una identificación con los demás y dejamos de sentirnos solos y estresados. Somos capaces de ver la inocencia incluso tras un arrebató o comportamientos aparentemente horribles. Vemos el interior de una persona y vemos al animal asustado que simplemente no conoce nada mejor. Somos conscientes de que, si se sienten acorralados, seguramente nos atacarán y morderán. Es solo que no se da cuenta de que nuestras intenciones son pacíficas, por lo que se erizan salvajemente.

En el estado de la aceptación, es posible perdonar nuestro propio pasado, así como el de los demás, y sanar los resentimientos del pasado. También es posible ver el don oculto de los sucesos pasados sobre los que hemos estado resentidos, -incluyendo su posible significado kármico. A partir de este nivel, es posible crear un contexto diferente desde el que ver el pasado y por tanto sanarlo. Con la realización final del nivel de la aceptación, nos sentimos seguros sobre el futuro y podemos pasar a los niveles del amor y de la paz. La razón y la lógica se convierten en herramientas para el cumplimiento de ese potencial.

Otra de las características del nivel de la aceptación es que ya no estamos preocupados por los juicios moralistas, de lo "bueno" y lo "malo". Simplemente 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". Se elimina la culpa, que acompaña a todos los juicios contra los demás y contra nosotros mismos. Vemos entonces el significado de la frase: "No juzguéis, para que no seáis juzgados".

En la aceptación, hemos dejado la culpabilidad interna que condenaba incluso con nuestros impulsos humanos más básicos. Podemos disfrutar de

nuestra condición física sin la aversión moralista o la auto-gratificación compulsiva. Aceptamos que los demás han llegado a su conocimiento de la vida y sus puntos de vista éticos de una manera que tenga sentido para ellos, incluso si sus creencias y comportamientos son muy diferentes de los nuestros. Cuando vemos la inocencia en todo el mundo, realmente podemos cumplir el "ama a tu prójimo como a ti mismo", y, así, el dejar ir, nos ha permitido alcanzar una meta elevada, sin siquiera el intento consciente de ello.

El nivel de la aceptación se caracteriza por una actitud desinteresada y de servicio. Esto es consecuencia de la entrega de los sentimientos negativos que crea el pequeño yo, lo que elimina nuestra identificación con él. En cambio, la armonía y la paz interior son experimentadas como la naturaleza de nuestro Ser superior. Debido a que se ha renunciado a los programas negativos, se da la aparición de una mayor creatividad, inspiración e intuición.

Hay la certeza de que nuestras propias necesidades serán satisfechas; por lo tanto, hay un cambio en las relaciones de modo que la 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 hay ninguna necesidad en forma de dependencia de otras personas, ya que no hay nada que sintamos que necesitemos "obtener" de ellos. En una relación de cariñosa aceptación, a las imperfecciones menores ya no se le da una importancia grave y son pasadas por alto.

En la aceptación, hay una creciente despreocupación por "el hacer", y un creciente enfoque sobre la cualidad de ser, y la perfección de nuestra propia capacidad interna para ser generosos y amar. Aunque los sentimientos negativos todavía pueden surgir, son menos frecuentes y se manejan con mayor facilidad. En general, el funcionamiento es ahora muy fácil, y las actividades diarias se vuelven casi imperceptibles debido a su menor esfuerzo.

La Responsabilidad Personal

El sello distintivo de este estado es la toma de la responsabilidad de nuestra propia conciencia. El interés por la meditación y los diversos métodos de la contemplación interior es común. Los asuntos espirituales y éticos se vuelven importantes. Podemos, por ejemplo, asistir a retiros religiosos si somos religiosos, o podemos comprometernos con lo espiritual o con los esfuerzos humanitarios si nos orientamos a esas esferas.

El mundo se ve armonioso, y cualquier alteración de esa apariencia es observada como una proyección de nuestros propios conflictos internos. En este nivel, se da la consciencia de que todos los sentimientos negativos son nuestros propios problemas, y ya no hay que buscar más su resolución fuera de nosotros mismos.

Hay una seriedad en cuanto al crecimiento de nuestra propia conciencia y auto-consciencia, y un centrarse en perfeccionar la cualidad de esa misma conciencia. En este nivel, 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 el espíritu humano. Lo que se vuelve cada vez más importante es en lo que nos estamos *convirtiendo*, y no lo que tenemos o hacemos. En este nivel, asumimos el reto

de cumplir con nuestro potencial interior de grandeza y fomentar el potencial y los sueños de los demás.

Si testamos el músculo en este estado, lo probamos fortalecido; somos relativamente inmunes a las influencias negativas, tales como el debilitamiento de las vibraciones de las luces fluorescentes, los tejidos sintéticos, o los edulcorantes artificiales. Se da un fuerte compromiso con la salud y el bienestar, y el mejorarnos a todos los niveles. Los problemas de salud son a menudo considerados como problemas en los niveles psicológicos, emocionales o mentales, y se buscaron y encontraron los recursos que ayudaron a resolver las cuestiones en todos esos niveles. El poder de la auto-sanación está ahora disponible.

En la aceptación, tenemos la libertad de estar en el presente. Una vez que hemos aceptado nuestra propia naturaleza verdadera y las formas en las que el universo se refleja en nuestro mundo, ya no hay arrepentimiento por el pasado, ni tampoco existe el miedo al futuro. El miedo al futuro no existe mas cuando el pasado se ha curado. Esto se debe a que en la habitual ego-orientación del estado de conciencia, el ego tiende a proyectar el pasado sobre el futuro, y un pasado que es visto negativamente se convierte en miedo cuando es proyectado sobre un imaginario futuro. Nuestro dejar ir de las energías inferiores de la culpa, el miedo, la ira y el orgullo han aliviado el peso del pasado y despejado las nubes sobre el futuro. Afrontamos el presente con optimismo y estamos agradecidos de estar vivos. Vemos que el ayer se fue, el mañana no ha llegado todavía, y que sólo tenemos el hoy.

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

CAPITULO

12

AMOR

En el nivel del amor, somos sincero, generoso, cuidadosos, afectuosos, misericordiosos e indulgentes. El amor es protector, colaborativo, edificante, holístico, y atento. Se caracteriza por la calidez, la gratitud, el aprecio, la humildad, la plenitud, la visión, la pureza de intención, y la dulzura.

El amor es una forma de ser. Es la energía que se irradia cuando los bloqueos a el han sido entregados. Es más que una emoción o un pensamiento, -es un estado de ser. El amor es eso en lo que nos hemos convertido a través del camino de la entrega. Es una manera de estar en el mundo que dice: "¿Cómo puedo ayudarte? ¿Cómo puedo consolarte? ¿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?" Amar es una manera a través de la cual iluminamos el mundo.

El Amor en la Vida Cotidiana

Todo el mundo tiene la oportunidad de contribuir a la belleza y la armonía del mundo, mostrándose bondadoso con todos los seres vivos y, por tanto, apoyando el espíritu humano. Aquello que libremente nos da la vida fluye de nuevo a nosotros porque somos igualmente parte de esa vida. Al igual que las ondas en el agua, todo don retorna al dador. Lo que afirmamos en los demás, en realidad lo afirmamos en nosotros mismos.

Una vez que estamos dispuestos a dar amor, rápidamente se deduce el descubrimiento de que estamos rodeados de amor y que simplemente no supimos cómo acceder a el. El amor está en realidad presente en todas partes, su presencia sólo tiene que ser realizada.

El amor se expresa de muchas maneras. El niño memoriza una cancioncilla que le enseñó su padre, y todavía es capaz de decirla ochenta años más tarde. El marinero dirige la nave a través de un terrible tifón durante tres días, sin parar, sin comida ni bebida, cuando todos sus compañeros están mareados. El doctor ama y ora por todos sus pacientes sin que ellos lo sepan. La madre limpia los pantalones sucios de su niño con diarrea, diciendo: "Cariño, no es culpa tuya"; "No pudiste evitarlo". La esposa se levanta temprano cada mañana sólo para hacerle el café a su marido como le gusta. El perrito espera junto a la puerta que su dueño regrese y mueve el rabo cuando entra por la puerta. El gato ronronea. El pájaro cantor canta.

Por lo general, la gente piensa en el amor como amor "romántico", "Meloso" y "encantador". Pero el amor romántico es sólo una pequeña parte de una vida humana. Hay muchos otros tipos de amor que no son el amor personal, romántico, e infunden nuestra experiencia cotidiana: el amor a las mascotas, el amor a la familia y los amigos, el amor a la libertad, el amor al propósito, el amor a la patria, el amor a los atributos, el amor a la creación, el amor como virtud, el amor como el entusiasmo, el amor como perdón, el

amor como aceptación, el amor como motivación, el amor como apreciación, el amor como bondad, el amor como esencia de las relaciones, el amor como energía en un grupo (por ejemplo: Alcohólicos Anónimos), el amor como admiración, el amor como respeto, el amor como valor, el amor como los lazos fraternales de la unidad (amigos, compañeros de clase, marineros, compañeros de equipo), el amor como amistad, el amor como lealtad, el amor como afecto, el amor como estima, el amor como auto-sacrificio del amor maternal, el amor como devoción.

"El amor es una cosa esplendorosa", como dice una canción popular. Por experiencia, esta afirmación es cierta. Cuando hemos entregado todas las resistencias al amor y dejamos los sentimientos negativos que bloquean el amor, entonces el mundo está radiante con el esplendor del amor. En el nivel del amor, este resplandor ya no está oculto para nosotros.

El Amor Cura

El amor facilita la curación. Transforma la vida. Esto lo vemos en la historia real de un cazador de patos que cambió repentinamente al presenciar un acto de amor. Un día, fue a cazar patos, lo que hacía a menudo por diversión. Como era habitual, vio un pato volando, le disparó, y lo vio caer al suelo, gravemente herido. Para su asombro, vio de repente como la pareja hembra del pato herido inmediatamente voló hasta situarse por encima de su compañero y extendió sus alas sobre él para protegerlo. Al ver su amor, el corazón del cazador dio un vuelco; nunca volvió a cazar.

Una vez que te vuelves amor, hay ciertas cosas que nunca puedes volver a hacer. Y hay ciertas cosas que puedes hacer en el campo de energía del amor que son imposibles de otra manera. Por otra parte, la gente hace cosas por ti que no harían por los demás. El amor hace posible lo milagroso sin etiquetarlo de "milagroso". El amor tiene un efecto de transfiguración.

A veces, es mejor no decirle a la gente que la amas porque se asustarán y pensarán que tienes proyectos para ellos o que quieres algo de ellos. Francamente, algunas personas le tienen miedo y sospechan del amor; por lo tanto, ama a esas personas sin decírselo. El Amor es una forma de ser que lo transforma todo a su alrededor debido a la radiación de esa energía. Esto sucede por sí mismo. No tenemos que "hacer" nada, y ni siquiera llamarlo de ninguna manera. El amor es la energía que silenciosamente transfigura cada situación.

Esto significa que gente que están odiando, en nuestra presencia, de repente estarán dispuestas a perdonar a los demás. Podemos ver a la persona transformarse justo frente a nosotros. Al dejar ir la ira, podrían decir: "Bueno, no hay ninguna razón para estar tan enfadado con él... él es demasiado joven para saber hacerlo mejor". Encontrarán una excusa para defender a la persona, en lugar de atacarla. El amor nos da poder, y a las personas que nos rodean, para hacer cosas de las que no seríamos capaces de otra forma.

El perdón es un aspecto del amor que nos permite ver los acontecimientos de la vida desde el punto de vista de la gracia. Nos perdonamos por los errores que cometimos cuando estábamos menos evolucionados. Es útil ver al ego o la pequeña parte de nosotros mismos como un lindo osito de peluche. El osito de peluche no es "malo"; nosotros no odiamos o regañamos al osito. Nos encantó y lo aceptamos como lo que es:

un animal pequeño y lindo que no conoce nada mejor. Trascendemos los aspectos más pequeños de nosotros mismos al aceptarlos y amarlos. Vemos el ego como "limitado" y no "malo".

En el campo de energía del amor, estamos rodeados de amor, y este trae gratitud. Estamos agradecidos por nuestra vida y por todos los milagros de la vida. Estamos agradecidos por los perritos y los gatitos, porque ellos representan el amor. Estamos agradecidos por cada acto de bondad de los demás, su afecto, cuidados y consideración.

Finalmente, nos acabamos convirtiendo en amor. Todo lo que hacemos y decimos, cada movimiento que hacemos, es potenciado por el amor del que nos hemos apoderado. Ya sea hablando a una gran audiencia o acariciando al perro, la energía del amor se siente rebosante. Queremos compartir lo que lo mantenemos en el corazón como experiencia del saber interior, y mantenemos en el corazón para todos y todo, lo estuvieran sintiendo. Oramos para que la experiencia interior del amor infinito por todo nos rodee, incluyendo a los animales. Nuestra vida es una bendición para todo lo que nos rodea. Reconocemos a los demás y a nuestros animales el don que ellos son para nosotros.

El amor emana del corazón. Cuando estamos en presencia de personas que se aman las unas a las otras, recogemos esa energía. El amor por nuestros seres queridos, mascotas y amigos es el amor de la Divinidad para nosotros. Cuando nos acostamos por la noche, damos las gracias por haber estado rodeados de amor todo el día. Cada momento es posible sólo por el amor. La escritura de este libro es sólo posible por el amor.

En el estado del amor, nos despertamos cada mañana y damos gracias por otro día de vida, y tratamos de hacer la vida mejor para todos los que nos rodean. Debido a la presencia del amor, las cosas van mejor; los huevos se fríen mejor, el patito consigue salvarse; el gatito consigue alimentarse; y el perrito de la perrera es adoptado y llevado a una casa. Compartimos nuestro amor con todo lo que nos rodea, todas las formas de vida: gatitos, perritos, las demás personas, *todos los seres vivos*. Sí, incluso los villanos. Si en nuestro trabajo vemos que hemos de capturar a un villano, tratamos de hacer su vida más tolerable. Le decimos: "Siento tener que ponerle una pistola en la cabeza, pero ese es mi trabajo." Tratamos de ser tan amables y generosos como podamos ser, sin excepción.

Cuanto más amamos, más *podemos* amar. El amor es ilimitado. El amor engendra amor. Es por ello que los psiquiatras recomiendan tener una mascota. Un perro, por ejemplo, lleva amor y expande el amor en el corazón de su dueño. El amor prolonga la vida. De hecho, ¡hay investigaciones documentadas de que tener un perro prolonga la vida de su propietario diez años! Sólo piensen en todos los ejercicios extraños, dietas y otros regímenes que las personas hacen por añadir un tiempo relativamente pequeño a su vida, ¡cuando pueden tener un perro y añadir diez años! El amor tiene un poderoso efecto anabólico. El amor incrementa las endorfinas, que son las hormonas que mejoran la vida. Vives diez años más teniendo un perro en tu vida porque un perro mascota cataliza la energía del amor, y esa energía del amor sana y prolonga la vida.

La energía del amor tiene la capacidad de sanar nuestros cuerpos cuando las condiciones son las adecuadas. En el nivel físico, debido a la prevaencia de un estado mental positivo, las enfermedades físicas a menudo

se resuelven por si mismas. Algunas enfermedades se curan automáticamente sin que se les haya prestado ninguna atención especial, y la que aún quedan por lo general responden a las técnicas de la conciencia. Las enfermedades persistentes que no responden al tratamiento son vistas como significativas kármicamente, simbólicamente, o espiritualmente. En general, existe una consciencia decreciente del cuerpo, que ahora lleva sus asuntos y parece cuidarse por sí mismo. Ya no nos identificamos *como* un cuerpo. Hay una pérdida del interés por las cuestiones de salud a un nivel puramente físico, y hay momentos en los que la consciencia del cuerpo desaparece por completo, a menos que nos centremos en ella por alguna razón en particular.

La comprensión intuitiva reemplaza progresivamente al "pensamiento", que comienza a desaparecer. Con el tiempo, el "pensamiento" y sus procesos mentales es reemplazado por el "conocimiento" espontáneo e intuitivo. La lógica es traspasada. Esto ocurre porque, al más alto nivel de vibración, todo en el universo está conectado con todo lo demás. Nuestra comprensión se desarrolla como "revelación" desde este campo interconectado. El conocimiento es holístico en lugar de limitado.

Debido a la tranquilidad interior, tenemos la capacidad de percibir los pensamientos y sentimientos de los demás a un nivel no verbal. La comunicación no verbal con los demás se hace posible y común. Ya no se experimentan emociones negativas ya que el pequeño yo ha sido trascendido, absorbido en el Ser superior. Los fenómenos emocionales son así transformados. La pérdida, por ejemplo, se experimenta como una decepción transitorio o arrepentimiento, y no con sufrimiento.

Amor Incondicional

Por la continua entrega, experimentamos el estado del amor incondicional (calibrado en 540), el cual es raro y le sucede sólo al 0.04% de la población. Esta energía es milagrosa, suma, no es selectiva, es transformadora, ilimitada y no requiere esfuerzos, es radiante, piadosa, 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 sincronicidad, 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 sincronicidad.

La alegría emana de la experiencia interior subjetiva de nuestra propia existencia. El poder de la alegría es subjetivo, y no proveniente de ningún origen externo o interno a uno mismo. 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, como la infusión de la energía espiritual facilita la transfiguración de la percepción de la visión, de lo lineal a lo no lineal, y de lo limitado a lo ilimitado. Aunque el funcionar en el mundo sigue siendo posible en las vibraciones más elevadas del amor (los altos 500s), podemos llegar a salir de la arena ordinaria del comercio y abandonar nuestro medio social y ocupación anterior.

En tales estados, lo "milagroso" es común. Lo que se llama "sobrenatural" se ve sucediendo todo el tiempo, inexplicable por la razón, la

lógica, o la causa y el efecto. Está claro que ninguna "persona" hace milagros. Ocurren espontáneamente y por su propia cuenta cuando las condiciones son las adecuadas. El desarrollo de un ego espiritual se evita por la constatación de que los fenómenos son un don más allá de nuestro propio yo personal; somos sólo canales del Amor, no su origen. El progreso espiritual, se sabe, es resultado de la Gracia, y no resultado de nuestros esfuerzos personales. La gratitud por el estado reemplaza al orgullo del logro. El proceso de la entrega continúa cada vez más profundamente, a medida que dejamos toda duda, todos los sistemas de creencias, todas las percepciones, todas las posiciones, todas las opiniones, y todos los apegos. Estamos dispuestos a entregar todos los apegos, incluso el apego al exquisito estado de éxtasis, que está más allá de la descripción.

Por la humildad, todas las opiniones acerca de los demás son entregadas. En cierta manera, nadie puede ser distinto a como es. El amor conoce esta verdad y no toma posición. El amor aumenta lo positivo de los demás y no sus defectos. Se centra en la bondad de la vida en todas sus expresiones. El amor incondicional es un amor que no espera nada de los demás. Cuando nos hemos convertido en amor, no tenemos limitaciones o exigencias sobre los demás ni de que manera deberían ser para ser amados. Los amamos sin importar como son. ¡Incluso si son odiosos! Sentimos pena por los delincuentes que vieron en una vida de crímenes su mejor opción.

Cuando el amor es incondicional, no hay apegos, expectativas, intenciones ocultas, o recuento de quien da qué a quién. Nuestro amor es incondicional por lo que somos y por lo que son. Se entrega sin requisitos. Ninguna cadena ata. No esperamos nada a cambio cuando damos. Hemos entregado todas las expectativas conscientes e inconscientes de la otra persona.

El amor ilumina la esencia y, por tanto, la amabilidad de los demás. Esto es por lo que el amor abre el corazón. En lugar de la percepción, que percibe, *el corazón sabe*. La mente piensa y discute, pero el corazón sabe y continúa. Así incluso cuando las personas cometen 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 es amor sin importar a qué. El corazón no pone ninguna condición sobre lo que está ahí fuera. Sólo la mente hace eso. El amor no exige nada.

Una clave para hacer el Amor incondicional es la voluntad de perdonar. Con el perdón, los acontecimientos y las personas son re-contextualizados simplemente como "limitados", -no "malos" o "antipáticos". Con la humildad, estamos dispuestos a entregar nuestra percepción de un acontecimiento pasado. Oramos por un milagro para ver la verdad sobre la situación o la persona, y entregamos todas nuestras opiniones al respecto. Observamos las recompensas que hemos estado recibiendo al mantener nuestra percepción en lo que ocurrió, y dejamos cada pequeña recompensa: el placer de la auto-compasión, de "tener razón", de ser "agraviado", y por nuestros resentimientos.

Con el tiempo, entregamos la idea misma del perdón. Perdonar a alguien significa que todavía estamos viendo a la persona o situación como "equivocada" y, por lo tanto, en la necesidad de ser perdonada. La verdadera entrega significa dejar ir completamente el verlo de tal manera. Cuando entregamos nuestra percepción completamente, abandonando todo juicio,

entonces toda la situación es transfigurada y vemos a la persona adorable. Dado que todo juicio es realmente juicio a uno mismo, nos hemos liberado en el proceso.

En el nivel del amor incondicional, amamos a todos y todo, -incluso a Adolf Hitler. Le vemos como una persona que fue poseída por energías negativas, y estamos dispuestos a perdonar a Hitler, que no pudo evitar lo que le pasó. Fue vencido por el mal. En lugar de odiar el mal, sentimos tristeza y compasión por la gente que ha sido sobrepasada por tal negatividad. Hitler hizo lo que creía que debía hacer por honor. Esa fue su contextualización en ese momento. Fue capturado por ciertos ideales y creencias presentes en su tiempo. Incluso con Hitler, entonces, podemos ver que él estaba dedicado, y pensó que estaba siendo útil en lo que hizo. En la Segunda Guerra Mundial, los pilotos kamikazes estaban haciendo lo que pensaban que debían hacer por su país. Y a pesar de que estaban tratando de bombardearnos y matarnos, no es necesario odiarlos. Podemos respetar su voluntad de dar su vida por su país. Podemos ver que todo el que viola la ley del Amor es en realidad víctima de algún sistema de creencias de la sociedad o de las presiones de su época.

Unidad

A medida que el estado avanza, toda la existencia tiene un significado diferente, y nos volvemos conscientes del ser interior y la esencia de todas las cosas, en lugar de sólo su forma. Debido a este cambio de percepción, la perfección de todas las cosas se revela. 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 todas las cosas. En este estado, la unidad total de todas las cosas tiene un mayor sensación de Realidad que las percepciones ordinarias del yo en el mundo, y que sólo puede ser descrita como profundidad.

A medida que se producen los cambios internos, nuestro estilo de vida puede o no mostrar un cambio para el observador externo. Sin embargo, los hábitos y el comportamiento, aunque puedan parecer ser los mismos, ya no son compulsivos o guiados. A menudo se pueden eliminar, modificar o cambiar sin molestias indebidas. Por otra parte, en efecto, pueden haber cambios repentinos en el estilo de vida, incluyendo cambios importantes en la profesión, debido al cambio de valores internos y a la expansión de los intereses y la visión. Ahora que estamos conectados a una dimensión mayor, puede haber una inmersión en ella a través de la contemplación, la meditación, el arte, la música, los gestos, la lectura, la escritura, la enseñanza, y la participación en los grupos espirituales con objetivos similares.

El dejar ir se vuelve ahora más automático y continuo. Los períodos de quietud interior y belleza comienzan a ocurrir con mayor frecuencia y duración. Estos pueden ocurrir a un nivel muy profundo. Curiosamente, es posible que sean seguidos de episodios de gran agitación interior y lucha. Estos períodos de intenso trabajo interior se producen porque ya no podemos tolerar la negatividad. Ahora que tenemos un mayor poder de conciencia, somos capaces de llegar al fondo y manejar los problemas en los niveles más profundos de la conciencia. Estos pueden ser problemas tales como los relativos al origen de nuestra identidad o concepto del yo.

Pueden también suceder avances de gran serenidad y paz después de períodos prolongados de entrega continua, como se ve en el siguiente ejemplo. En un momento dado, estando en un estado de alegría constante, se produjo un acontecimiento que trajo a la consciencia un conflicto que se originó en la manera más profunda en la que podemos relacionarnos con los demás. Fue difícil de ver y experimentar, pero debido a que el estado predominante tenía tal elevada energía, fue posible dejar que el conflicto interior saliera y dejar que siguiera su curso, para ser resuelto de una vez por todas. Siguió durante diez días seguidos, incesantemente, y en ese período de tiempo, el enfoque fue el de entregar constantemente el conflicto y dejarlo ir sin tratar de alterarlo de ninguna manera. Durante un tiempo, el conflicto interior parecía que podría ser interminable; sin embargo, la experiencia previa con el proceso de la entrega había confirmado que todos los sentimientos, tarde o temprano se vencen, si seguimos dejando que se vayan.

Desplazarse temporalmente a una pequeña cabaña en medio del bosque intensificó el proceso porque no habían otras distracciones. A continuación, se profundizó en el origen del conflicto y los sentimientos más dolorosos vinieron con toda su fuerza. Hubo una gran confusión interna, a veces incluso agonía y desesperación. Determinado a no dejar o permitir ningún bloqueo en el flujo del proceso, por último, el fondo de la fosa se alcanzó y se llegó hasta la negra desesperación de la intensidad abrumadora. A pesar de ello, se supo que todo iba a ir bien, ya que la identificación principal no era con la desesperación, sino con la entrega en sí.

Finalmente, toda resistencia a la desesperación fue total y completamente dejada. Instantáneamente se desvaneció. La desesperación, que había sido abrumadora y casi insoportable, ¡se desvaneció en un instante! En su lugar, se produjo una profunda paz más allá de lo describable. Era infinita en su dimensión, curiosamente poderosa y totalmente inexpugnable. Hubo un profundo silencio interior, y se detuvo toda percepción del tiempo. En lugar de "tiempo", solo había el movimiento de los fenómenos del mundo sucediendo. Al día siguiente la experiencia continuó y, de hecho, fue incluso fortalecida.

Después, por curiosidad, hubo una re-entrada en el mundo para ver como sería experimentar la vida ordinaria en este estado de conciencia. Incluso al caminar por la Quinta Avenida de la Ciudad de Nueva York, la misma profunda quietud, armonía y paz prevalecían. Esta penetrante paz y quietud parecía subyacer a todo el caos superficial, el ruido y la confusión de la ciudad. Era como si el poder y la fuerza de esa dimensión de la quietud fuera el poder que permitía que todo pasara y se mantuviera todo junto en una unidad continua. En la esencia de esa quietud había un poder ilimitado, y estaba claro que se trataba del mismo poder que contrarrestaba y equilibraba la negatividad colectiva de la ciudad. Como era fuera, era dentro. Del mismo modo, era evidente que este mismo poder cohesivo es el que también contrarresta la negatividad de la personalidad. Sin oposición, esa negatividad destruiría a la personalidad y al cuerpo con ella.

Hemos dicho en apartados anteriores que las emociones inferiores están asociadas a una acumulación de energía en los centros de energía inferiores del cuerpo llamados "chakras". A medida que nuestra conciencia se eleva, debido a que dejamos ir la negatividad, esta energía tiende a subir a

los centros superiores de modo que, en el nivel del amor, la energía se ha desplazado hasta el chakra del corazón. A medida que el amor se vuelve incondicional y siempre- alegre, la dimensión personal del amor da paso al amor universal. En general, podemos decir de una persona que ha alcanzado el nivel del amor que es "de gran corazón" o " todo corazón". Esta frase expresa el cambio de interés y enfoque de la vida de la persona hacia aquello que es amor. Este cambio de enfoque hacia lo alto va acompañado sobre todo de un cambio de la percepción, un punto de vista diferente del que caracteriza el foco de atención de una persona que está involucrada en las emociones negativas.

Por ejemplo, cuando una persona está en un estado de ánimo bajo, un caballero anciano de pie descuidadamente vestido en una esquina sería percibido como un "vago". Con esta caracterización van otros pensamientos negativos tales como: "Podría ser peligroso, -evitémosle"; "Nos está costando impuestos- probablemente en bienestar"; "La policía debería limpiar las calles de vagabundos"; "Él debería estar en la cárcel o en un hospital mental".

Por el contrario, la persona que está en un estado de amor podría verlo como una persona interesante, cuyo rostro refleja una gran cantidad de experiencia de la vida, carácter y sabiduría. Puede parecer como un alma liberada que mas o menos ha terminado con el mundo y se ha convertido en un ser, más allá del hacer y el tener.

Hubo un encuentro con un hombre así en la Quinta Avenida, durante ese estado de quietud interior total descrito anteriormente. Mientras caminaba por la acera, el anciano caballero percibió ese estado de quietud interior con una sola mirada y, a cambio, se descubrió totalmente. Los ojos miraban ampliamente de tal modo que nada se ocultaba, y el alma se abrió completamente para ser leída. Era evidente que era un hombre que se había dado cuenta de su propio Ser interior verdadero y estaba totalmente en paz. Era, de hecho, parte integrante de esa poderosa energía positiva y amorosa que sostenía a toda la ciudad.

Con esa mirada compartimos nuestra unidad, -nuestra unidad atemporal. A pesar de ser extraños, nuestras almas se unieron y resonaron la una con la otra. El único Ser irradió. Esa unidad era la energía que contrarrestaba toda la negatividad de la Ciudad de Nueva York en ese momento. En nuestra mirada abierta, había una unidad cósmica (calibra como verdadero). Hubo un saber interior totalmente silencioso de que la unidad reflejaba una energía infinita que estaba contrarrestando toda la negatividad de la Ciudad de Nueva York en ese momento, porque el poder que se compartía era infinito. Sin un contrapeso, la ciudad se auto-destruiría. Hubo un estado silente, prevalente, e infinito de conciencia. Hubo un momento profundo en el que una de las leyes de la conciencia fue verificada por experiencia: *El Amor es la Ley Suprema del Universo* (la afirmación calibra en 750).

CAPITULO

13

PAZ

En la paz, ya no hay ningún conflicto. Hay una ausencia total de negatividad y un cariño que todo lo abarca y que se experimenta como serenidad, tranquilidad, atemporalidad, plenitud, cumplimiento, quietud y alegría. Hay silencio interior y luz, un sentimiento de unicidad, unidad y libertad total. La paz es imperturbable. Las acciones se vuelven no forzadas, espontáneas, armoniosas, y cariñosas en su efecto. Hay un cambio de percepción del universo y de nuestra relación hacia él. El Ser interior prevalece. El yo personal ha sido trascendido, con todos sus sentimientos, creencias, identidades y preocupaciones. Este es el estado último buscado por todos los buscadores, ya sean religiosos, humanista, o no tengan identificación espiritual o filosófica en absoluto.

El Profundo Impacto de la Paz

Todos hemos tenido momentos de profunda paz, donde el tiempo y el mundo parecieron detenerse de repente, y hemos estado en contacto con lo Infinito. En estos años, se han publicado una serie de libros acerca de la experiencia cercana a la muerte. Bajo diversas circunstancias, esta experiencia le ha sucedido a personas que han muerto y luego regresaron al cuerpo. Característicamente, sus vidas han sido transformadas por la experiencia, y nunca la olvidan. Su visión del mundo, su significado, y su significado personal ha cambiado considerablemente.

En la película, *Horizontes Lejanos*, una vez que el héroe hubo experimentado Shangri-La, aunque regresó de nuevo al mundo, lo vió de una manera totalmente diferente. Deseaba a toda costa, volver a Shangri-La, donde el estado de paz prevalecía. Una vez que la experiencia de la paz se ha producido, ya no somos una víctima del mundo. Ya no estamos en su efecto como una vez lo estuvimos, porque hemos tenido un destello de la verdad acerca de él y de lo que realmente somos.

Con la entrega continua, comenzamos a experimentar estos estados de paz cada vez con mayor frecuencia. En ocasiones, pueden llegar a ser muy profundos y de mayor y mayor duración. Cuando las nubes se retiran, el sol brilla y descubrimos que en la paz estuvo la verdad en todo momento. La entrega es el mecanismo que desvela la verdadera naturaleza de nuestra existencia.

Cuando una persona está en el estado de paz, se prueba en fortaleza con la kinesiología, y nada les hace debilitarse, ya sea mental, emocional o físico. Ya no se identifica más con el cuerpo como yo, y los trastornos físicos pueden o no ser sanados. Somos indiferentes a ellos; los problemas físicos han perdido cualquier significado de importancia.

Con la experiencia de la paz interior viene una gran fortaleza. Un campo de energía de paz total es inexpugnable. La persona que ha encontrado la paz interior ya no pueden ser intimidada, controlada, manipulada o programada. En este estado, somos invulnerables a la

amenazas del mundo y tienen, por tanto, dominada la vida terrenal. Cuando el estado de la paz se ha establecido, el sufrimiento del común de los mortales ya no es posible debido a que la misma base de que la vulnerabilidad ha sido totalmente abandonada.

La Transmisión Silenciosa

Describimos a la persona que ha alcanzado ese estado de paz como "iluminada" y estando en un estado de Gracia. Dentro y más allá de esa condición son varios los estados avanzados de la iluminación y los niveles de realización descritos por los místicos, los sabios, los santos y los avatares.

Hay un beneficio silencioso, no verbal de la auténtica presencia de un estado iluminado. Clásicamente, sería un maestro espiritual avanzado, un santo, o un sabio. Los buscadores viajan grandes distancias para estar en la 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 Guru" o "Bendición del Maestro." Esta transmisión ocurre por si misma y no es personal. El estado de paz infinita se irradia incondicionalmente por el propio campo de energía del maestro o santo. Cuando el Buda daba a su discípulo una flor, era un símbolo de la transmisión de esa energía. Si hemos estado en la presencia de un gran maestro que irradiaba esta energía, nunca seremos el mismo. Lo más beneficioso que nos puede pasar es haber estado en la presencia de un gran maestro, porque recogemos la vibración al estar en la presencia física de ese estado de paz y entrega total. La transmisión silenciosa de este estado realizado es un fenómeno no verbal, energético que no depende de la lógica o el lenguaje. La vibración que se encuentra dentro del aura de las funciones avanzadas del maestro en tanto que onda portadora facilitan nuestra comprensión de las palabras que se están pronunciando. Pero es la onda de energía y no las palabras el elemento catalizador. A través de la transmisión silenciosa, la energía del maestro avanzado o santo es incorporada a nuestra aura, a nuestra función cerebral, y a todo nuestro ser.

Es debido a que esta energía de paz es transmitida del exterior al mundo que la humanidad todavía está viva. Esta se habría destruido hace mucho tiempo sin esta energía de contrapeso. Es por eso por lo que nuestra propia evolución interior sirve a toda la humanidad. Al alcanzar estos estados elevados del amor y la paz en nosotros mismos, nos convertimos en una presencia salvadora en el mundo.

Entregar la Realidad Última

El sello distintivo de este nivel es la ausencia de deseos. No hay necesidad de querer nada, porque todo se manifiesta en nuestra vida espontánea y automáticamente, sin voluntad consciente o esfuerzo. Los pensamientos mantenidos en la mente a este nivel son muy poderosos y tienden a manifestarse rápidamente. El fenómeno de la sincronicidad es continuo. Los mecanismos de causa y efecto y el funcionamiento interior del universo se revelan claramente, ya que estamos siendo testigos ahora de la base misma de la propia Realidad.

Estos estados muy elevados de consciencia suceden espontánea e inesperadamente, y tienden a recurrir y permanecer por períodos más y más

largos. Una vez que esto ha sido experimentado, nuestra intención se vuelve automáticamente la de hacer el estado de paz permanente.

Cómo sucede este estado y a que se parece se muestra en el siguiente relato, que describe lo que ocurrió después de tres años y medio de entrega continua.

Era un día frío de invierno. La entrega fue continua durante once días seguidos en un nivel de conciencia que nunca había alcanzado antes, ni siquiera durante el psicoanálisis. Tenía que ver con la base misma de la supervivencia del ego y su identificación individual. Tenía que ver con la forma en la que experimentamos nuestra propia existencia y el deseo de experimentar nuestro propio ser.

A medida que pasaban los días, el proceso parecía no tener fin. Una duda surgió, "¿estaba intentando lo imposible?" Quedó claro que el propósito de la propia duda era un mecanismo de defensa; fue abandonado, y la entrega continuó a gran profundidad.

Más tarde, al entrar en un restaurante aquella tarde fría y lluviosa de domingo, y sentarme solo en la mesa, de repente el mundo se transformó milagrosamente. Una profunda sensación de quietud interior y paz se produjo. Fue mayor a la de cualquier cosa imaginable. La experiencia estaba más allá del tiempo. De hecho, el tiempo no tenía significado alguno, ni el espacio existía de la forma en que solemos experimentarlo. Todas las cosas fueron conectadas. Había sólo una vida expresándose con un Ser a través de todos los seres vivos. No había ninguna identificación con el cuerpo ni interés en él. Ya no había ningún cuerpo más interesante que otro en la sala. Todas las emociones y acontecimientos estaban interconectados, y todos los fenómenos se producían debido a que cada cosa estaba manifestando su propia naturaleza interior espontáneamente, como si el movimiento y el crecimiento fueran el desarrollo espontáneo del potencial. Se dio la cualidad dura como una roca de la quietud imperturbable. Era obvio que el Ser real era invisible, -sin principio, sin fin- y que no había habido más que una identificación transitoria con el cuerpo y la historia que tuvo con la identificación como individuo.

Me pareció muy extraño que uno antes pudiera haber pensado que era un cuerpo aislado y separado de los demás, con un principio y final limitado y finito. 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, había la consciencia de ser todas las cosas. Siempre lo había sido y siempre lo sería. El verdadero ser quedaba fuera del tiempo. El período de 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 fue cegado por el pequeño yo. Entonces, se reveló cómo había sucedido. Hubo la expresión del pensamiento de experimentar una existencia separada, y esta expresión del pensamiento se había manifestado como personalidad individual con una identidad individual y un cuerpo físico que le acompaña.

La conexión interna de todas las cosas era absolutamente obvia. Era el universo holográfico como lo describió el Buda y la moderna física teórica avanzada, 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. Sólo había Eso, la

esencia misma del Ser de la que surge la existencia. Ese Ser es el Origen de la existencia, pero curiosamente no su Causa.

Había una profunda familiaridad con la consciencia. Era como si uno siempre lo hubiera sabido, como si uno estuviera en casa al fin. No hubieron emociones ni sentimientos. Hubo inconsciencia de las sensaciones. Incluso a pesar de que parecían no terminar, ya no eran personales o algo por lo que preocuparse.

A modo de experimento, un pensamiento se mantuvo durante una fracción de segundo para ver qué pasaba. Casi al instante hubo 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 sido pronunciada palabra alguna. Ninguna palabra parecía ser necesaria. La comunicación se producía con cualquiera en el nivel del silencio.

El cuerpo condujo el coche a una reunión esa noche donde nadie notó nada diferente. Todo el mundo parecía estar intensamente vivo. Su vitalidad se mostraba por la esencia de su Ser, y el Ser, que era el mismo para todos, brillaba a través de sus ojos. El cuerpo hablaba con los demás, de forma espontánea llevaba a cabo conversaciones normales y se comportaba de forma habitual. En ese momento, el cuerpo parecía un juguete de cuerda kármico cuyo funcionamiento corría a cargo de todos sus patrones acostumbrados y programas, que no necesitaba ninguna atención en absoluto. Parecía saber lo que debía hacer y lo hizo de manera muy eficaz y sin esfuerzo. Todas las conversaciones e interacciones fueron simplemente presenciadas como fenómenos, no dirigidas. Parecía una extraña vanidad haber creído una vez que había habido un pequeño yo autor de las acciones del cuerpo. En realidad, el cuerpo estaba en el efecto del universo, y nunca había sido un hacedor de sus acciones. Los fenómenos eran como vibraciones de la mente que no tenían existencia separada o realidad. Había sólo Totalidad. Sólo esa auténtica Unidad existió.

La tarde siguiente, un pensamiento surgió. Ahora que el camino hacia la Realidad había sido revelado, podría haber un retorno a la conciencia del ser de la persona individual, que antes había sido aceptado como real. Al igual que el aire de la habitación no experimenta los contenidos de la habitación, ya no hubo más un "Yo" que experimentara "mi propia existencia." En ese espacio, ya no hubo un "Yo" para experimentar el "Yo soy". Retornar a la conciencia individual significaba que debería hacerse una elección. En realidad, la elección se hizo por sí misma porque no había ningún "Yo" que tomara la decisión. El deseo de sentir al yo individual se volvería a re-activar por sí mismo. La opción de dejarlo ir estaba presente, pero regresaron a la memoria las cosas que todavía no se habían terminado en el mundo. A medida que el sentido de "yo-idad" retornaba, las elecciones eran observadas, no activamente decididas. El proceso de retorno estaba teniendo lugar. Podría ser permitido o podría dejarse ir. Fue permitido, y de ese modo continuó el proceso de retorno. Cuando amaneció a la mañana siguiente, el retorno estaba completado, pero ahora con una sensación diferente respecto a la identidad personal. La verdad del Ser había sido revelada. La responsabilidad por haber elegido experimentar la vida una vez más como individuo fue aceptada, aún sin estar en el efecto de la creencia en una existencia individual. De hecho, mediante la elección consciente, hubo

completa responsabilidad por ello. Por experiencia, todo esto ocurrió autónomamente.

Hubo un tiempo en el que los estados de conciencia anteriores, fueron considerados únicamente la región del místico. En la actualidad, sin embargo, la investigación de estos estados, y la información obtenida de ella, es considerada la vanguardia de la ciencia, especialmente la rama de la física relacionada con la mecánica cuántica y las partículas subatómica de alta energía. Las investigaciones de estas partículas indican que no son cosas en el sentido habitual, sino que son en realidad acontecimientos que se producen como resultado de las frecuencias de energía. Ahora, la ciencia postula una frecuencia trascendente más allá del espacio y el tiempo. Un cuerpo impresionante de investigaciones 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 el paradigma llamado holográfico, que afirma que todo en el universo está conectado con todo lo demás, 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 conciencia y la ciencia constituye todo un campo en el que está creciendo rápidamente el interés, como lo indica la publicación de libros tales como *El Paradigma Holográfico, Wholeness and the Implicate Order- La totalidad y el orden implicado, El Tao de la Física, The Dancing Wu- Li Masters- El baile de los Maestros Wu-Li, Mindful Universe- Universo Consciente, Psychoenergetic Science- Ciencia Psicoenergética* y la publicación de artículos con títulos tales como " Field Consciousness and the New Perspective on Reality -El Campo de Conciencia y la Nueva Perspectiva de la Realidad", " The Enfolding-Unfolding Universe -Universo en Contracción y Expansión", " The Holographic Model -El Modelo Holográfico", " Physics and Mysticism -Física y Mística", y " The Medium, the Mystic, and the Physicist -El Medium, el Místico, y el Físico".

Liderando a estos investigadores está el neuro-científico Carl Pribram de la Universidad de Stanford y el fallecido físico David Bohm, de la Universidad de Londres, cuyas teorías se pueden resumir en: Nuestros cerebros construyen matemáticamente la realidad concreta interpretando frecuencias de otra dimensión, un mundo de significados, modelando, una realidad primaria que trasciende el tiempo y el espacio. El cerebro es, por lo tanto, un holograma interpretando un universo holográfico.

Es interesante que las teorías de la física teórica avanzada, que son producto de las denominadas actividades del cerebro izquierdo, ahora requieran un nuevo contexto a fin de ser comprendidas. El contexto que se está desarrollando a partir de estos investigadores científicos de cerebro izquierdo coincide con la Realidad observada por el místico, que representa la función cerebral derecha. Por lo tanto, por cualquiera de las laderas de la montaña que decidamos escalar, terminaremos en el mismo punto: la cima.

Una tercera manera de subir la montaña es a través del mecanismo de la entrega, y cada uno de nosotros, por tanto, tiene la oportunidad de comprobar por si mismo la naturaleza última de la Realidad, que es la misma que la que fue revelada por el místico o el físico. Podemos visualizar que con todas y cada una de las entregas, damos otro paso hacia arriba por la ladera de la montaña. Algunos de nosotros subiremos hasta que la vista sea mejor y

elegiremos detenernos ahí. Otros irán aún más alto. Y, entonces, habrán algunos de nosotros que no estaremos satisfechos hasta que hayamos alcanzado la mismísima Cima y la hayamos verificado por nosotros mismos, si bien, llegados a ese punto, ya no hay una persona individual que verifique nada, porque ha sido entregada completamente.

CAPITULO

14

REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ENFERMEDAD FÍSICA**Aspectos Psicológicos y Predisposición al Estrés**

Si bien está disponible para todos nosotros, el estado de paz se alcanza por muy pocas personas. La experiencia interior de la mayoría de la gente está marcada por el constante estrés. La mayor parte del estrés deriva en trastornos emocionales y físicos que en nuestra sociedad son de origen psicológico. Nuestra respuesta al estrés depende de nuestra "propensión al estrés" y, como hemos señalado anteriormente, esta es el resultado directo de la cantidad de sentimientos suprimidos y reprimidos que hayamos acumulado. Cuanta más presión emocional sea entregada y dejada, menos vulnerables somos a la respuesta de estrés y a las enfermedades relacionadas con el estrés.

El principal estrés para la mayoría de nosotros la mayor parte del tiempo no se debe a los estímulos externos, sino a la presión de nuestras propias emociones suprimidas. Estas emociones suprimidas se convierten en el principal estresor, de modo que, incluso en un entorno externo tranquilo, todavía estamos sujetos al estrés crónico, interno.

Podemos observar que los factores de estrés externos no son más que la pajita que finalmente rompe la joroba del camello. La carga principal de estrés la llevamos con nosotros todo el tiempo. La programación psicológica en nuestra sociedad es tan grande que, para la mayoría de la gente, incluso relajarse y disfrutar de unas vacaciones es un problema. (La culpa nos dice que "deberías" estar haciendo otra cosa.) Hay una decepción cuando relajación inmediata no se produce. Hay inquietud y la búsqueda interminable de actividades "divertidas" para evitar el dolor de enfrentarnos a nuestro propio yo interior. La mayoría de los ejecutivos ocupados buscan secretamente formas de volver al trabajo mientras están de vacaciones. Ellos aparentemente pueden quejarse de su pesada carga de trabajo, pero cuando vuelven a su rutina habitual, se sienten otra vez normales.

Los efectos de la supresión y represión de los sentimientos, además de los factores desencadenantes del estrés son responsables de muchas enfermedades emocionales y físicas. Hay un componente emocional-psicológico en todas las enfermedades y, debido a esto, es posible revertir el proceso de la enfermedad mediante la eliminación de los factores internos de estrés. Esto explica las numerosas recuperaciones, comunicadas a diario, de enfermedades graves y potencialmente mortales mediante el uso de técnicas emocionales y espirituales. Muchas curaciones tienen lugar después de que todos los métodos médicos hayan fracasado. Una razón es que, en esta etapa de "no hay nada más que podamos hacer", los pacientes dan por vencidos, y buscan y aceptan la verdadera naturaleza básica y causa de su enfermedad.

Reconocer y dejar progresivamente los sentimientos suprimidos reduce la propensión personal de uno al estrés, lo que reduce la vulnerabilidad frente a los problemas y las enfermedades relacionados con el estrés. La mayoría de las personas que aprenden y practican la técnica del dejar ir notan una mejora progresiva en su salud física y vitalidad.

Aspectos Médicos de estrés

El estrés es nuestra respuesta a una amenaza percibida (real o imaginaria) para nuestra seguridad o equilibrio corporal. El estímulo puede ser interno o externo. Puede ser físico, mental o emocional. La investigación básica de la respuesta física del cuerpo al estrés fue realizada por el Dr. Hans Selye y el Dr. Walter Cannon. 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 a continuación, en segundo lugar a un estado de resistencia, y si el estímulo continúa, puede derivar en la tercera etapa del síndrome de agotamiento.

La reacción de alarma se produce por la vía del cortex cerebral -> hipotálamo (cerebro inferior) -> las glándulas suprarrenales -> el torrente sanguíneo (cortisol y adrenalina). Además, se produce la liberación de hormonas en el cerebro y la estimulación del sistema nervioso simpático del cuerpo. La adrenalina entonces 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" del constante desafío. La amenaza para la supervivencia de la intensa competencia mantiene el flujo de la adrenalina. 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 semi-euforia inducida por los altos niveles de cortisol.

La segunda etapa, la de la resistencia, es la del intento del cuerpo por restablecer el equilibrio homeostático. Implica cambios hormonales y cambios en el metabolismo y el equilibrio mineral. Comúnmente, hay sodio, acompañando la retención de agua en los tejidos. A algunos ejecutivos, por ejemplo, se les hinchan los tobillos a medida que pasa la semana, y luego en la noche del viernes tienen frecuentes micciones. Se quejan de una bajada debida 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 período de bajada la producción de cortisol baja, en el fin de semana pueden observarse síntomas físicos que fueron ignorados durante la excitación del trabajo de la semana, y pueden quejarse de muchos achaques y dolores durante el fin de semana que no sentían en el trabajo.

La tercera etapa es el agotamiento. Si el estrés continúa sin cesar más allá de la capacidad de los mecanismos de defensa del cuerpo, con el tiempo empiezan a fallar. El estado de agotamiento adrenal se establece. Las defensas del cuerpo se han vuelto demasiado débiles para contrarrestar los efectos del estrés. Se suprime el sistema inmune. Los órganos del cuerpo comienzan a mostrar cambios patológicos debido a la larga exposición a las hormonas del estrés. Las reservas de energía del cuerpo se han agotado, lo que conduce con el tiempo a la enfermedad, y finalmente a la muerte del organismo.

Durante la reacción aguda de alarma, se detiene la motilidad del estómago, se detiene la digestión, y el suministro de sangre al revestimiento

del estómago se reduce. A medida que el estrés continúa, debido al desequilibrio del sistema nervioso y a los cambios hormonales, se produce la hiperacidez y la sobre-producción de enzimas digestivas. El aumento exagerado de enzimas digestivas y ácido clorhídrico, actúa sobre la mucosa gastrointestinal debilitándola, derivando en úlcera, produciendo las úlceras por estrés. Por el estrés continuo, las úlceras pueden producir hemorragia o perforarse y precipitar una catástrofe médica. 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 al estrés por una reacción de alarma. A medida que el estrés se vuelve crónico, el corazón, los vasos sanguíneos, y los riñones pueden dañarse derivando en hipertensión y/o enfermedades coronaria. El estrés es finalmente responsable de derrames cerebrales, ataques cardíacos e hipertensión, que son en conjunto las principales causas de muerte en los Estados Unidos.

Respuesta del Sistema Energético al Estrés y al Sistema de la Acupuntura

El cuerpo tiene tres sistemas nerviosos: 1) la red voluntaria de nervios bajo el control consciente que se distribuye principalmente a los músculos voluntarios; 2) el sistema nervioso involuntario o autónomo (simpático y parasimpático), del que normalmente somos inconscientes y que controla los órganos del cuerpo y las funciones fisiológicas, tales como el latido del corazón, el flujo y distribución sanguíneo, la digestión y la química del cuerpo, y 3) el sistema de la acupuntura, que transmite la bio-energía a todas las estructuras del cuerpo y los órganos internos. Este tercer sistema es el menos conocido en la medicina occidental, pero es largamente comprendido por la medicina y la sociedad oriental.

En el sistema de la acupuntura, se da el flujo de energía vital del cuerpo físico a través del cuerpo invisible de energía. Este sistema de energía se describe teniendo 12 canales principales sobre la superficie del cuerpo físico, estableciéndose los doce meridianos principales de la acupuntura. A partir de estos canales, hay muchos afluentes que conducen a los diferentes sistemas de órganos del cuerpo. La distribución anormal de la energía en estos meridianos deriva en la disfunción de los órganos afectados y, finalmente, la evolución del proceso de la enfermedad.

Esta bio-energía vital es el flujo mismo de la propia vida. Es muy rápidamente reactiva al estrés. Esta bio-energía reacciona de instante a instante, debido a factores fluctuantes en nuestras vidas, que son los patrones cambiantes de nuestras 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 del cuerpo o en el impulsos; sin embargo, instantáneamente se registra en el sistema de la bio-energía donde una gran variedad de rápidos cambios pueden ser observados por métodos científicos, psíquicos y clínicos.

El equilibrio global del sistema de energía de la acupuntura del cuerpo está regulado por la actividad de la glándula del timo. El sistema de la bio-

energía está íntimamente conectado al sistema inmunológico del cuerpo a través de la glándula del timo. El estrés crónico debilita el sistema inmunitario del organismo, suprime la glándula del timo, y desequilibra el sistema de la bio-energía. Fortalecer la glándula del timo o tomar suplementos para el timo reequilibra el sistema de la bio-energía. Una amplia explicación de esto se encuentra en el libro Behavioral Kinesiology- Conducta Kinesiológica y Life Energy- La Energía de la Vida del Dr. John Diamond.

Intervenciones para Aliviar el Estrés

La investigación en el U.C.L.A. de Liebeskind y Shavit durante la década de los 1980s clarificó aún más la relación entre el estrés, la supresión del sistema inmune, y el desarrollo del cáncer, mostrando 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 de fortaleza, se liberan endorfinas en el cerebro, y las llamadas células anti-cáncer "asesinas" atacan y matan a las jóvenes células tumorales en crecimiento. Pero cuando la actividad inmune es suprimida y existe una reducida presencia de endorfinas, la actividad de las células anti-cáncer "asesinas" disminuye.

El informe publicado en *Science* (223: 188-190) afirma: "Nuestros hallazgos apoyan la opinión de que el sistema nervioso central por la modulación de la función inmune ejerce en alguna medida el control de la creación y el desarrollo de la enfermedad." El informe continúa diciendo que un sentimiento de impotencia se ha relacionado con la reducción de la actividad de las células asesinas anti-cáncer y el aumento del crecimiento tumoral. La depresión en los animales, así como los seres humanos, reduce la respuesta inmune, y esta impotencia tiene que ver con la capacidad de control de la persona y el sentimiento que el animal tiene sobre los acontecimientos estresantes. Estos hallazgos ayudan a explicar por qué la depresión y el sentimiento de impotencia están asociados con el cáncer. La investigación adicional confirma que la respuesta al estrés resultó ser una condición previa principal de la enfermedad física en animales y humanos (Sapolsky, 2010).

El efecto global del estrés sobre el sistema inmune deriva en el bloqueo de la producción de los propios anticuerpos del sistema inmune del cuerpo. Si estos propios anticuerpos se bloquean a si mismos, la función inmune se reanuda de nuevo. Por lo tanto, el bloqueo del sistema inmune es reversible. Por ejemplo, las investigaciones realizadas en el Instituto Pasteur de París han derivado en el suero llamado Bogomoletz que, cuando se inyecta por vía intradérmica, da como resultado la reactivación del sistema inmune. Este tratamiento se denomina I.B.R. (Siglas en inglés de Rejuvenecimiento Inmuno-Biológico). Una pequeña cantidad de suero se inyecta en la piel durante tres días sucesivos dando como resultado la rápida reactivación del sistema inmune.

La reactivación de las respuestas del cuerpo favorables a la salud también se ve en intervenciones no médicas, como la correlación de la práctica de la meditación con la reducción del estrés y la depresión. Las investigaciones realizadas en estudiantes universitarios, por ejemplo, encontró que la meditación lleva a una disminución de la reacción al aumento del estrés, que fue relacionado con el alivio de su depresión. El estudio

encontró que los estudiantes que participaron fielmente en un curso de meditación de seis semanas experimentaron una mejoría en el funcionamiento de su sistema inmunológico. Los estudiantes del grupo control, que recibieron sólo información educativa sobre el estrés y no la técnica interna, mostraron poca o ninguna mejoría fisiológica o psicológica (Pace *et al*, 2009).

Estudios de investigación no publicados durante la década de los 1980s, en los que serví como asesor clínico, mostraron una mayor efectividad de las técnicas de interiorización internas en contraste a los métodos puramente médicos de reducción del estrés. Los métodos médicos tales 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 son conscientemente aplicados.

Estos resultados científicos no sorprenderán a las personas que han aprendido a utilizar las tecnologías internas tales como la técnica del dejar ir, que es un proceso de entrega interna que puede ser aplicado a cualquiera y todas las situaciones. Informan que son más capaces de manejar el estrés, ya que están más calmados en las situaciones difíciles después de aprender a dejar los sentimientos negativos a medida que estos sentimientos surgen.

La Pruebas Kinesiología

La kinesiología o prueba muscular es un tema gratificante para estudiar la relación directa entre la mente y el cuerpo. El procedimiento básico de la prueba es ahora relativamente conocido y es a la vez muy informativo y fácil de aprender. Los diagnosticadores utilizan los métodos kinesiológicos para probar el equilibrio del sistema de la acupuntura, los meridianos de la acupuntura, y el funcionamiento general del sistema de bio-energía del cuerpo.

La kinesiología trata principalmente con pruebas musculares, dado que las repentinas caídas de la bio-energía se indican con un rápido debilitamiento de la musculatura del cuerpo. Esta respuesta puede ser provocada por cualquier energía negativa que entre en el aura (cercana) del sistema de la bio-energía. El estímulo puede ser físico, como edulcorantes artificiales, luces fluorescentes, alimentos sintéticos y tejidos, y ciertos ritmos producidos por grupos de heavy metal o de música rap. El estímulo más notable para nuestra comprensión es, sin embargo, el efecto de debilitamiento inmediato de un pensamiento o sentimiento negativo. *Un pensamiento o sentimiento negativo al instante debilita el cuerpo y crea un desequilibrio en el flujo de energía del cuerpo.*

Debido a que este tipo de pruebas musculares ilustran tan bella y dramáticamente la conexión entre la mente y el cuerpo, vale la pena el esfuerzo de conocer el procedimiento y experimentarlo personalmente; por lo tanto, vamos a entrar en algunos detalles sobre el procedimiento en sí de la prueba, que es extremadamente simple y sólo requiere de dos personas. Es importante señalar que tanto el probador como quien esté siendo probado deben estar por encima del nivel de conciencia del coraje (calibrado en 200) a fin de obtener respuestas precisas del procedimiento de la prueba (véase el Apéndice B), esto es, a aquellos que están dedicados a la verdad se les muestra la verdad.

Técnica de Prueba Kinesiológica

El sujeto está de pie con un brazo extendido hacia un lado y levantado a la altura del hombro. La segunda persona actúa como probador. Usando dos dedos, el probador presiona hacia abajo rápidamente durante unos segundos la parte posterior de la muñeca del probador para lograr sentir la fortaleza del músculo. Al mismo tiempo que el probador presiona hacia abajo, le pide al sujeto de prueba que resista con toda sus fuerzas. Es importante que al hacer esto el probador no sonría al sujeto, y no deberían haber conversaciones o música en ese momento. Lo mejor es ver al sujeto de la prueba como un objeto neutro, como una pared en blanco o cerrar los ojos. Después de varios intentos, el probador conseguirá sentir la fortaleza de los músculos del sujeto.

Para una demostración, basta con que el sujeto piensa en una situación emocionalmente desagradable o retenga en la mente a una persona desagradable. Mientras el sujeto retiene ese pensamiento desagradable en la mente, el probador presiona hacia abajo de nuevo unos segundos para poner a prueba la fortaleza del brazo del sujeto, que se encuentra extendido en sentido horizontal. Al mismo tiempo, el sujeto de la prueba de nuevo resiste con toda su fuerza. Se observará dramáticamente que hay un repentino e importante debilitamiento del músculo deltoides que, con la prueba, indicará una pérdida de alrededor del 50% de la fuerza muscular.

Ahora que el sujeto piense en alguien que ama y que vuelva a probar. Al instante se fortalecerá. Este es un fenómeno dramático y de gran valor a experimentar y presenciar. La prueba puede ser repetida con diferentes objetos negativos mantenidos en la otra mano del sujeto, en su boca, o colocado en la coronilla de su cabeza o en el plexo solar. Para ello, el sujeto ha de buscar una luz fluorescente o un anuncio de televisión en el momento de la prueba, o probar la diferencia entre el efecto de la música clásica frente al heavy metal o la música rap; el pan hecho en casa frente al pan hecho por máquinas; el azúcar frente a la miel; las fibras sintéticas frente al algodón, la lana o la seda; la comida basura frente a la comida sana y orgánica; la vitamina C sintética frente a la vitamina C orgánica. Se pueden hacer pruebas adicionales a las reacciones individuales a los refrescos de dieta, los cigarrillos, los jabones, la comida favorita, y otros objetos con los que entremos en contacto frecuente.

A medida que varios objetos y los efectos de los pensamientos y sentimientos sean probados, pronto se hace evidente que todo en el universo tiene una vibración y que la vibración tiene un efecto de fortalecimiento o debilitamiento. Por ejemplo, para demostrar el efecto de debilitante de un alimento con energía negativa como los edulcorantes artificiales, no es necesario colocar el alimento en la boca. Tendremos el mismo efecto de debilitamiento si lo colocamos con la otra mano en la parte superior de la cabeza.

Cuando una persona utiliza el mecanismo de la entrega y deja un sentimiento negativo, la prueba muscular que hemos descrito cambiará de débil a fuerte. A medida que los pensamientos negativos o sistemas de creencias sean entregados, ya no tienen el poder de agotar nuestra energía.

Esta es una ley básica de la conciencia: *Estamos sujetos únicamente a lo que mantenemos en mente*. El cuerpo responderá a lo que creamos. Si creemos que una cierta sustancia es mala para nosotros, entonces por lo

general se probará su debilidad en la prueba muscular. La misma sustancia hará fortalecerse a otras personas que creen que es buena para ellos. Lo que es estresante para nosotros, por tanto, es principalmente subjetivo. La prueba muscular es responsable del sistemas de creencias inconsciente y también del consciente. Las pruebas a menudo revelan que una persona inconscientemente siente o cree lo contrario de lo que conscientemente piensan que creen. La persona, por ejemplo, puede creer conscientemente que quiere curarse pero, inconscientemente se apega a las recompensas de la enfermedad. Una simple prueba muscular revela la verdad de la cuestión.

La Relación de la Conciencia con el Estrés y la Enfermedad

Como hemos visto, la tendencia al estrés y la vulnerabilidad está directamente relacionada con nuestro nivel general de funcionamiento emocional. Cuanto más elevados estemos en la escala de la conciencia, menos respondemos con reacciones de estrés. Podemos tomar un simple incidente de la vida cotidiana e ilustrar las diferencias en la reactividad.

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

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

Culpa: "Tenía que verlo venir. ¡Qué estúpido soy! Debería haber aparcado mejor".

Apatía: "¿De qué sirve? Estas cosas siempre me pasan a mí. Probablemente no cobraré del seguro de todos modos. No sirve de nada hablar con el chico. Él sólo me demandará a mi. La vida apesta".

Sufrimiento: "El coche está ahora estropeado. Nunca será el mismo. La vida es triste. Probablemente voy a perder mucho dinero en esto".

Miedo: "Este chico está probablemente furioso. Temo que vaya a golpearme. Me preocupa tener que volver a hablar con él. Probablemente me demandará. Probablemente nunca conseguiré arreglar otra vez el coche. La gente que ha de repararme el coche siempre me estafa. La compañía de seguros probablemente se va a escapar de esta, y yo seré el único que me quedará en la estacada".

Deseo: "Puedo hacer un dineral con esto. Creo que voy a agarrarme del cuello y darme un latigazo cervical falso. Mi cuñado es abogado. Demandaremos a este idiota hasta bajarle los pantalones. Conseguiré un acuerdo por la estimación más alta y lograré arreglarlo en el lugar más barato".

Ira: "¡Maldito idiota! Creo que voy a enseñarle a este chico una lección. Merece un buen puñetazo en la nariz. Le demandaré hasta por sus

pantalones y le haré sufrir. Me hiere la sangre. Estoy enfadado, no respondo. ¡Podría matar a ese bastardo!"

Orgullo: "¡Mira por donde vas, tonto! ¡Oh Dios! ¡El mundo está lleno de torpes 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. Una molestia, pero puedo hacerlo. Hablaré con el conductor y conseguiré un acuerdo sin juicio".

Neutralidad: "Estas cosas pasan en la vida. No puedes conducir 30.000 Km al año sin doblar un guardabarros".

Voluntad: "¿Cómo puedo ayudar a tranquilizar al chico? No tiene por qué sentirse molesto por ello. Tan solo intercambiaremos la información necesaria para el seguro y todo irá bien".

Aceptación: "Podría haber sido peor. Por lo menos nadie está herido. Sólo es dinero de todos modos. La compañía de seguros se hará cargo de ello. Supongo el malestar del chico. Es natural. Esas cosas simplemente no tienen remedio. Gracias a Dios no estoy a cargo de este universo. Es sólo una molestia menor".

Razón: "Seamos prácticos aquí. 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 el chico no se sienta mal. Voy a calmarlo. (Le dice al otro conductor), "Relájate. Todo está bien. Ambos tenemos seguro. Se como fue. Me sucedió a mi lo mismo. Era una abolladura leve y me lo arreglaron en el mismo día. No te preocupes, -no lo informaremos si no quieres. Probablemente podremos deducirlo y evitar un aumento en el prima de seguro. No hay nada por lo que enfadarse" (Tranquiliza al conductor, pasándole el brazo por el hombro como signo de camaradería humana al prójimo.)

Paz: "Bueno, ¿no es casualidad? Tenía ruidos, de todos modos, y el guardabarros ya tenía una abolladura pequeña. Así que ahora voy a conseguir que me lo arreglen gratis. "Dime, ¿verdad que eres mi cuñado George? Eres justo el chico que quería ver. Tengo un buen negocio que creo que podrías gestionar por mí. Ambos nos beneficiaremos. Pareces la persona adecuada para hacerlo. ¿Qué tal una taza de café y lo hablamos? Por cierto, aquí está mi tarjeta del seguro. Diles que es la misma compañía de seguros que el tuyo. Qué casualidad. Todo está funcionando a la perfección. Sin problemas". (se aleja tateando con su nuevo amigo, el incidente ya está olvidado).

Lo anterior ilustra todo lo que hemos estado diciendo. Somos nosotros mismos los que creamos reacciones de estrés como consecuencia de lo que está teniendo lugar en nosotros. Los sentimientos suprimidos determinan nuestros sistemas de creencias y nuestra percepción de nosotros mismos y de los demás. Estos, a su vez, literalmente, crean los acontecimientos e incidentes en el mundo, los acontecimientos a los que luego, les damos la vuelta y culpamos por nuestras reacciones. Este es un sistema de auto-refuerzo de las ilusiones. Esto es lo que los sabios iluminados quieren decir cuando dicen: "Todos vivimos en una ilusión". Todo lo que experimentamos son nuestros propios pensamientos, sentimientos y creencias proyectados en el mundo, causando realmente lo que vemos suceder.

La mayoría de las personas han experimentado todos los diferentes niveles de conciencia en un momento u otro, pero, en general, tienden a operar principalmente en un nivel u otro durante largos períodos de tiempo. La mayoría de la gente está preocupada con la supervivencia en todas sus formas sutiles, por lo que reflejan principalmente miedo, ira y deseo por la ganancia. No han aprendido que el estado del amor es la más poderosa de todas las herramientas de supervivencia.

Curiosamente, como dijimos en un capítulo anterior, tener un perro mascota puede alargar una vida humana 10 años. El amor, el afecto, el cuidar de otro ser, y el compañerismo que acompaña el tener un perro mitiga los efectos negativos del estrés. El amor estimula las endorfinas y la energía vital, llevando un bálsamo curativo a las vidas propensas al estrés.

CAPITULO

15

LA RELACIÓN ENTRE LA MENTE Y EL CUERPO**La influencia de la Mente**

La máxima fundamental a comprender es que el cuerpo obedece a la mente; por lo tanto, el cuerpo tiende a manifestar lo que la mente cree. La creencia puede sostenerse consciente o inconscientemente. Esta dictamen se desprende de la ley de la conciencia que afirma que: *Sólo estamos sujetos a lo que mantenemos en la mente*. El único poder que cualquier cosa tiene sobre nosotros es el poder de la fe que nosotros le damos. Por "poder", nos referimos a la energía y la voluntad de creer.

Si nos fijamos en 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 (que calibra 400), con sus creencias y conceptos de la mente, es más poderoso que el campo de energía del cuerpo físico (que calibra 200). Por lo tanto, el cuerpo expresará las creencias mantenidas por la mente, consciente o inconscientemente.

Nuestra propensión a aceptar las creencias negativas depende de cuanta negatividad estamos soportando en el primer lugar. Una mente positiva, por ejemplo, se negará a aceptar los pensamientos negativos y simplemente los rechazará como falso por si mismos. Hay un rechazo a adquirir ideas negativas comúnmente aceptadas. Sabemos lo fácil que es venderle la auto-condena a una persona con sentimiento de culpa o alguna enfermedad a una persona temerosa.

La idea, por ejemplo, de que "los resfriados se pillan" es un buen ejemplo. La idea de que "todos se resfrían" será suscrita por una persona que tenga la suficiente culpa, miedo, e ingenuidad con respecto a las leyes de la conciencia. Por la culpa inconsciente, la persona siente inconscientemente que "merece" resfriarse. El cuerpo obedece a la creencia de la mente de que los resfriados son causados por virus, que se "pillan" y nos contagian. Así, el cuerpo, que es controlado por las creencias de la mente, manifiesta el resfriado. La personalidad que ha dejado las energías negativas subyacentes de la culpa y el miedo no tiene una mente temerosa que crea que "Me voy a resfriar; probablemente como todo el mundo".

Esas son las dinámicas detrás de la enfermedad. Los mecanismos que se llevan a cabo a través de las alteraciones inducidas por la mente en el flujo de energía del sistema de bio-energía y por la propagación de la energía reprimida en el sistema nervioso autónomo.

El pensamiento es poderoso porque tiene una elevada frecuencia de vibraciones. Un pensamiento es en realidad una cosa; tiene un patrón de energía. Cuanta más energía le damos, más poder tiende a manifestarse físicamente. Esta es la paradoja de mucha de la llamada educación para la salud. El efecto paradójico es que los pensamientos de miedo se refuerza y

se les da tanto poder que las epidemias son creadas en realidad por los medios de comunicación (por ejemplo, la gripe porcina). Las "advertencias" basadas en los miedos a los peligros para la salud en realidad configuran el entorno mental para que esa misma cosa que es temida se produzca.

Superpuesto por todo el cuerpo físico hay un cuerpo de energía cuya forma es muy parecida a la del cuerpo físico y cuyos patrones controlan realmente al cuerpo físico. Este control es en el nivel del pensamiento o la intención. La física cuántica subatómica avanzada ha demostrado, asimismo, que la observación influye en las partículas sub-atómicas de alta energía.

El poder de la mente sobre el cuerpo ha sido demostrado por la investigación clínica. 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 dos semanas antes. En realidad, se les dio sólo una inyección de placebo con solución salina. Sin embargo, más del 70% de las mujeres desarrollaron tensión premenstrual temprana con todos los síntomas físicos y psicológicos.

Otra clara demostración de esta ley de la conciencia se observa en las personas con trastornos de personalidad múltiple. Una vez se pensó que era poco común, pero ahora se ha encontrado que el trastorno de personalidad múltiple es relativamente común; y por tanto, la investigación sobre el fenómeno se ha vuelto cada vez más prominente. Se ha demostrado que las diferentes personalidades en el cuerpo tienen diferentes acompañamientos físicos. Hay, por ejemplo, cambios en las ondas electro-encefalográficas cerebrales, así como cambios en su manejo y escritura, en el umbral del dolor, en la respuesta eléctrica de la piel, en el Cociente Intelectual, en los períodos menstruales, en la dominancia del hemisferio cerebral, en la capacidad del lenguaje, en el acento, y en la visión. Así, cuando la personalidad que cree en las alergias está presente, la persona es alérgica; pero cuando la otra personalidad está presente en el cuerpo, desaparecen las alergias. Una personalidad puede necesitar gafas y la otra puede que no. Estas personalidades diferentes en realidad tienen diferencias notables en la presión intraocular y en otras mediciones fisiológicas.

Estos fenómenos físicos también cambian bajo la influencia de la hipnosis en personas normales. Las alergias pueden hacerse aparecer o desaparecer por simple sugestión. Las personas que reciben la sugestión de ser alérgicas a las rosas mientras están bajo hipnosis empezarán a estornudar al salir del estado hipnótico y detectar un jarrón de rosas en la mesa del doctor, aún si las rosas son artificiales.

Sir John Eccles, Premio Nobel, declaró que después de toda una vida de estudio era evidente que el cerebro no era el origen de la mente, como la ciencia y la medicina habían creído, sino al revés. La mente controla al cerebro, que actúa como una estación receptora (como una radio) en la que los pensamientos son similares a las ondas de radio y el cerebro es similar a un receptor.

El cerebro es como un aparato receptor, un panel de control que recibe formas de pensamiento y luego las traduce en el funcionamiento neuronal y la memoria de almacenamiento. Por ejemplo, hasta hace poco se creía que los movimientos voluntarios de los músculos se originaba en la corteza motora del cerebro. Pero ahora, como Eccles ha informado, la intención de moverse es registrada por el área motora suplementaria del

cerebro al lado de la corteza motora. El cerebro es, por tanto, activado por la intención de la mente y no viceversa.

Esto lo vemos en los numerosos estudios de imágenes del cerebro realizados en personas en estados de meditación. Por ejemplo, la investigación del Dr. Richard Davidson durante la pasada década en la Universidad de Wisconsin (Madison) ha demostrado que la práctica en meditación de la compasión y la bondad amorosa estimula una mayor actividad en la corteza pre-frontal izquierda (la sede de emociones positivas tales como la felicidad) y la producción de una sincronía de ondas gamma de gran amplitud (signo de consciencia expandida, alerta, y visión). Lo que se mantiene en mente tiene el poder de alterar la actividad cerebral y la neuroanatomía.

Estamos sujetos a todo tipo de efectos de las creencias inconscientes y conscientes que nuestra mente está manteniendo respecto a cualquiera de nuestros sistemas corporales. Esto incluye nuestras creencias sobre los supuestos efectos sobre distintos alimentos, los alérgenos, los trastornos de la menopausia y menstruales, las infecciones y todas las demás enfermedades que están asociadas a sistemas específicos de creencias, junto con la propensión subyacente al estrés debido a la presencia de sentimientos negativos suprimidos.

Norman Cousins, editor en jefe de *Saturday Review* durante tres décadas, demostró este principio cuando se curó él mismo de una enfermedad física grave por medio de la risa. Él escribió *Anatomy of an Illness- Anatomía de una enfermedad*, un libro acerca de su experiencia de recuperación de una enfermedad artrítica 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 podría aliviar su dolor durante dos horas. La risa es un método de dejar ir. A través de la risa, Cousins siguió dejando ir la presión emocional subyacente y cancelando los pensamientos negativos. Esto dio lugar a cambios muy positivos y beneficiosos en su cuerpo y facilitó su recuperación finalmente.

Creencias que Predisponen a la Enfermedad

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

¿Me preocupo por mi salud, manteniendo pensamientos de miedo por lo que me pudiera suceder?

¿Tengo una sensación secreta de miedo, excitación y peligro cuando oigo hablar de una nueva enfermedad que está siendo anunciada y está de moda?

¿Dedico tiempo a chequeos constantes, leo acerca de enfermedades, me quedo asustado por las historias de la televisión acerca de ellas?

¿Estoy interesado en saber acerca de las enfermedades de los famosos?

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

¿Creo que ciertas enfermedades "recorren nuestra familia"?

¿Paro o quiero parar (pero no me atrevo) observar a las víctimas de los accidente de auto?

¿Me gustan los programas de TV de hospitales?

¿Me gustan los programas de televisión que incluyen golpes, gritos, peleas, asesinatos, tortura, crímenes y otras formas de violencia?

¿Soy una persona con sentimiento de culpa?

¿Estoy lleno de ira?

¿Condeno la conducta de las otras personas? ¿Soy propenso a emitir juicios?

¿Tengo resentimientos y rencores?

¿Me siento atrapado y sin esperanzas?

¿Me digo a mí mismo: "Todo lo que está pasando a mi alrededor, probablemente voy a cogerlo"?

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

¿Debo llevar un montón de seguros y todavía me preocupa que no sean suficientes?

En resumen, la manera de cambiar nuestros cuerpos es cambiar nuestros pensamientos y sentimientos. Debemos dejar de lado los pensamientos y sistemas de creencias negativas y quitarse el estrés de las emociones negativas que les dan energía. Debemos cancelar la programación negativa que proviene del mundo, así como también de nuestros propios sistemas de creencias.

Podemos ver los efectos nocivos de la programación negativa del miedo en las personas que están sujetas al miedo a los alimentos, los productos químicos, y las sustancias del medio ambiente. Cada día se anuncia que un nuevo producto químico o sustancia tiene efectos nocivos. Cuanto más temerosos estemos, 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 ser convertirse en casi una paranoia al medio ambiente. Algunas personas se vuelven tan fóbicas hacia el medio ambiente y todo en el que su mundo se hace más y más pequeño. Se vuelven más miedosos cada día.

Algunas personas incluso sucumben a tal punto que huyen del mundo y viven en recintos burbuja artificiales, víctimas de sus propias mentes.

Esto le puede suceder a personas razonables, incluso a médicos. Comenzó con el polen, la ambrosía, la caspa de caballo, los pelos de perros y gatos, el polvo, las plumas, la lana, el chocolate, el queso y los frutos secos (creía que todo esto causaba alergias). Más tarde, se añadió el azúcar (hiperglucemia), además de los aditivos alimentarios (cáncer), los huevos y los productos lácteos (colesterol), y las vísceras (gota). Siguiendo la "dañina" lista llegaron los colorantes alimenticios, las sacarinas, la cafeína, los colorantes, el aluminio, las telas sintéticas, el ruido, las luces fluorescentes, los insecticidas, los desodorantes, los alimentos cocinados a altas temperaturas, los minerales en el agua, el cloro en el agua, la nicotina, el humo del cigarrillo, los petroquímicos, los gases de 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 encogió tanto y se hizo tan pequeño que no había nada seguro que comer. Nada se podía utilizar. No había aire para respirar. El cuerpo tuvo todas las alergias, reacciones, y enfermedades para demostrarlo. Salir a cenar, se convirtió en un ejercicio del pasado, ya que no había nada en el menú que se pudiera comer, excepto la lechuga (lavada muy bien, por supuesto), ¡y era imprescindible el uso de guantes blancos en el momento de retirar los utensilios del restaurante!

Luego, con el aprendizaje de una verdad nuclear, todo el patrón fue descifrado. "Lo que se mantiene en la mente tiende a manifestarse", incluyendo las creencias *inconscientes*. El acusado no era el mundo sino la mente. Toda la programación negativa y el condicionamiento temeroso estaba en la mente y el cuerpo obedecía a la mente. Esta ley de la conciencia revocó la paranoia en espiral. A medida que cada creencia interna era observada y entregada, todas las reacciones corporales negativas, las enfermedades y los síntomas desaparecieron. En otras palabras, no era la hiedra venenosa lo que causaba la reacción alérgica, sino la creencia de la mente de que la hiedra venenosa era un alérgeno. A medida que la mente dejaba su programación, las reacciones del cuerpo se liberaron.

En la prueba kinesiológica, se produjo un cambio completo de los patrones de reacción. Lo que había producido anteriormente una respuesta muscular débil ya no tenía ningún efecto. El la propensión general al nivel de estrés obviamente se hizo mucho más baja, hasta el punto de que el cuerpo no reaccionó en absoluto a lo que, de otro modo, serían considerados estímulos negativos (por ejemplo, las luces fluorescentes y los edulcorante artificial).

Comparación con Otras Técnicas

Como hemos visto, el estrés surge del interior, como respuesta a un estímulo. El estresor en realidad es la presión de las energías emocionales suprimidas y reprimidas, que son un reflejo de nuestro bajo nivel de conciencia general. Por lo tanto, es el contenido de nuestra conciencia lo que ha de ser modificado para eliminar y prevenir el estrés. Los tratamientos comúnmente prescritos para el estrés son similares a los tratamientos en el campo de la medicina. Tratan de reparar el daño causado por la enfermedad que ya tenemos, en vez de curar la causa interna de la enfermedad.

En las conferencias sobre el estrés, por ejemplo, habitualmente se incluyen los temas siguientes:

Aromaterapia.

Taller de ejercicio físico.

Acupuntura para los trastornos de estrés.

Bio-feedback.

Quiropráctica.

Regulación del estrés.

Nutrición.

Fitness y tablas de ejercicios.

Homeopatía.

Entrenamiento autógeno.

Curación holística.

Masaje y trabajo corporal.

Tanques de flotación.

Equilibrio Dental.

Desarrollo de técnicas mediante el uso de los movimientos del cuerpo.

Como se puede ver de lo anterior, los acercamientos comunes tratan sólo con las consecuencias y los daños resultantes del síndrome de estrés. Ninguno de ellos trata las causas básicas. Todos ellos implican procedimientos relativamente complicados y requieren mucho tiempo, y no se prestan a la aplicación sobre el terreno.

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

Debido a que estos enfoques son temporales, consumen tiempo, y a menudo son caros, la gente los intenta por poco tiempo con entusiasmo, pero su entusiasmo se desvanece porque en el fondo nada ha cambiado realmente. Las mismas percepciones básicas del mundo persisten. Las mismas presiones emocionales están ahí. La personalidad sigue siendo la misma. Las circunstancias de la vida no han cambiado. El nivel de conciencia

no se alteró. La psicología de la persona es la misma. Las expectativas continúa como antes y la vida, por tanto, continúa como antes.

Sin un cambio de conciencia, no hay ninguna reducción real del estrés. Sólo se mejoran las consecuencias. Todas estas técnicas tras los hechos y tratamientos sí ayudan y a menudo alivian una condición dada y traen algo de alivio, pero dejan intacta la base del problema. Uno puede seguir todas esas técnicas y seguir siendo la misma persona propensa al estrés. En nuestra experiencia, la utilización consciente del mecanismo de la entrega es más eficaz en relación al tratamiento de las enfermedades crónicas relacionadas al estrés. Las enfermedades comienzan a curarse espontáneamente ya que la causa emocional subyacente ha sido eliminada, y los otros tratamientos a menudo se vuelven 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 inclinaciones kármicas. En estos casos, entregamos el deseo de cambiar o controlar nuestra experiencia de vida, y esperamos mayores descubrimientos internos sobre el origen y significado de la enfermedad. Una entrega de gran profundidad se completa cuando una persona ha dejado de necesitar o querer que una curación física se produzca. Se alcanza un estado de paz sobre la situación cuando los tres aspectos de la enfermedad –el físico, el mental y el espiritual– se han abordado y el resultado final o la recuperación deseado ha sido entregada. La paz viene con la total entrega interior a *lo que es*.

CAPITULO

16

LOS BENEFICIOS DE DEJAR IR**El Crecimiento Emocional**

El efecto más obvio y visible al dejar ir los sentimientos negativos es la reanudación del crecimiento psicológico y emocional y la resolución de problemas, que a menudo han permanecido durante mucho tiempo. Se da un placer y satisfacción a medida que empezamos a experimentar los poderosos efectos de eliminar los bloqueos hacia el logro y la satisfacción en la vida. Pronto descubrimos que los pensamientos limitantes y las creencias negativas, que habíamos mantenido ingenuamente como verdad, eran simplemente el resultado de la acumulación de los sentimientos negativos. Cuando la sensación se deja, entonces, cambia el patrón de pensamiento del "no puedo" al "puedo" y "soy feliz de hacerlo". Áreas enteras de la vida pueden abrirse. Lo que solía ser embarazoso o no expresado puede llegar a hacerse sin esfuerzo y alegremente vivido.

Ilustra esta progresión la experiencia de un hombre inteligente, exitoso, de mediana edad y profesional que toda su vida había sido incapaz de bailar. Quería bailar fuera como fuera, y en varias ocasiones había asistido a clases de baile. Pero cada una de ellas, se encontró rígido, torpe y tímido. Por pura fuerza de voluntad, ensayaba para seguir todos los pasos en la pista de baile, pero nunca lo disfrutaba y siempre me sentí incómodo. Sus movimientos se sentían rígidos y calculados, y toda la experiencia estaba carente de satisfacción, no haciendo nada bueno por su auto-estima.

Después de un año trabajando con el mecanismo de la entrega, estaba en una fiesta con alguien que insistía en que se levantara y bailara. "Sabes que no puedo bailar", dijo. "Ah, ven e inténtalo", suplicó. Ella insistió y dijo: "Olvídate de tus pies. Sólo mírame y haz lo que mi cuerpo haga". De mala gana, aceptó, y se mantuvo dejando ir sus sentimientos de resistencia y ansiedad.

En la pista de baile se soltó por completo. En un instante, su sensación interior ascendió en la escala de la apatía al amor y, para su sorpresa, ¡de repente empezaron a bailar como siempre habían soñado y envidiado! ¡La realización de "puedo hacerlo!" le invadió, y fue del amor, a la alegría, e incluso al éxtasis. Su deleite se irradiaba a todo el mundo. Los amigos se pararon a mirar. Desde un estado de elevada alegría, de repente entró en la experiencia de la unidad con su pareja de baile. De repente vio a su propio Ser viendo por sus ojos y se dio cuenta de que en realidad había sólo un Ser detrás de todos los seres individuales. Él y ella se conectaron telepáticamente. Conocía cada paso una fracción de segundo antes de que ella lo diera. Estaban en perfecta armonía y bailaban como si hubieran practicado y bailaran juntos durante años. Él apenas podía contener su alegría. Bailaba sin esfuerzo y comenzó a pasar por su propia cuenta, sin

ningún pensamiento consciente por su parte. Cuanto más tiempo bailaron, más energía sentían.

Fue una experiencia cumbre que estaba cambiando la vida de este hombre. Se fue a casa esa noche y bailó un poco más. El baile disco de estilo libre siempre le había aterrado más que ningún otro porque no había forma de ser memorizado. Necesitaba espontaneidad y sensación de libertad, que era justo lo que había sido específicamente incapaz de experimentar previamente. En casa puso la música disco y comenzó a bailar durante horas. Se miraba en el espejo, fascinado por la entrega del cuerpo y la sensación interior de libertad.

De repente, se acordó de una vida anterior en detalle. Había sido un gran bailarín durante esa vida, y ahora empezaba a recordar las instrucciones específicas que le habían dado a él sus maestros en esa vida. Cuando siguió sus instrucciones, ¡los resultados fueron sorprendentes! Descubrió que había un centro de equilibrio gravitacional vertical dentro de sí mismo, y comenzó a girar alrededor de él en un equilibrio perfecto. El movimiento era sin esfuerzo, y se convirtió simplemente en el observador del baile. Ya no había ninguna sensación de "Yo". Había sólo alegría y el propio baile. Al instante comprendió ahora la base misma de la danza Sufí del baile de los derviches. Su capacidad para girar y girar sin mareos ni fatiga -que cierto estado de conciencia- producían a partir de la entrega del yo individual.

El avance que este hombre experimentó en la pista de baile luego se transfirió a otras áreas previamente bloqueadas de su vida. Donde habían habido limitaciones, ahora había una rápida expansión. Estos cambios fueron muy obvios para sus amigos y familiares, cuya respuesta positiva aumentó su autoestima y su deseo de seguir dejando ir los sentimientos y pensamientos negativos que habían bloqueado la experiencia de la alegría de la vida.

Esta experiencia ha sido citada con cierto detalle por varias razones. Ilustra la escala de conciencia que hemos presentado en el capítulo anterior. Durante cincuenta años, este hombre había estado en el extremo inferior de la escala en esta área de su vida, con la creencia acompañada del, "no puedo". La inhibición menguó su autoestima y dio lugar a la evitación. Durante años, se las arregló para evitar los asuntos sociales en los que hubiera baile. Estaba enfadado consigo mismo por su inhibición, y se enfadaba cuando alguien trataba de hacerle bailar. En cuestión de segundos y minutos, experimentó cada una de las emociones de la escala y recorrió todo el camino hasta la cima. En ese momento, hubo la aparición de una conciencia superior de súbita conciencia espiritual de un orden muy elevado. Con la elevación de la conciencia llegó la comprensión y la liberación de las capacidades psíquicas (la comunicación telepática, la sincronicidad y el recuerdo de vidas pasadas). Como resultado de ello, su vida mostró un cambio de comportamiento, y se aceleró la eliminación de las interminables series de bloqueos y limitaciones. Hubo una respuesta social positiva, y la retroalimentación positiva reforzó la motivación hacia el crecimiento que ya estaba en marcha.

La tasa de crecimiento emocional reportada por aquellos que utilizan el mecanismo de la entrega se relaciona con la consistencia con la que renuncian a sus sentimientos negativos, y no hay ninguna relación con la

edad. El mismo beneficio obtienen los individuos en el rango de edad de la adolescencia que los de ochenta años.

Los sentimientos reprimidos y suprimidos requieren de una contra-energía para mantenerlos sumergidos. Se necesita energía para mantener controlados nuestros sentimientos. A medida que estos sentimientos son abandonados, la energía que había estado retenida por la negatividad está ahora liberada para usos constructivos. Como consecuencia del dejar ir, se da un incremento de la energía disponible para la creatividad, el crecimiento, el trabajo y relaciones interpersonales. La calidad y el disfrute de estas actividades se incrementa. La mayoría de la gente está demasiado cansada como para inducir una elevada cualidad a sus experiencias a menos que los programas negativos que se oponen a ella hayan sido resueltos.

Resolución de Problemas

La eficacia del mecanismo del dejar ir en la resolución de problemas a menudo es bastante sorprendente. Comprender el proceso implicado aquí es muy importante, ya que es muy diferente al de los métodos habituales del mundo. El acercamiento que da resultados rápidos y fáciles es el siguiente: *No busques respuestas; sino deja los sentimientos tras las preguntas.* Cuando hemos entregado los sentimientos tras la pregunta, podemos dejar cualquier otra sensación que también parezca que tenga que ver con el problema. Cuando por fin hemos entregado totalmente todos los componentes, la respuesta estará allí esperándonos. No tendremos que buscarla. Considera lo simple y fácil que es, en comparación a las largas y prolongadas resoluciones de problemas habituales de la mente, y los intentos ineficaces. Por lo general la mente busca y picotea sin parar, probando a trompicones con la primera de las respuestas posibles y después de esa, con otra. La razón por la que la mente no puede decidir es porque está buscando en el lugar equivocado.

Vamos a ver cómo funciona el sistema con un ejemplo cotidiano común. Digamos que estamos en desacuerdo con nuestra pareja sobre qué película ver. Veamos cuál es el sentimiento que está detrás del problema. En este caso, digamos que nos encontramos con sentimientos de ira y resentimiento, en concreto nos sentimos resentidos por no compartir suficiente tiempo romántico juntos. Lo que realmente queremos esta noche es pasar juntos el tiempo cariñosamente. A medida que nos permitimos estar bien con nosotros mismos, lo que realmente queremos es la unión afectiva, y de repente caemos en la cuenta de que no queremos para nada ir a ver una película. Sólo queremos estar juntos. O lo contrario podría suceder también. Podríamos encontrar que el sentimiento detrás del querer ir a ver una película es el miedo, porque queríamos evitar tener que pasar la noche hablando y estando junto a nuestra pareja. Vemos que los sentimientos que se han acumulado son desagradables. Estamos resentidos, de manera que dejamos de querer modificar ese sentimiento, y sólo lo dejamos estar ahí. Es aceptable tener ese resentimiento. A medida que entregamos nuestra resistencia a la sensación de resentimiento, nos sentimos menos culpables; admitimos ante nuestra pareja que hemos estado resentidos. El diálogo empieza a fluir, 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. Nos quedaremos en casa, haciendo el amor, e iremos a dar un paseo bajo la luna."

Este enfoque es gratificante en la toma de decisiones. Cuando primero limpiamos los sentimientos subyacentes, las decisiones son más realistas y sabias. Piensa en cuántas veces hemos cambiado de opinión y lamentado decisiones del pasado. Eso se debe a que hubo un sentimiento no reconocido y no rechazado detrás de la decisión. Cuando la acción que se decidió adoptar fue tomada, los sentimientos subyacentes cambiaron. Entonces, desde el punto de vista de la nueva área de sentimientos, la decisión resulta ser equivocada. Esto sucede con tal regularidad que la mayoría de las personas desarrollan un miedo a la toma de decisiones, debido a que resultaron ser errónea a menudo en el pasado.

Utilizar el mecanismo de la entrega para la resolución de problemas puede ser a menudo tan rápido como un rayo incluso con problemas largamente mantenidos. Para descubrir lo rápido que puede funcionar, probémoslo. Toma varios problemas largamente mantenidos y deja de buscar respuestas. Mira a ver que sentimiento subyacente es el que produjo la pregunta en primer lugar. Una vez que se deja ir ese sentimiento, la respuesta se presentará por sí misma de forma automática.

Estilo de vida

Muchas de nuestras actividades y apegos se basan en el miedo y la ira, o la culpa y el orgullo. A medida que estos sentimientos negativos son abandonados en cualquier área dada, subimos al coraje. En ese nivel, comienzan a ocurrir cambios en la vida. O bien, si optamos por seguir la misma actividad, la motivación es diferente y, por consiguiente, experimentaremos resultados diferentes a los del pasado. La recompensa emocional por lo menos será diferente. En lugar de sombrías satisfacciones, podemos experimentar alegría. Podremos encontrarnos haciendo la misma actividad que antes, pero ahora lo hacemos por placer y no por obligación. Lo hacemos porque queremos, no porque tenemos que hacerlo. La exigencia de energía será ciertamente mucho menor.

Un descubrimiento delicioso que haremos es que nuestra capacidad de amar está mucho más allá de lo que jamás soñamos. Cuanto más dejamos, más amoroso nos volvemos. Cada vez más y más, nuestra vida será empleada en hacer cosas que nos gustan hacer, con gente con quienes sentimos crecer el amor. Mientras esto sucede, nuestra vida se transforma. Nos vemos diferente. Las personas nos responden de manera diferente. Estamos relajados, felices y tranquilos. Las personas son atraídas a nosotros porque se sienten cómodas y felices cerca de nosotros. Los camareros y taxistas misteriosamente y de repente se vuelven atentos y corteses, y nos preguntaremos: "¿Qué se ha apoderado del mundo?" La respuesta a esa pregunta es "¡*Tu* lo has hecho!"

Al dejar lo negativo, accedemos a nuestro propio poder. Esto sucede por sí mismo. La felicidad estuvo allí todo el tiempo y ahora brilla una vez que los bloqueos han sido entregados. Ahora estamos influenciando a todos aquellos con quienes entramos en contacto de una manera favorable. El amor es la más poderosa de las vibraciones de energía emocional. Por amor, la gente recorrerá cualquier camino y hará cosas que nunca haría por ninguna cantidad de dinero.

Cuando los bloqueos negativos y los "no puedo" sean quitados, nuevas áreas completas de la vida se abrirán para nosotros. El éxito proviene de hacer lo que nos gusta hacer lo mejor posible, pero la mayoría de la gente está atada a lo que imaginan que tienen que hacer. A medida que las limitaciones son abandonadas, vías completamente nuevas de creatividad y expresión están disponibles.

Tomemos el ejemplo de una mujer joven con mucho talento musical natural que pasaba la mayor parte de su tiempo en un trabajo aburrido, al cual sentía que tenía que atenerse por razones económicas. Lo que realmente le gustaba hacer era tocar instrumentos musicales cuando estaba sola en casa. Era algo que ella hacía estrictamente para su disfrute personal. Debido a la falta de confianza en sí misma, rara vez interpretó para otras personas, ni siquiera para amigos cercanos. Después de que ella comenzara a dejar sus limitaciones internas, -todos los sentimientos de baja energía que estaban bloqueando su expresión-, sus habilidades y su confianza crecieron tan rápidamente que comenzó a interpretar ante públicos cada vez mayores. Su talento era bien recibido, y se produjo una carrera musical muy ocupada. Hizo una grabación profesional que fue lo suficientemente exitosa como para que pudiera reducir su trabajo a tiempo parcial, y empezó a emplear más tiempo y energía a lo que ahora era una floreciente carrera que le trajo mucha alegría y satisfacción. A pesar de no saber nada sobre negocios, ahora comenzó su propio negocio musical, y en un año, distribuía las grabaciones a nivel nacional, y después a Europa. Para su deleite, encontró con que tenía mucho éxito haciendo lo que le gustaba hacer mejor. 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 dejar sentimientos negativos, de pronto se encontró escribiendo Haiku (un estilo formal de poesía japonesa). Comenzó a escribir páginas y más páginas sin apenas esfuerzo y más tarde desarrolló la capacidad de la escritura automática.

Otro ejemplo es el de una mujer de sesenta años de edad que decidió volver a tiempo parcial a la universidad, a pesar de que ya tenía un trabajo a tiempo completo. Con el tiempo, alcanzó su licenciatura, y después su maestría, y finalmente un doctorado, convirtiéndose en una importante ejecutiva con grandes responsabilidades.

Hay literalmente miles de ejemplos que podrían citarse de las rápidas expansiones que se producen en la vida de la gente cuando los "no puedo" son entregados. Situaciones vitales, a menudo largamente mantenidas, pueden ser resueltas de pronto.

Paradójicamente, tales avances y expansiones puede ser molestas para los amigos y miembros de la familia a causa de los cambios de equilibrio. Las cosas que hubiéramos hecho por constricción, miedo, culpa o sentido del deber puede ser de repente arrojadas al mar. Los nuevos niveles de conciencia cambian la percepción y abren nuevos horizontes. Muchos de los motivos que guían a la gente de repente puede convertirse en sin sentidos. Cosas tales como el dinero, la fama, la estima, la posición, el prestigio, el poder, la ambición, la competitividad y la necesidad de seguridad disminuyen. Y son reemplazadas por las motivaciones del amor, la

cooperación, el cumplimiento, la libertad, la expresión creativa, la expansión de la conciencia, la comprensión y la consciencia espiritual. Tienden a confiar más en la intuición y en los sentimientos que en el pensamiento, la razón y la lógica. Las personas que son 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 trazados de vida.

Una observación sorprendente sobre el mecanismo de dejar ir es que los grandes cambios pueden ocurrir muy rápidamente. Los patrones de vida pueden desaparecer repentinamente, y las inhibiciones largamente mantenidas se pueden dejar en cuestión de minutos, horas o días. Los rápidos cambios se acompañan de un aumento de la vitalidad. La energía de la vida liberada al dejar ir la negatividad ahora fluye hacia las actitudes, los pensamientos y los sentimientos positivos, aumentando progresivamente el poder personal. Los pensamientos son ahora más eficaces. Se logra más con menos esfuerzo. La intención se hace poderosa por la eliminación de las dudas, los temores y las inhibiciones. Al eliminar la negatividad, las fuerzas dinámicas son desatadas, y así lo que una vez fueron sueños imposibles se convierten en objetivos materializados.

Resolución de Problemas Psicológicos: Comparación con la Psicoterapia

En general, el dejar ir es a menudo más rápido que la psicoterapia. A menudo es más liberador y estimulante para el crecimiento de la conciencia y la consciencia. La psicoterapia, sin embargo, está mejor diseñada para elucidar los patrones subyacentes. Los dos pueden funcionar bien en conjunto. El mecanismo del dejar ir facilita y acelera la psicoterapia, y eleva sus objetivos. La psicoterapia puede ser más gratificante intelectualmente debido a su naturaleza verbal y su enfoque en los "por qué" detrás de la conducta. Sin embargo, esta también es su limitación. Con demasiada frecuencia, la comprensión intelectual es todo lo que realmente se ha logrado, y lo emocional opera lenta, y a menudo dolorosamente, siendo evitado en última instancia. El mecanismo del dejar ir, por otra parte, tiene que ver con el "que" emocional momento a momento, sin la participación del intelecto. El "por qué" se hace evidente por sí mismo una vez que el "qué" ha sido abandonado. Una cosa es analizar la causa básica de la depresión y otra muy distinta es entrar de lleno en la profundidad de la desesperación, al dejar ir tu resistencia a la sensación. Al permitir plenamente la sensación y al dejar ir cada sensación, cada pensamiento y cada pequeña recompensa que vas encontrando en ella, eres libre. No es necesario probar el "por qué" de la depresión para liberarse del "qué" de la misma.

Los objetivos del dejar ir están mucho más allá de los de la psicoterapia. El objetivo último del dejar ir y de la entrega es la libertad total. El objetivo de la terapia es el reajuste del ego a un equilibrio más saludable. Los dos sistemas están basados 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 objetivo del dejar ir es la eliminación de 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 del amor y la paz.

En la terapia, se da una dependencia entre los terapeutas y su formación y técnicas, y también se da confianza en una teoría psicológica a la que tanto el terapeuta como el paciente se suscriben. La investigación científica revela que los resultados de las terapias no están relacionados con la escuela terapéutica del psicoterapeuta, su formación o técnica, sino que los resultados están relacionados con la interacción entre ellos y el grado de deseo del paciente por mejorar, y también la fe del paciente y la confianza en el terapeuta. Por lo tanto, están operando factores psíquicos de los que la psicoterapia no es consciente.

En el mecanismo del dejar ir, no existe el papel del paciente ni la dependencia en otra persona o teoría. Los mismos manantiales de los patrones neuróticos se despliegan automáticamente cuando son reconocidos, rechazados, y desaparecen. Su base es a menudo tan profunda que no es afectada por la psicoterapia. A excepción de por unos pocos enfoques de trabajo holísticos (por ejemplo, el análisis de Jung, la psicología transpersonal), la terapia puede estar basada en una limitada comprensión total de la mente. Por lo común, se dirige sólo a una parte del ego. Ignora y no comprende las grandes fuerzas que determinan, conducen y controlan la mente. Puesto que el propósito de la mayoría de psicoterapias es un ego bien ajustado, no hay ninguna concepción de lo que está más allá del ego.

El propósito del dejar ir, en cambio, es la eliminación del ego. El ego es temeroso y limitado y, cuando es entregado, el Ser interior da un paso adelante, y lo que siempre fue más poderoso es revelado. Muchas psicoterapias no tienen un conocimiento real del Ser y están, por tanto, ciegas a la Realidad En Sí 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 le toma a una terapia tratar lentamente un área limitada, el dejar ir ya ha ido mucho más allá y entrado en una dimensión completamente nueva.

El dejar ir tiene una ventaja peculiar ya que al entregar un sentimiento negativo también se renuncia a la energía que hay detrás de otros muchos sentimientos negativos, por lo que hay una constante efecto de cruce de fronteras. Por ejemplo, un hombre exitoso y bien educado tuvo un miedo terrible toda su vida 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. Después de aprender como entregar, se ocupó con el dejar ir de sus sentimientos y temores sobre los problemas vitales importantes y nunca llegó a trabajar específicamente en su largamente vivido miedo a las alturas. Cuando él después estuvo en una situación en la que se colocó en una azotea, se sorprendió al descubrir que su miedo había disminuido considerablemente. Estaba encantado y se acercó al borde de la azotea donde se sentó dejando colgar sus pies. Ahora era capaz de subir las escaleras e ir al techo durante una hora sin molestias. Esto pone de manifiesto que, en la medida en que un miedo es abandonado, todo el miedo disminuye de forma no específica.

La psicoterapia tiene por objeto la mejora de los patrones neuróticos. El dejar ir, sin embargo, está diseñado para deshacer las causas subyacentes de toda la formación neurótica. Deshace la estructura básica de

la sensación de mala adaptación y comportamiento. La psicoterapia trata de mejorar el equilibrio neurótico. El dejar ir, sin embargo, lo elimina en su conjunto.

Una de las limitaciones de la mayoría de los enfoques de trabajo de la psicoterapia es que el terapeuta está restringido a lo que el mundo llama un ego sano y funcional con todas sus restricciones. En este paradigma, se considera a un paciente sano cuando comparte las mismas 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 y alcanzar la verdad última tras el, -lo cual es la Auto-Realización- y descubrir la base misma de la propia mente, el origen de todo pensamiento y sentimiento.

El objetivo del dejar ir es la eliminación del origen mismo de todo sufrimiento y dolor. Esto suena radical y sorprendente y, de hecho, ¡lo es! En última instancia, todos los sentimientos negativos se derivan de la misma fuente. Cuando los suficientes sentimientos negativos hayan sido rechazados, esa fuente se revelará por sí misma. Cuando esa misma fuente es dejada y des-identificada, el ego se disuelve. El origen del sufrimiento, pierde así, la base misma de su poder.

Cada uno de nosotros tiene un límite para la cantidad de sentimientos negativos que ha almacenado. Cuando la presión detrás de una emoción se ha dejado ir, esa emoción ya no se produce. Por ejemplo, si el miedo es constantemente entregado durante un período de tiempo, finalmente se agota. Entonces se vuelve difícil o casi imposible sentir miedo. Se necesita cada vez más y más estímulo para provocarlo. Al final, la persona que ha entregado una gran cantidad de miedo en realidad ha de buscarlo con diligencia. La energía del miedo simplemente no está ya más ahí. La ira también disminuye progresivamente de modo que incluso una gran provocación no provoca. Una persona con poco miedo o ira se siente ante todo 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 acepta como saludables niveles de comportamiento que, desde el punto de vista de la libertad total, son inaceptables. Por ejemplo, en la psicoterapia, un temor, ira u orgullo mínimos son considerados necesarios o niveles aceptables de funcionamiento, y quizás incluso "saludables". Pero, como hemos visto, la destructividad innata detrás de esos estados inferiores es definitivamente inaceptable, -dado el poder de la entrega para trascenderlos totalmente. Más allá del "nivel aceptable de funcionamiento" aguarda nuestro mayor destino: la libertad total.

CAPITULO

17

TRANSFORMACIÓN

Aunque el dejar ir parezca simple y fácil, sus efectos últimos son profundamente poderosos. Una pequeña y rápida entrega puede a veces irse de las manos y provocar un cambio importante en nuestra vida. Podemos imaginarlo parecido al timón de un barco. Si cambiamos en un grado la brújula del barco, notaremos una diferencia muy pequeña; pero a medida que el barco navegue hora tras hora por el mar, y día tras día, un cambio de un grado en la brújula terminará llevándonos a un lugar muy diferente y a muchas millas de a donde nos hubiera llevado el curso original.

En este capítulo queremos ver el efecto que el mecanismo de la entrega tiene en las áreas de la vida que preocupan a la mayoría de la gente: salud, riqueza y felicidad. Discutiremos estas áreas como suelen ser experimentadas por la mayoría de la gente, y haremos un contraste con los cambios que se producirían a medida que la práctica del dejar ir fuera avanzando. Estos cambios son muy evidentes cuando vemos la vida de otras personas que utilizan la técnica. A ellos se les hará también evidente en su propia vida. A veces no te dará cuenta de ellos; por lo tanto, se sugiere que hagas una lista de objetivos y compruebes las ganancias a medida que se producen, de modo que permanezcas al tanto y consciente del progreso. Este paso auto-consciente circunvala una peculiaridad de la mente. Cuando nos decidimos por una técnica específica para mejorar nuestra vida, y se produce la mejoría, la mente tiene una tendencia peculiar a menospreciar la propia técnica que provocó el cambio. Es como si el ego de la mente fuera tan vanidoso que no quisiera concederle el mérito a lo que el mérito es debido.

Esta tendencia de la mente a descontar el progreso interior es a veces muy cómica. Por ejemplo, un hombre que había permanecido atrapado en el mismo puesto de trabajo durante 23 años comenzó a utilizar la técnica del dejar ir. En los siguientes 2 meses, de repente saltó a la posición de Vicepresidente y, a finales de año, era el presidente de la compañía. Cuando se le preguntó si estaba satisfecho respecto a lo que había logrado mediante el uso de la técnica de interior, su mente lo había descontado totalmente y había atribuido sus logros a los "cambios en los patrones del negocio". Su matrimonio también había mejorado y de nuevo, la mente, atribuyó las mejoras a razones externas: "La actitud de mi esposa finalmente había cambiado". La relación con su hijo también había mejorado, y de nuevo, la mente había eludido la transformación interior y dijo que era debido al hecho de que su hijo estaba "envejeciendo".

En las discusiones que siguen, se observará que las transiciones de un estado a otro estado superior no son difíciles de hacer. Estas sólo pueden parecernos "difíciles" debido a las percepciones actuales. Es importante tener

presente que, a medida que nos entreguemos, nuestra percepción cambiará. Nuestros objetivos automáticamente se elevarán. Lo que ahora parece imposible se convertirá en un sombrero viejo después de que hayamos estado practicando la técnica durante un tiempo.

También nos daremos cuenta de que, a medida que la mente contrasta el nivel inferior de la vida con el nivel superior, se producirá a veces una resistencia peculiar para describir un nivel más alto de funcionamiento. La mente se volverá crítica y tratará de salvar la cara ridiculizando el estado superior. Esta es una oportunidad de oro, porque es la misma actitud que impide que una persona alcanzar ese estado de vida superior. El propio proceso de lectura de este material es incalculable, ya que revelará precisamente cuales son esos bloqueos y exactamente por qué estas metas son imposibles en el momento presente. A medida que aparecen las resistencias, las críticas y las denigraciones, podemos empezar a entregarlas y dejarlas ir ahora mismo mientras leemos acerca de ellas. Es una gran oportunidad identificar los bloqueos internos hacia el cumplimiento. Como dijo Pogo: "Hemos identificado al enemigo, y somos nosotros".

Como psicoterapeuta y psiquiatra profesional con varias décadas de experiencia clínica y formación, estos niveles elevados de funcionamiento fueron considerados 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 he cambiado totalmente esta opinión. Ahora, los niveles superiores de funcionamiento se ven automáticos, fáciles de conseguir, y disponibles para todo el mundo, a menudo en un período de tiempo sorprendentemente corto. Como una cuestión de hechos, algunos de estos niveles de éxito y felicidad parecerán imposibles, pero el nivel más elevado ya que se habrá producido en el momento en que haya terminado de leer este libro. Puede decirse en verdad desde el principio que estos altos niveles de funcionamiento no sólo son posibles, sino que son inherentes por derecho de nacimiento. Ellos son el estado natural del que has sido privado por toda la programación de la que la mente ha sido objeto desde su nacimiento.

Antes de seguir leyendo, es aconsejable sentarse tranquilamente y tomar la decisión interior de dejar de resistir los niveles elevados de funcionamiento. Esto significa tomar la decisión de dejar de negarnos los niveles superiores a nosotros mismos, y tomar la decisión de dejar de lado todos los bloqueos hacia la felicidad, el éxito, la salud, la aceptación, el amor y la paz. De esta manera, la hazaña ya está hecha, porque ya has establecido toda la experiencia en un contexto que automáticamente comenzará a desarrollarse.

Salud

La personalidad media está preocupada por el cuerpo, su funcionamiento, rendimiento, apariencia y supervivencia. La mente media es acosada por las preocupaciones, el miedo a la enfermedad, el sufrimiento, la dolencia y la muerte; por lo tanto, la mente se dispone a defender el cuerpo en una gran variedad de formas. Esto conduce a un exceso de atención a la dieta, el peso, el ejercicio y la salubridad del entorno. Con tal tensión interior, al final del día la personalidad media a menudo se siente como una víctima: consumida, vaciada y agotada.

Una consecuencia de esta preocupación por el cuerpo es la autoconciencia. Dentro del campo de la consciencia, la presencia del cuerpo es importante, y hay una fijación mental con lo que está haciendo, su paradero y movimientos, su supervivencia, las actitudes y la aprobación de las otras personas al cuerpo, su apariencia y comportamiento.

Detrás de toda esta preocupación está la ecuación inconsciente: "Soy un cuerpo." Este es un nivel muy limitado de conciencia. De hecho, en el mundo espiritual a esto se le llama "estar inconsciente". Debido a que es una falsa identificación debida a un marcado estrechamiento de la consciencia, es como llevar puestas unas orejeras. Es como tener un grano en la nariz y pensar que todo el mundo ahora gira en torno a ese grano, y pasar el día con ese grano como lo más importante de nuestra mente.

Se consciente de la cantidad de energía que es consumida por esta constante preocupación por el cuerpo. Nuestra mente ha sido conscientemente programada con una innumerable variedad de sistemas de creencias sobre el cuerpo: lo que necesita, lo que será bueno para él, y su infinito número de vulnerabilidades. Esto conduce a constantes preocupaciones por todo tipo de medidas preventivas de salud, incluidas las modas de los alimentos saludables, las interminables lecturas de las etiquetas con los ingredientes potencialmente tóxicos, el miedo a estar cerca de alguien que fuma un cigarrillo, el miedo al polvo y a los pólenes y a todos los supuestos contaminantes del medio ambiente. Hay una obsesión por compensar todos esos "peligros" con diversas contramedidas.

Como hemos visto en anteriores discusiones, estas vulnerabilidades no son más que el producto de la mente, y el cuerpo reaccionará a lo que es mantenido en la mente. Esto quedó demostrado en nuestro análisis de las personalidades múltiples, donde el cuerpo reflejó en cada instante lo que cada personalidad y mente particular creyó.

Al comenzar a dejar ir todos estos temores, cancelamos los sistemas de creencias y reafirmamos que nuestro verdadero Ser es Infinito y no está sujeto a limitaciones, nos movemos en un estado más elevado de salud, bienestar y energía vital. Una manera útil de expresar esto para nosotros mismos es: "Soy un Ser Infinito, no sujeto a_____". Ponemos en el espacio en blanco cualquier enfermedad o sustancia con que la mente haya sido programada para verla como un posible "peligro" para nosotros.

Después de dejar ir la interminable variedad de miedos y preocupaciones del cuerpo y los sistemas de creencias, las enfermedades físicas empezarán a resolverse automáticamente. Hay un aumento de la sensación de estar vivos y de libertad personal. En el estado de total entrega, el cuerpo apenas es percibido en absoluto. Está sólo periféricamente en la consciencia, y no hay preocupación por el. Funciona sin esfuerzo, sin problemas, y con muy poca atención.

Una persona entregada puede comer de todo o ir a cualquier lugar y ya no está sujeta al miedo a los contaminantes, la polución, los gérmenes, las frecuencias electromagnéticas, las alfombras, los humos, el polvo, la caspa los de animales, la hiedra venenosa, el polen, o los colorantes alimenticios. Nuestra percepción del cuerpo cambia, y ahora parece ser como una marioneta o una mascota. Este cambio de percepción es de "soy el cuerpo" a "tengo un cuerpo".

Se vuelve progresivamente obvio que el cuerpo no se está experimentando por sí mismo en absoluto. Por el contrario, es la mente la que está experimentando el cuerpo. Sin la mente, el cuerpo no podría ser percibido en absoluto. El brazo no puede experimentar su brazo-idad. Sólo la mente puede experimentar la brazo-idad. Esto, por supuesto, es la propia base de la anestesia. Cuando la mente está inconsciente, el cuerpo no tiene ninguna sensación. Poco a poco caemos en la cuenta de que, de hecho, el cuerpo no tiene ninguna sensación; sólo la mente es capaz de esa función.

Este es un cambio muy importante de conciencia, porque ahora la preocupación no está en el cuerpo ni en como defenderlo. El foco de atención se traslada ahora a la mente, que es donde se encuentra un mayor poder. A medida que cambiamos nuestros pensamientos, sentimientos y percepciones, empezamos a notar que el cuerpo sigue su ejemplo. Reconocemos que la gente no está realmente respondiendo en absoluto a nuestro cuerpo, sino a nuestras actitudes interiores, a nuestro estado de energía, y a nuestro nivel de conciencia. Un día te das cuenta de que todos y todo en el mundo está respondiendo a nuestro nivel de conciencia, nuestra intención, y al sentimiento interior que tenemos sobre ellos. Certificamos el magnetismo de personas santas como la Madre Teresa, el Dalai Lama y Mahatma Gandhi. Vemos que no son amados por su apariencia física, sino por la radiación interior de amor y paz que emanan. El cambio de enfoque del nivel físico al nivel de la conciencia comienza a dar resultados rápidos.

La entrega persistente de los sentimientos y actitudes negativas significa que la culpa asociada también está siendo constantemente abandonada. Una conciencia que no tiene sentimiento de culpa ya no tiende a atraer la enfermedad. En la inconsciencia, la culpa requiere castigo y enfermedad, con su acompañamiento de dolor y sufrimiento, como medios de auto-represalias más frecuentes de la mente. Estas auto-represalias pueden tomar la forma de un accidente, un resfriado, el ataque de gripe, una artritis o alguna de las múltiples dolencias que la mente ha inventado. Estas dolencias adoptan formas de epidemia debido a la televisión y la publicidad en los medios. Cuando se distribuye al público algún cuadro prominente de enfermedad grave, hay un salto repentino en la incidencia de esa enfermedad. El inconsciente se apodera de una dolencia y la utiliza para ajustar las cuentas. Con la entrega constante de la culpa interior, hay menos y menos cuenta que liquidar. Por lo tanto, una persona que esté libre de negatividad y culpa tiende a estar libre de la enfermedad y el sufrimiento.

La curación puede ser dramática. Este fue el caso, por ejemplo, de la editora de una revista que estaba en un estado desesperado de esclerosis múltiple avanzada. La profesión médica había hecho por ella lo que podía y había dado el caso por terminal y perdido. En ese momento, se topó con una técnica de renuncia a la culpa al estudiar el "Libro de ejercicios" de *Un Curso de Milagros*. Al trabajar con este curso autodidacta, que consiste en meditar exactamente una breve lección al día durante 365 días, ella empezó a deshacer toda su culpa y resentimiento a través del mecanismo del perdón. Al perdonar constantemente y deshacer los sentimientos negativos, y por lo tanto deshacer su culpa interior, la enfermedad de la esclerosis múltiple revirtió por sí misma. Al escribir estas líneas, ella ha estado recuperada durante muchos años y goza de una salud radiante y espléndida, y es feliz con su vida.

La salud y el bienestar, por tanto, son generalmente la consecuencia automática de dejar ir la culpa y las otras negatividades, así como también de dejar ir nuestra resistencia a los estados positivos de la salud y el bienestar. A través del mecanismo de la entrega, toda la gama de patologías pueden resolverse en el bienestar.

Como se dijo antes, pueden haber casos poco comunes en los que la enfermedad o la deficiencia física no haya disminuido debido a factores desconocidos, como inclinaciones kármicas. La entrega continua trae la curación al nivel del ser interior para que, aun cuando el cuerpo parece sufrir limitación y los demás puedan verlo como "trágico", la persona está en paz e irradia un bienestar interior que eleva a los demás. A través de la entrega a gran profundidad, tales personas han dejado la auto-compasión, la culpa, y la resistencia a las circunstancias de la vida. Han trascendido la visión de que su enfermedad es un obstáculo para la felicidad personal y la ven como un vehículo para la bendición de los demás. En los últimos años, los ejemplos públicos de este fenómeno han incluido al fallecido Papa Juan Pablo II, quien se aproximó a su irremediable enfermedad de Parkinson como una oportunidad espiritual para convertirse en uno con, e incluso asumir el sufrimiento de los demás.

Riqueza

Este es un tema importante, no sólo porque tiene un efecto directo en nuestra vida, sino también porque es rápido y fácil hacer evidentes nuestros sentimientos, pensamientos y actitudes sobre el dinero. Para la mente que mantiene limitados sistemas de creencias, pensamientos y sentimientos negativos, el dinero es un "problema". Es una fuente de preocupaciones sin fin y ansiedad, desesperación y desesperanza, o de vanidad, orgullo, arrogancia, intolerancia hacia los demás, celos, y envidia. Lo peor es que al final toda negatividad deriva en una sensación de limitación económica, carencia y privación. En esta área, la sensación "no puedo", debido al miedo y la limitación es a menudo rodeada al simplemente evitar el tema del dinero y resignarse a un bajo estatus económico social como "inevitable".

El inconsciente nos trae lo que creemos que nos merecemos. Si nuestra visión de nosotros mismos es pequeña, limitada y mezquina, -debido a la culpa acumulada-, entonces el inconsciente nos traerá esas condiciones económicas a nuestra vida. Nuestras actitudes sobre el dinero se pueden descubrir cuando nos fijamos en las muchas cosas que él significa. Por ejemplo, podemos ver el grado al cual asienta la seguridad, el poder, el glamour, la atracción sexual, la competición por el éxito, la autoestima, y nuestra valoración para los demás y para el mundo.

Es muy útil sentarse con lápiz y papel y, bajo el título "Dinero", empezar a delimitar cuál es su verdadero significado en todos los diversos caminos de la vida. A continuación, escribe los sentimientos que se asocian a cada área y comienza a entregar cada sentimiento negativo y actitud. Al hacer esto, haremos el sorprendente descubrimiento de que el dinero en y por sí mismo no es el problema más básico. Más importante que el dinero en sí son las satisfacciones emocionales que esperamos que sean nuestras por el uso de ese dinero.

Digamos que, detrás del deseo por el dinero, descubrimos que una de nuestras metas es ser respetado y valorado. Al descubrir esto, encontramos

que no es el dinero en sí lo que nos interesa; sino nuestro respeto y el sentimiento de valor interior. Vemos que el dinero era sólo una herramienta para lograr algo más y que, de hecho, no es el dinero lo que queremos en absoluto, sino el propio respeto por nosotros mismos y estima que pensamos que nos traería. También se nos ocurrirá que las metas que nos pareció que el dinero nos traería *pueden ser alcanzadas directamente*. Cuanto mayor sea nuestra autoestima interior, menos necesitamos la aprobación de los demás. A medida que desvelamos esta consciencia, el dinero tiene un significado diferente en cada área de la vida. El dinero se subordina ahora a las metas más elevadas y no un fin en sí mismo.

Sin ser conscientes de lo que el dinero significa para nosotros emocionalmente, estamos su efecto. Estamos siendo dirigido por nuestras creencias inconscientes sobre el dinero y todos sus programas asociados. Es como el millonario que sigue acumulando más y más millones. Nunca parece ser suficiente. ¿Por qué es así? Esto se debe a que nunca se detuvo a ver lo que el dinero realmente significa para él. Si obsesivamente perseguimos el dinero o los otros símbolos de riqueza, es porque nuestra auto-valoración interior es tan pequeño que se necesita una cantidad enorme de dinero para compensarla. La inseguridad interior 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 glamour debe ser acumulado a fin de tratar de compensar la pequeñez interior.

Cuando estamos en un estado de entrega, somos libres de esa pequeñez interior, inseguridad y baja autoestima. Entonces, el dinero se convierte en un mero instrumento para alcanzar nuestras metas en el mundo. Tenemos la seguridad interior, sabiendo que siempre habrá abundancia suficiente. Siempre conseguiremos lo que necesitemos cuando lo necesitemos, porque tenemos una sensación interior de plenitud, cumplimiento y satisfacción. El dinero, entonces, se convierte en una fuente de placer en lugar de una fuente de ansiedad.

En un cierto nivel, incluso podemos parecer indiferente al dinero. Cuando lo necesitemos para completar un proyecto, como por arte de magia aparecerá por algún lugar. Nos sentimos indiferente a el porque estamos conectados a la fuente de nuestro propio poder. Cuando re-tomamos el poder que le habíamos dado al dinero y vemos que es nuestro propio poder, ya no estamos preocupados por con dinero, ni tenemos necesidad de acumular una gran cantidad de el. Una vez que tenemos la fórmula del oro, no necesitamos llevar una bolsa con el en nuestro hombro con todas sus preocupaciones y ansiedades concomitantes.

El problema de la acumulación excesiva de dinero, por supuesto, es el constante temor a perderlo. Es trágico ver a alguien con 50 millones de dólares tener prácticamente un ataque de nervios porque, al supervisar un negocio, perdió 10 millones de dólares. El hombre se encontraba auténticamente en estado de pánico. Emocionalmente, estaba paralizado de que no fuera capaz de sobrevivir en el planeta con sólo 40 millones de dólares. La persona que sufre de pobreza interior es implacablemente impulsada a acumular en el nivel material. Con esta pobreza interior, se da toda la actitud del egoísmo o sus correlatos de la vanidad y falso orgullo.

Es muy común para las personas que utilizan la técnica del dejar ir de repente encontrarse en la abundancia. Actores que lucharon por un papel y

ahora son protagonistas en Hollywood. Un dramaturgo al borde de la pobreza se convirtió en un productor de gran éxito en Broadway. Paradójicamente, algunas personas se han vuelto tan indiferente sobre el dinero que han optado por deshacerse de una gran cantidad de dinero y vivir una vida mucho más sencilla. Ellos ya no están interesados en el dinero; tienen dominio sobre él. Las satisfacciones interiores que habían buscado por medio del dinero son satisfechas ahora directamente, por lo que la felicidad interior es independiente de la riqueza exterior. En este estado de libertad interior, uno es independiente del mundo exterior y ya no está en el efecto de él. Esto se debe a que uno trasciende lo que uno ha dominado.

Felicidad

En las secciones sobre Salud y Riqueza, ya hemos tocado importantes áreas relacionadas a la felicidad en general. Ahora nos centraremos más en la vida emocional interior porque allí es donde todos vivimos realmente. Los propósitos de la salud y la riqueza están, después de todo, sólo porque suponemos, y hasta cierto punto es verdad, que dan lugar a la felicidad. La felicidad puede ser experimentada, sin embargo, directamente y en este nivel es relativamente independiente de la salud o la riqueza.

Echemos un vistazo objetivo a la visión media de la felicidad. Para empezar, la felicidad es extremadamente vulnerable. Un comentario casual, un comentario crítico, una ceja levantada, o un coche que pise la línea delante de nosotros es suficientes para hacer estallar la felicidad de la personalidad media al instante. La amenaza de la pérdida del empleo, un sentimiento de desconfianza en una relación, una frase premonitrice de un médico, o un taxista impertinente, son suficientes para arruinarnos el día a muchos de nosotros. ¿Por qué es nuestra felicidad tan frágil que un suceso cotidianos pueden "arruinarnos" todo el día?

En la sección sobre la anatomía de las emociones, ya hemos visto las razones para ello. Como resultado de sentimientos, pensamientos y actitudes negativas, sumados a los juicios y las críticas constante de las otras personas, a menudo se sienten 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 amenaza a esos apegos. Los resultados de la negatividad interior de esas creencias comunes como: "Se nace solo y muere solo". Nada, de hecho, está más lejos de la verdad. Como los libros recientes sobre las experiencias cercanas a la muerte revelan, es durante la vida que a menudo te sientes solo y, en el momento de la muerte, hay una sensación absoluta de unidad y conexión (Eadie, 1992; Neal, 2011).

Debido a los apegos, las dependencias, y la pequeñez interior, podemos sentirnos débiles y limitados. La intolerancia culpable de nuestros pensamientos y sentimientos interiores es proyectada en el mundo, por lo que se ve el mundo como un lugar terrible. Debido a que estos temores se mantienen en la mente, los acontecimientos y experiencias terribles son, literalmente, atraídos a nuestra experiencia de vida. El miedo deriva en ira crónica y nos hace propensos a los ataques y al caos emocional interior. El dolor y el sufrimiento se producen, con desesperación periódica y propensión a la alteración emocional. El ego-mente, que nos ve a todos separados, tiene envidia de cualquier otra persona que parece más feliz y exitosa, o con una

relación mejor, un cuerpo mejor, o mejores influencias. Al poco tiempo, debido a la falta de claridad interior sobre las metas, hay una confusión que lleva a la autocompasión, la envidia, y a un mayor resentimiento. La interminable auto-condena se proyectan al mundo, tomando la forma de condena a los demás, lo que aumenta aún más la sensación de culpa y de pequeñez.

Para algunos de nosotros, la única salida es a través de la grandiosidad, la intolerancia, el fanatismo, la arrogancia y la ira, que toman las formas de la crueldad, la sobre dirección, la brutalidad, y la insensibilidad hacia los sentimientos de los demás. A menudo, la insensibilidad proviene de las excusas que uno se da a si mismo como: "Soy una persona honesta que dice lo que opina", o "Soy un tipo franco; siempre sabes donde estoy". Estos comentarios son un encubrimiento de la insensibilidad, que podría ser mejor descrita como patosa. La baja autoestima deriva en críticas al yo y a los demás, en la constante competencia y la comparación, en el analizar, contentar, la intelectualización, la duda, y las fantasías de venganza. Cuando todos estos mecanismos fallan, hay una recurrencia a la apatía y a los sentimientos de impotencia y victimización. En tales estados, nos volvemos progresivamente alienados por las muchas cosas de nosotros mismos que tenemos que ocultar. Nuestro comportamiento conduce al aislamiento de los demás y a un desequilibrio debido a la sobre-valoración de los aspectos de la vida que parecen funcionar.

Debido a este caos interior, la personalidad media debe necesariamente permanecer inconsciente en todo momento. Es interesante observar las maneras que la mente se ha inventado para lograr este fin. Vemos como una persona se levanta por la mañana y revolotea por la radio o la televisión para obtener de inmediato la desconexión mental del yo y su parloteo mental. A pesar de la diversión extra, los pensamientos y sentimientos tienden a surgir hasta que la mente se preocupa con los proyectos de la jornada, el trabajo, y los diversos esquemas de realización o de placer. Se inicia con la preocupación por el cuerpo, -todos los cepillados, lavados, perfumarse, empolvase, ponerse el desodorante y seleccionar cuidadosamente la ropa para el día. La elección de la ropa trae a colación el programa del día, el ajetreo de las actividades que han sido amontonadas en el día: las interminables citas, llamadas telefónicas, recados, compromisos sociales, las responsabilidades en el hogar y los correos electrónicos. En el camino al trabajo o en las actividades del día, se dan las charlas con los compañeros, el escuchar la radio del coche, hacer llamadas por el teléfono móvil, enviar mensajes de texto, y leer el periódico de la mañana en el metro. Una vez en el destino, sigue la preocupación por los acontecimientos externos de la jornada: la empresa, los acuerdos, los saldos, los arreglos, las preocupaciones, las manipulaciones, la búsqueda interminable del poder, la búsqueda de "chollos", y el siempre presente miedo a la supervivencia. Todo esto está motivado por el deseo de obtener de alguna manera el significado y la seguridad, y aumentar nuestra autoestima y asegurar nuestra propia valía, por cualquier medio.

El frenesí de la lucha no es realmente observado hasta que de repente se ve forzado a ser interrumpido por algún acontecimiento externo. Entonces, nos enfrentamos con el vacío interior. Esto reclama una incesante ingestión de novelas, revistas, televisión y sitios web. O bien, se evita el vacío yendo

constantemente a fiestas, escapando a través de las drogas, insensibilizándonos con un par de copas, viendo películas, o buscando otras diversiones. Tendemos a hacer cualquier cosa para evitar enfrentarnos a ese sentimiento de vacío interior.

No hay nada malo en ninguna de estas actividades, en y por sí mismas. Lo que queremos examinar es sólo el estado de conciencia, el estado de consciencia, y la manera en que las actividades son percibidas, perseguidas, y experimentadas. En un estado de libertad interior, estos mismos acontecimientos y experiencias adquieren un significado totalmente diferente.

Actividades idénticas pueden provenir de un sentido interior de felicidad, autoestima y plenitud. Los mismos objetivos se pueden cumplir a través de la realización de nuestros logros interiores en lugar de la competencia con los demás. Las relaciones se convierten en un compartir y amar en lugar de celosas, competitivas, e impulsadas por la búsqueda de "chollos" y aprobación. Cuando estamos libres de los impulsos negativos, disfrutamos de relaciones gratificantes porque amamos a las personas, y no por estar apegadas a ellas. Podemos permitir que la otra persona sea libre, y no sujeta a los celos y las amenazas. No somos víctimas de la manipulación de los demás porque ya hemos encontrado la plenitud interior.

A medida que los pensamientos, sentimientos y actitudes negativos son entregadas, retomamos el poder que le habíamos entregado al mundo. Gran parte del atractivo del mundo se debe al glamour que hemos proyectado sobre él. Surgen preguntas para la auto-reflexión: "¿Es realmente todo ese dinero lo que quiero, o es el glamour que he unido a él? ¿Qué es lo que quiero de ese trabajo con autoridad o con esa designación de "Dr.", "Lcdo." o "Revdo"? ¿Es la responsabilidad y actividades que van junto a ellas, o es el glamour y la estima asociada de ellas? ¿Realmente amo a esa persona, o estoy enamorado del glamour que proyecto sobre él o ella?"

Cuanto más dejamos, menos glamour encontramos en el mundo. Cuanto menos glamour, menos accede a nosotros. Ya no estamos en el efecto de glamour y ya no podemos ser manipulados por él. Ya no somos vulnerables a los programadores profesionales de los medios de comunicación y del ámbito político y social. Ya no estamos en el efecto de la necesidad interior de ser aprobados por los demás.

Empezamos a amar a las personas por lo que son, y no por lo que puedan hacer por nosotros. Ya no necesitamos explotar a los demás o tratar de ganármolos. A medida que nuestro propio nivel de culpa decrece, nuestra autoestima se expande. Las relaciones se basan ahora en la integridad, y ya no estamos sujetos al chantaje emocional. Como consecuencia de ello, dejamos de tratar de chantajear a los demás con la presión emocional. Dado que las relaciones se basan en la honestidad, y existen y funcionan en un plano superior, ya no existe miedo a la alienación o al sentimiento de soledad. La persona entregada ya no necesita de los demás para la plenitud personal, pero está con ellos debido a la elección del amor y el regocijo. La compasión por demás y por su humanidad transforma la vida y todas las relaciones.

El Estado de Libertad Interior

¿En qué se convierten 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 la fuente de la felicidad ha sido encontrada en nosotros. La felicidad es compartida con los demás para que, en las relaciones, la persona entregada sea de apoyo, simpática, estimulante, paciente y tolerante. Hay una apreciación sin esfuerzo de la apreciación de la valoración y los valores de los demás y la consideración hacia sus sentimientos. Las luchas de poder, el tener "razón", y el demostrar nuestro punto de vista han sido abandonadas. Hay una actitud no crítica automática y de apoyo a los demás para crecer, aprender, experimentar y realizar sus propias potencialidades. Hay una muy buena disposición, y educada aceptación de los demás. Nos sentimos relajados, vibrantes y llenos de energía. Los acontecimientos de la vida fluyen automáticamente y sin esfuerzo. Ya no responden a una motivación de sacrificio o "renunciar" a algo por los demás; en cambio, nos vemos a nosotros mismos estando al servicio amoroso de los demás y del mundo. Los acontecimientos son vistos como oportunidades en lugar de retos. La personalidad es gentil y está abierta a la voluntad de dejar y entregar sin parar debido al despliegue y al proceso de desarrollo interno en curso de la revelación continua.

A medida que el proceso avanza, sentimos una transformación interior. Esto conduce a una sensación constante de gratitud, placer y certeza de nuestras metas. Vivimos el presente más que la preocupación por el pasado o el futuro. Hay una defensa de la confianza ya que te vuelves a apropiarte del poder que fue proyectado sobre el mundo. Hay una sensación interior de la fortaleza e invulnerabilidad que lleva a una serenidad interior.

Al principio, existe la identificación: "soy el cuerpo". A medida que el mecanismo de la entrega continúa, se hace bastante evidente que, "soy la mente que experimenta el cuerpo, no el cuerpo." A medida que más sentimientos y sistemas de creencias son entregados, finalmente llega la consciencia, "no soy tampoco la mente, sino lo que presencia que experimenta la mente, las emociones y el cuerpo."

A través de la observación interior, nos damos cuenta de que hay algo que se mantiene constante y es lo mismo, no importa que suceda en el mundo exterior o con el cuerpo, las emociones o la mente. Con esta consciencia llega un estado de libertad total. El Ser interior ha sido descubierto. El estado silente de Consciencia que subyace a todo movimiento, actividad, sonido, sentimiento y pensamiento es descubierto como una dimensión atemporal de paz. Una vez identificados con esta Consciencia, ya no estamos en el efecto del mundo, el cuerpo, o la mente, y con esta Consciencia llega la calma interior, la quietud y una profunda sensación de paz interior. Nos damos cuenta de que esto es lo que siempre estuvimos buscando, pero no reconocimos, porque nos perdimos en el laberinto. Erróneamente nos equiparamos con los fenómenos externos de nuestra agitada vida, -el cuerpo y sus experiencias, las obligaciones, los trabajos, los cargos, las actividades, los problemas y los sentimientos. Pero ahora nos damos cuenta de que somos el espacio atemporal en el que los fenómenos están sucediendo. No somos imágenes parpadeantes que representan su drama fuera de una pantalla de cine, sino la propia pantalla

en sí, -un testigo sin prejuicios del desarrollo de la película de la vida, sin principio ni fin, infinito en su potencial. Estas progresivas realizaciones de nuestra verdadera naturaleza preparan el terreno para la Realización Final de la identidad de la Conciencia con la Propia Divinidad.

CAPITULO

18

RELACIONES

Debido a que están tan íntimamente conectadas con nuestros deseos básicos de amor y seguridad, las relaciones rápidamente sacan a relucir nuestros sentimientos más íntimos. Por esa razón, son extremadamente valiosas, no importa si la relación se clasifica como buena o mala. En el proceso de emancipación emocional, todo es igualmente valioso. Es necesario recordarnos que los sentimientos son programas; es decir, que son 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 y, al hacerlo, influir en sus sentimientos hacia nosotros y así cumplir con nuestros objetivos internos.

Veremos las reacciones emocionales comunes y examinaremos cuál es su propósito real. Las reacciones emocionales no tienen nada que ver con el amor, porque el amor es un estado de unidad con el otro. El amor no es sólo una emoción que va y viene. Lo que a menudo pasa por amor en el entendimiento humano común es ante todo apego, dependencia y posesión.

Sentimientos negativos

Como veremos, todas las emociones hacia los demás implican la creencia básica de que nosotros mismos estamos incompletos y, por tanto, los demás son vistos y utilizados como un medio para un fin. A pesar de que podemos no ser capaces de influir en la otra persona de la manera que nos gustaría, la utilización de la otra persona todavía se produce en el nivel de la fantasía y la expectativa. También descubrimos que mucho de lo que experimentamos en una relación está sucediendo sólo en nuestra imaginación. Empecemos primero con las emociones más negativas; descubriremos cuál es su propósito subyacente y la respuesta probable de la otra persona.

La Ira

Las primeras sensaciones con las que empezaremos son las más negativas: los sentimientos de odio, malicia, ira, rabia, venganza y violencia. Es obvio que la fantasía subyacente aquí es eliminar, expulsar, matar, destruir, herir, lastimar, asustar e intimidar. La respuesta probable de la otra persona es evitarnos, odiarnos en respuesta, y provocar un contraataque. Formas menores de la ira son la crítica, rumorear, el resentimiento, el mal humor, y los juicios negativos sobre los demás. El propósito emocional es castigar a los demás, hacerles sentir pena, tratar de obligarlos a cambiar sus sentimientos o comportamientos, hacerlos sufrir, desquitarse con ellos, menguarlos y devaluarlos. Esto, por supuesto, también deriva en la respuesta de contra-crítica de la otra persona, la recopilación de resentimientos, y evitaciones.

Para manejar esta área, tenemos que darnos cuenta de que casi todo el mundo tiene estas fantasías. Jugar al avestruz con ellas, pensando que ellos son malvados o que nosotros somos culpables, no los resuelve. Tenemos que alcanzar el nivel del coraje y observar nuestros peores sentimientos, y admitir que son parte de la condición del ser humano, y recordar que sólo somos considerados responsables de lo que hacemos con ellos. Es obvio que estos sentimientos negativos se cobran un precio emocional enorme en nuestro propio interior. Que la razón por sí sola es suficiente para justificar el verlos y el dejarlos.

En cuanto a los sentimientos en el nivel de las relaciones interpersonales, ahora descubrimos otra ley de la conciencia. *Nuestros sentimientos y pensamientos siempre tienen un efecto sobre las otras personas y afectan a nuestras relaciones, ya sean estos pensamientos o sentimientos verbalizados, expresados, o no.* No entraremos, en este momento, en la discusión de la mecánica exacta de cómo sucede esto, pero es actualmente un área de investigación de la moderna física cuántica avanzada, especialmente el área que concierne con las partículas subatómicas de alta energía y su relación con los pensamientos y formas de pensamiento.

Probablemente podemos intuir la verdad de esta ley de la conciencia por nuestra propia experiencia. Por lo general sabemos, por ejemplo, cuando alguien está enfadado con nosotros, incluso si no dicen nada al respecto. Al sentir su sentimiento reprimido, podríamos preguntar, "¿algo va mal?" Incluso cuando él responde, "Oh, nada," todavía somos conscientes de la energía de la ira y el malestar.

Es un poco desalentador descubrir la verdad de esta interconexión a nivel energético, pero cualquier persona la puede descubrir mediante una investigación interna. Las actitudes generales que mantenemos sobre la otra persona están influyendo en los sentimientos y actitudes de la otra persona sobre nosotros, las expresemos o no. Las mujeres en nuestra sociedad son más intuitivas que los hombres; por lo general son más conscientemente conscientes de que sus pensamientos y sentimientos son conocidos por los demás. Los verdaderos psíquicos, por supuesto, no son más que personas expertas en intuición.

La primera vez que descubrimos esta verdad, podríamos atravesar una especie de paranoia leve. Casi todo el mundo está educado en la creencia de que nuestros pensamientos y sentimientos son asuntos privados y de nadie más, que todas las mentes están separadas, y que esas emociones suceden sólo dentro de los confines del cuerpo. Al comenzar a investigar esta área, encontramos que, a menudo el conjunto de sentimientos que tenemos sobre otra persona es reflejado de nuevo hacia nosotros por su actitud y que, cuando cambiamos nuestra actitud interior hacia ellos, su actitud cambia abruptamente. Estamos inconscientemente influyendo todo el tiempo en los demás debido a los sentimientos que tenemos sobre ellos. A medida que nos volvemos más intuitivos, nos reiremos de nuestra anterior ingenuidad. Y, si investigamos más en el mundo de los psíquicos y la parapsicología, descubriremos que los pensamientos y los sentimientos pueden ser leídos por los psíquicos expertos, incluso desde el otro lado del globo.

La única manera de superar esta paranoia inicial es mantener limpios nuestros propios actos. Descubrir lo que hay que limpiar es simple y fácil. ¡Basta con buscar lo que no quieres que los demás sepan de ti y empezar a entregarlo!

Mediante la observación, está bastante claro que esos sentimientos negativos repercuten intensamente y son bombardeados de nuevo hacia nosotros, y afectan profundamente nuestras relaciones. La otra persona simplemente devuelve el reflejo de lo que hemos estamos proyectando sobre ellos. Las personas que acarrean mucho odio encuentran que están viviendo en un mundo odioso y que mucha gente los odia. Ellos ven las situaciones externas y el mundo como odioso. Lo que ellos no ven es que toda esta situación está creada por ellos mismo.

Contamos con la secreta esperanza de que nuestros sentimientos hacia los demás les castigarán y les harán sufrir. En realidad, sólo estamos dándoles justificaciones para odiarnos a nuestras espaldas. Tenemos que vivir con miedo a sus represalias y nuestra propia culpa inconsciente, que a menudo deriva en enfermedad física. Descubriremos que toda nuestra ira y resentimiento se deben a nuestra percepción, es decir, a la forma en la que estamos viendo una situación dada. Cuando los sentimientos internos son entregados, la manera en la que vemos la situación cambia, y a menudo somos sorprendidos por la brusquedad con la que los sentimientos de perdón y de repente surgen y la relación se transforma, a pesar de que en el nivel externo no hiciéramos o dijéramos nada para expresar este cambio interior.

Esto sucede con mayor frecuencia cuando nuestra intención es superar nuestros resentimientos. *Un Curso de Milagros* se basa en ese preciso proceso de cambiar nuestro punto de vista de una situación por la voluntad de verla de manera diferente y ser indulgente. Esto es lo que significó Jesucristo cuando habló del poder milagroso del perdón.

Curiosamente, también existe una base científica para la advertencia de Jesucristo de bendecir y amar a nuestros enemigos. En el nivel de la energía, los sentimientos más bajos tienen una frecuencia más baja de vibración y menor poder. Cuando estamos en estado más bajos de energía, tales como la ira, el odio, la violencia, la culpa, los celos o cualquier otro sentimiento negativo, somos psíquicamente vulnerables a la otra persona. Por el contrario, el perdón, la gratitud y la bondad cariñosa tienen una vibración mucho más alta de energía y mucho mayor poder. Cuando cambiamos de un menor a un mayor patrón de energía, creamos un escudo protector en el nivel energético, por así decirlo, y ya no podemos ser psíquicamente vulnerables a esa otra persona. Cuando estamos en un estado de ira, por ejemplo, somos vulnerables a la disminución de energía producida por la contra-ira de la otra persona. Paradójicamente, si de verdad queremos afectar a otra persona, tenemos que amarla realmente. Entonces, ¡su ira contra nosotros estallará sobre ellos sin ningún efecto sobre nosotros! Esta fue la sabiduría de la afirmación del Buda en el *Dhammapada*: "El odio no es conquistado por el odio. El odio es conquistado por el amor. Ésta es una ley eterna."

La Culpa

La siguiente área "intensa" de la negatividad es la culpa. Aquí, el propósito subyacente es aplacar, calmar, escapar del castigo por medio del auto-castigo, y obtener el perdón. Lo más importante es el deseo de obtener el castigo de otra persona, y combinarlo con el auto-castigo. Este no es un deseo consciente; sin embargo, es el propósito inconsciente de la culpa. Con poca investigación, esto puede ser fácilmente verificado. La próxima vez que estemos sintiéndonos culpables por algo en particular con respecto a otra persona, observemos lo que pasa en el siguiente encuentro. Casi inevitablemente, traerá la misma cosa que estamos manteniendo en la mente. Por ejemplo, si nos sentimos culpables por llegar tarde a una cita, esa culpa, con frecuencia provocará una respuesta crítica de las otras personas. Al aferrarnos a la culpa, atraemos a nosotros toda la crítica de los demás y su menosprecio hacia nosotros; nuestra baja autoestima se canaliza hacia nosotros a través de los demás en la forma de su invalidación de nuestra vida.

Si sostenemos en nuestra mente que somos pequeños e indignos, provocamos ese tipo de respuestas en los demás, cuyas observaciones tenderán a indicar que somos pequeños e indignos. Si pensamos que sólo valemos un mendrugo de pan, eso es lo que conseguiremos. Esto es lo que las escrituras dicen con la frase: "Los pobres cada vez son más pobres y los ricos cada vez más ricos". La pobreza en cualquier nivel, no sólo la económica, proviene de la pobreza interior, al igual que la riqueza exterior proviene de la riqueza interior. Si queremos que los demás dejen de criticarnos y atacarnos, la respuesta es empezar a dejar ir la culpa y todos los sentimientos que la han provocado.

Para ayudar a aclarar el papel de las emociones en las relaciones interpersonales, una manera muy rápida de aprenderlo es presumir que la otra persona es consciente y percibe nuestros pensamientos y sentimientos internos. Al hacer esto, no estamos lejos del error, ya que, de hecho son intuitivamente conscientes de nuestros pensamientos y sentimientos, incluso si no son conscientemente conscientes en un momento dado. Ellos nos responderán a nosotros como si supieran nuestros sentimientos internos. *Toda la relación se comportará como si la otra persona fuera consciente de nuestros sentimientos internos.* Si seguimos sosteniendo la fantasía de que las otras personas no conocen nuestros pensamientos y sentimientos, ¡solo advierta que los perros lo hacen rápidamente! ¿Realmente piensa que la psique humana es inferior a la de un perro? Si un perro rápidamente puede leer nuestra actitud interior total, podemos estar seguros de que la intuición de la gente que nos rodea recoge la misma vibración.

La Apatía y el Dolor

Los sentimientos de apatía, sufrimiento, depresión, tristeza, autocompasión, melancolía, desesperación e impotencia provienen del programa interior del "no puedo". Su propósito es despertar la simpatía, para volver a ganar, ganar apoyos, hacer que los demás lo sientan, y pedir ayuda. ¿Cuál es el efecto de estos sentimientos en las otras personas? Aunque pueda haber un primer intento de ayudar, con el tiempo estos son reemplazados por la lástima y finalmente la evitación. ¿Por qué evitación? La evitación se debe a la enorme demanda de energía que estamos haciendo de la otra persona. Es un intento

de agotarlos arrojándonos a su portal. Esto se traduce en el dicho común, que nos suena duro de corazón, pero que por desgracia es tan a menudo verdad: "Cuando te ríes, el mundo ríe contigo; pero cuando lloras, lloras solo".

Un dolor constante alejará a los demás. Comenzarán a resentirse a menos que ellos mismos estén muy elevados y sean capaces de la compasión no forzada. El dolor crónico trae el envejecimiento prematuro, el cansancio y el hastío de la persona, y sólo puede ser superado cuando tenemos el coraje para que pueda llegar bajo las condiciones adecuadas y tenemos la voluntad de entregarlas y dejarlas ir.

El Miedo

La sensación de miedo, -ya sea tensión y ansiedad, timidez, auto-conciencia, prudencia, letargo, o desconfianza-, tiene el propósito de escapar de la amenaza imaginada, y poner distancia psicológica de la situación temida o persona. Paradójicamente, como hemos señalado antes, debido a que el miedo es poderoso, el mismo proceso de mantenerlo en la mente puede hacer que lo que se teme entre en nuestra vida. Es como una profecía auto-cumplida. La energía del miedo genera un foco interior con todas las cosas negativas que podrían suceder, y ese foco puede unirse a la aparición de los mismos acontecimientos que más tememos.

El miedo en las relaciones, por tanto, está regalando nuestro poder a la otra persona y permitiéndole hacer las cosas que tememos. La salida es buscar el peor escenario posible, ver los sentimientos que despierta y empezar a cederlos. Al igual que las otras emociones, el miedo puede ser desenmarañado en las partes que lo componen, y las partes son luego fácilmente cedidas. Por ejemplo, digamos que existe el temor a un ataque crítico. Nos preguntamos: "¿Cuál es el peor escenario posible?" Con esta pregunta, vemos que la base del miedo es el orgullo. Cuando el orgullo es reconocido y abandonado, el miedo se disuelve automáticamente. Una vez más, en una relación en la que estamos experimentando miedo, si desenmarañamos el miedo, podremos encontrar que en realidad es miedo a descubrir nuestra ira interior; el miedo es a que la otra persona tome represalias contra nuestra ira. Una vez más, cuando renunciemos a la ira, el miedo desaparecerá automáticamente.

La persona insegura es temerosa y propensa a los celos, al apego, a la posesividad, y al apego en las relaciones, un enfoque que siempre trae frustración. El propósito de estos sentimientos es amarrar y poseer estrechamente al otro, para lograr la seguridad al prevenir la pérdida y, a veces, para castigar al otro por nuestro propio miedo a la pérdida. Una vez más, estas actitudes tienden a poner de manifiesto precisamente lo que estamos manteniendo en la mente. La otra persona, ahora se siente presionada por nuestra energía de dependencia y posesión, tiene el impulso interior de correr hacia la libertad, retirarse, desapegarse y hacer lo que más tememos. Estas actitudes llevan al constante deseo de querer influir en los demás. Ya que la gente intuitivamente recoge nuestro deseo por controlarlos, su respuesta es resistir. Así que la única manera de lograr que renuncien a su resistencia contra nosotros es dejar de querer influir en ellos en primer lugar. Esto significa dejar los miedos internos a medida que surgen.

El Orgullo

Los sentimientos de orgullo a menudo son aceptados en nuestra sociedad y toman la forma de perfeccionismo, limpieza, puntualidad, confiabilidad, "persona buena", limpieza excesiva, adicción al trabajo, ambición desmedida, éxito, superioridad moral y cortesía. En sus formas agravadas, vemos arrogancia, jactancia, vanidad, presunción y prejuicio; en el nivel espiritual, existe el asesinato justo de los "no creyentes". El propósito emocional subyacente de estos sentimientos hacia los demás es ganar su admiración, evitar la crítica o el rechazo, la aceptación de la ganancia, ser importante, y por lo tanto superar nuestros propios sentimientos interiores de inutilidad. Por desgracia, los sentimientos que se despiertan en la otra persona suelen ser los de la envidia, la competitividad, o incluso el odio y la explotación fácil. Si nos fijamos en el orgullo, vemos que a menudo es un sustituto de la genuina autoestima.

También es de considerable interés darse cuenta de que la relación más importante a la que muchas personas aplican estos fenómenos es la relación con Dios. Existe la creencia, a menudo inconsciente, de que podemos provocar una determinada respuesta de Dios: "Dios sentirá lástima de mí"; "Dios tomará represalias contra mí"; "Dios me castigará"; "Dios estará complacido conmigo"; "Dios me favorecerá".

Cuando tengamos una adecuada autoestima, estaremos motivados por la humildad interior y la gratitud y, por lo tanto, no tendremos ninguna necesidad de obtener constantes golpecitos y palmaditas de los demás (o de Dios). Cuando dejamos de querer ser queridos, encontramos lo que somos. Cuando dejamos de atender a los demás y tratar de manipular su aprobación, nos encontramos con que ellos nos respetan. La auto-denigración en las formas de aplacamiento, alabanzas, respeto, modestia, y pasividad son todos intentos de influir en los demás al atender a su ego, a fin de obtener un trato favorable y conseguir nuestro propio camino. La falsa humildad simplemente le dice a la otra persona: "soy una persona pequeña; por favor, trátame de esa manera" y, por supuesto, lo hacen rápidamente.

Como es bastante evidente, todas las emociones anteriores son manipuladoras de la otra persona y destructivas de una relación real. Todas ellas disminuye nuestra autoestima porque son todas posiciones de vulnerabilidad. Por lo tanto, aunque podamos pensar que nos sentimos bien y seguros en el nivel del orgullo, ese orgullo siempre está acompañado por una actitud defensiva debido a su vulnerabilidad básica. Nos llenamos de orgullo cuando nos sentimos inseguros. El llenarse de orgullo es fácilmente susceptible a la picadura de una observación del pasado o a una ceja levantada.

La Condición Humana

Todos los sentimientos negativos son esencialmente formas del miedo: el miedo a la pérdida de la estima por nosotros mismos o los demás, o el miedo a no sobrevivir y a perder la seguridad. Debido a que la mayoría de los sentimientos negativos se acompañan de un juicio de valor negativo, estos son suprimidos, reprimidos, o proyectados. La supresión, la represión y la proyección son todas dinámicas destructivas y dan lugar a un progresivo estrés y disminución de nuestras relaciones.

Nos gusta pretender que nuestros sentimientos más íntimos son desconocidos para los demás, pero ¿lo son? Todos estamos conectados unos a otros en el nivel psíquico e intuitivo; de modo que, nuestros sentimientos son leídos y conocidos por los demás. Puede que no seamos conscientemente conocedores de ello, pero su comportamiento hacia nosotros revela que ellos conocen nuestra actitud interior y nuestros sentimientos hacia ellos.

Por ejemplo, supongamos que nuestro comportamiento externo en el trabajo es ejemplar. ¿Por qué es, nos preguntamos, que las otras personas consigue promoción o reconocimiento, y nosotros no? La respuesta está en ver nuestros sentimientos ocultos en relación al jefe y al trabajo. ¿Realmente creemos que no se ha registrado nuestra envidia interior, críticas y resentimiento? Es una apuesta segura asumir que los demás saben nuestros sentimientos interiores y pensamientos que acompañan a esos sentimientos. El tipo de pensamientos que estamos teniendo sobre ellos están muy probablemente siendo emparejados a pensamientos similares que están teniendo ellos sobre nosotros. Si nos damos cuenta de este principio, un montón de cosas que suceden en nuestra vida comienzan a tener sentido. Podemos preguntarnos: "¿Cómo reaccionaría si yo fuera la otra persona y supiera exactamente como son en realidad mis sentimientos personales y pensamientos interiores?" La respuesta a esto suele dejar claro en relación a que es el comportamiento de la otra persona. Tal vez no conseguimos el ascenso porque, a nivel tácito, enérgico, nuestro jefe sabía que éramos críticos con él, y estábamos resentidos con nuestros colegas, y clamando por la aprobación y el reconocimiento.

Antes de buscar por nosotros mismos esos sentimientos negativos, es bueno recordar que esos sentimientos no son nuestro verdadero Ser interior. Son programas aprendidos que hemos heredado los seres humanos. Nadie está exento de ellos; todos, desde el más elevado hasta el más básico tiene o ha tenido un ego. Incluso los pocos que están iluminados tuvieron un ego antes de que fuera finalmente trascendido. Esta es la condición humana. Poder observar nuestros sentimientos con honestidad requiere una actitud libre de prejuicios.

Primero hemos de que ser conscientes de lo que realmente está pasando dentro de nosotros antes de que podamos hacer algo al respecto. Al dejar de lado uno de esos sentimiento, es reemplazado por otro más elevado. El único propósito para reconocer y admitir un sentimiento es que podamos renunciar a él. Entregarlo significa que estamos dispuestos a renunciar a un sentimiento al permitirnos solo experimentarlo y no cambiarlo. La resistencia es lo que lo mantiene en el primer lugar.

Podemos pensar que algunas de las emociones negativas son necesarias para nosotros; sin embargo, después de examinarlo descubriremos que esto es una ilusión. Las emociones superiores son mucho más poderosas y eficaces en el logro de la satisfacción de nuestras necesidades.

Preguntémonos, por ejemplo, ¿qué estamos dispuestos a hacer por alguien que realmente, realmente queremos? Instantáneamente veremos que es casi nada. No hay casi ningún límite para aquellos de nosotros que nos guiamos por el amor. Ahora contrasta esto con lo que estamos dispuestos a hacer por alguien que nos haya intimidado. Veremos que a regañadientes

daremos lo menos posible. Aunque los intimidadores pueden parecer salirse con la suya temporalmente en apariencia, en realidad lo han perdido todo, ¿no es así? Su victoria es superficial y temporal, y ni siquiera es real, -una victoria sólo en apariencia. Al final, el mundo gira, y los intimidadores siembran su propia destrucción. Lo que ganamos por medio de las emociones negativa es de corta duración y no es auténtico. En realidad no satisface. Es como un cumplido forzado. La verdadera felicidad deriva de una situación gano-gano. El precio de una situación de gano-pierdo es el odio y la baja auto-estima. En el fondo, no nos engañaremos ni a nosotros, ni a los demás. Los demás siempre saben cuando estamos dispuestos a explotarlos.

Si tenemos dificultad en renunciar a un sentimiento, ayuda el simplemente ver la intención de ese sentimiento. ¿Cuál es su propósito? ¿Cuál es el supuesto efecto de la intención de la otra persona? ¿Cuál es su respuesta probable? ¿De verdad queremos eso? Si este fuera el último día de nuestra vida, ¿sería realmente lo que queríamos? Bueno, este es el último día de nuestra vida, -la anterior vida con todos sus conflictos, ansiedades y miedos. Ese es el precio que hemos pagado por aferrarnos a lo viejo.

Al renunciar a los sentimientos negativos suprimidos de todos los programas que hemos interiorizado, son automáticamente reemplazados por otros superiores. Nos volvemos más felices y más ligeros y también las personas que nos rodean. Repasemos cuales son estos sentimientos más elevados y los efectos de estos tienen sobre los sentimientos de las otras persona y su comportamiento en respuesta al nuestro.

Los Sentimientos Positivos

Los sentimientos más elevados del coraje, la voluntad, la confianza, la capacidad, "el puedo hacerlo", el entusiasmo, el humor, la competencia, la autosuficiencia y la creatividad tienen un efecto emocional: acciones efectivas, operaciones y logros. La reacción de las otras personas reflejará en nosotros cooperación, coraje, respeto, y la voluntad de estar con nosotros. Además, dado que aumentamos su autoestima, buscan nuestra compañía. Al observar todo esto, vemos que hay una maravillosa recompensa a cambio de nuestra voluntad de dejar los sentimientos negativos que se interponen en el camino de estos sentimientos superiores, que sin esfuerzo logran nuestras metas y objetivos reales.

Cuando operamos en el nivel de la aceptación, la alegría, la calidez, la dulzura, la suavidad, la confianza, la verdad interior, y la fe, los efectos emocionales a los que responde la otra persona son los del amor, la alegría, el placer, la armonía, la paz, la comprensión, y el compartir. Su reacción hacia nosotros será de aceptación y satisfacción, sintiéndose "en sintonía", sintiéndose comprendidos y alegres. Devolverán automáticamente nuestro amor. Es bastante obvio que estos sentimientos recíprocos logran tener éxito en cualquier empresa en la que puedas estar con la otra persona, ya sea profesional, social, personal o una simple interacción cotidiana.

Conectividad

Cuando nuestros sentimientos interiores son de paz, serenidad, tranquilidad, quietud, franqueza y sencillez, el efecto sobre las otras personas es aumentar su consciencia junto con la nuestra, y darles un mayor sentido de libertad, perfección, unidad, y de estar en unidad con nosotros mismos. En su relación

con nosotros, sentirán unión; se identificarán con nosotros; entenderán en un nivel profundo; y se sentirán en comunión con nosotros. Como consecuencia de ello, buscarán nuestra presencia, porque en ella se sienten completos, reconocidos y satisfechos. Experimentarán una mayor consciencia de su propio Ser real. Se sentirán más elevados en nuestra presencia o cuando piensen en nosotros. Su respuesta hacia nosotros será de amor y gratitud por la bendición de nuestra presencia. En una relación así, las metas son logradas automáticamente y sin esfuerzo. Debido a que no estamos aferrándonos a la negatividad, no hay nada que deseemos ocultar de la otra persona, y esta apertura permite a la otra persona retirar todas las defensas. Nada se esconde por sentimiento de culpa o miedo, y hay una conexión psíquica muy consciente.

Es en este nivel que los llamados fenómenos telepáticos se producen con regularidad. Cuando estamos en total armonía con otra persona, no hay deseo por nuestra parte de retener o guardar ningún pensamiento o sentimientos. Debido a que la otra persona responde de manera similar, hay un saber sin esfuerzo de lo que está cruzando la mente de la otra persona y de lo que está pasando en su estado emocional. Hay una aceptación total de nuestra propia humanidad y de la del otro. Si estamos realmente en sintonía con los demás, los perdonamos cuando vemos celos o reactividad pasajera. Nos damos cuenta de que es sólo algo natural. Y sabemos que ellos, a su vez, están al tanto de nuestro resentimiento pasajero. Sin embargo, lo pasan por alto; están aceptando nuestra humanidad, y entienden la situación. Ellos nos conocen tan bien que reconocen la posibilidad de un resentimiento pasajero en ciertas situaciones, pero saben también, que vamos a dejarlo pasar. Las personas con las que compartimos una relación de amorosa aceptación están conformes con nuestra humanidad y la suya. No importan las emociones superficiales, seguimos siendo conscientes de la orientación compartida del amor, la aceptación y la armonía con los demás y el mundo.

A este nivel de comunicación en realidad se puede llegar con cualquier persona. No tiene que ser alguien con quien estemos íntimamente asociados. Muy a menudo lo experimentamos por primera vez con nuestros amigos con los que hay menos en juego que con los familiares íntimos. Otra situación en la que ocurre a menudo en el curso de una vida media es con un ex-amante. Con esta persona a la que le hemos revelado tanto, -ahora que ya no hay nada romántico en juego-, puede desarrollarse una amistad en la que ya no es necesario ocultar nada. Puede haber comunicación verdaderamente abierta, honestidad e integridad. Vemos que esto no es raro en las parejas que se han separado o divorciado. Una vez que la crisis se ha restablecido, se llevan fácilmente e incluso pueden ser sus mejores amigos durante muchos años.

Efecto de los Sentimientos Positivos

Es obvio que los estados elevados de conciencia tienen un efecto profundo en nuestras relaciones, porque una de las leyes de la conciencia es *lo semejante atrae a lo semejante*. Nuestros estados interiores son realmente irradiados a los demás. Nos pueden afectar positivamente los demás incluso cuando no estemos físicamente con ellos. Los sentimientos son energía y toda energía emite una vibración. Somos como estaciones emisoras y

receptoras. A menor negatividad a la que nos aferremos, más conscientes podemos ser de los otros que están realmente aferrados a nosotros. Cuanto más amamos, más nos encontramos rodeados por el amor. La sustitución de un sentimiento negativo por uno más elevado cuenta para los muchos milagros que uno puede experimentar en el curso de la vida. Estos se vuelven más frecuentes a medida que uno sigue entregando.

A medida que entregamos, la vida se vuelve cada vez más fácil. Hay un constante incremento de la felicidad y el placer, que requiere experimentar cada vez menos y menos del mundo exterior. Hay una disminución de las necesidades y expectativas de los demás. Dejamos de vernos "ahí afuera", por lo que ahora experimentamos lo que proviene de del interior de nosotros mismos. Dejamos la ilusión de que los demás son la fuente de nuestra felicidad. En lugar de buscar obtener de los demás, ahora buscamos dar. Los demás buscan ahora estar con nosotros, en vez de evitarnos. En el libro de Charles Dickens *Cuento de Navidad*, Scrooge experimentó el placer de dar en vez de buscar obtener de los demás. La alegría de esa transformación está disponible para todos nosotros.

Carl Jung escribió sobre el fenómeno de la "sincronicidad", que también podría haberse llamado "simultaneidad", para explicar la ocurrencia de sucesos que, para el intelecto, parecen no estar relacionados. Al entregar cada vez más y más, este tipo de experiencia se vuelve común. Un ejemplo de este fenómeno es la siguiente experiencia relatada por un ejecutivo que había estado practicando la técnica del dejar ir alrededor de un año. Era el presidente de una pequeña empresa, de unos cincuenta empleados. Habíamos promocionado a un joven prometedor para encabezar una de las divisiones de la empresa. Resultó, sin embargo, que este hombre era muy inmaduro. En lugar de responder con gratitud y cooperación por todo lo que se hizo por él, reaccionó volviéndose grandilocuente, exigente y algo paranoico. El anunció irrupiría en la siguiente reunión del Consejo Directivo y causaría una gran molestia por sus disparatadas acusaciones y demandas. A pesar de que todas sus acusaciones podrían haber sido fácilmente refutadas, todo el asunto parecía una terrible experiencia a vivir. Durante días, pareció que simplemente planificaba el odio de sus amenazas. El día de la reunión del Consejo, que iba a ser a la 1 pm, estaba conduciendo por la carretera del parque con pensamientos de ira hacia él. De pronto lo dejé ir todo; me entregué a él por completo. Empecé a ver al niño asustado en él, y empecé a enviarle amor. Toda mi ansiedad desapareció, y sentí amor compasivo por él. Miré mi reloj y eran las 12:30 pm. Cuando llegué a la oficina, mi secretaria dijo que ese hombre había entrado en la oficina y anunció que estaba todo cancelado; había cambiado de opinión en el último momento. Le pregunté a mi secretaria a qué hora había entrado en la oficina. Ella me dijo que había hecho una anotación particular de la hora, ya que la reunión del Consejo estaba a punto de tener lugar. Ella miró su reloj cuando él había hecho su anuncio sobre su cambio de opinión. La hora era exactamente 12:32 pm.

Dejar Ir las Expectativas

Al presionar a otras personas con el fin de conseguir lo que queremos, ellas automáticamente se resisten, ya que estamos tratando de presionarlas. Cuanto más forzamos, más duramente se resisten. A pesar de que, por

miedo, puedan realmente ceder a nuestras demandas, no hay una aceptación interior y, más tarde, perderemos lo que hayamos ganado. Esta resistencia está en todos nosotros. Podemos ser conscientes de ello, ya que opera inconscientemente, o evadirnos de esa consciencia poniendo excusas y explicaciones plausibles.

Como se mencionó en un capítulo anterior, en su libro, *Winning Though Intimidation- Ganar a Través de la Intimidación*, Robert Ringer explica lo que llamó la teoría "chico / chica". (Chico conoce a chica. Tan pronto como ella se da cuenta de que él la quiere, ella se hace la dura. Y si el chico decide retirarse, ahora es ella la que lo quiere, y él en cambio actúa distante.) Cuando nos referimos a este fenómeno para explicar la resistencia a las ventas, una manera de evitarla es tomar la opinión de que nuestra responsabilidad es hacer el esfuerzo, pero no tratar de determinar el resultado. Otra manera es entregar los sentimientos que tenemos sobre lo que queremos de la otra persona, y dejar las presiones que estamos poniendo sobre ellos en forma de expectativas y deseos. Ellos, entonces, tiene el espacio psíquico para ser agradables o incluso para iniciar el resultado deseado de su cuenta, el resultado que habíamos deseado en un principio.

Un ejemplo de esta dinámica es un hombre que estaba trabajando con la técnica del dejar ir en medio de un divorcio. Él y su esposa se enzarzaron en una acalorada discusión sobre algo que él quería. Ella tan solo seguía diciendo "no" a su petición. Así que en medio de la discusión, él entregó el objeto que quería. Ahora estaba conforme si ella no se lo daba, y estaba conforme si ella lo hacía. En el instante en el que lo apartó de su mente, ella de repente se volvió hacia él y se lo ofreció, no sólo se lo dio, sino que también se lo embolsó y envió.

Esto ilustra una forma muy simple pero decididamente elegante y activa de clarificar las relaciones. En primer lugar, observa cómo te estás sintiendo secretamente acerca de una persona en una situación dada. Presume que la otra persona es consciente de esos pensamientos y sentimientos. Luego, ponte en su lugar y ve cómo ibas tu a reaccionar. Verás que su comportamiento es probablemente el mismo del que habrías hecho en su lugar. El objetivo es dejar todos esos sentimientos hasta que puedas elevarte hasta un espacio de pensamientos-sentimientos positivos sobre el asunto. Una vez en un espacio positivo, ahora ves que reaccionarías como la otra persona, que estaba al tanto de estos nuevos sentimientos. Lo más probable es que su comportamiento cambiará justo como esperabas. Es posible que haya un retraso de tiempo; pero, si sigues observando, el cambio probablemente se llevará a cabo. Incluso si no es así, ya no estarás molesto por la situación. A veces, la "recompensa" se niega a mostrarse, pero podemos decir: "Esto es algo que el universo me retornará a su debido tiempo." De hecho, es parte de la grandeza saber que a veces una buena acción no es devuelta.

La influencia que tienen nuestros pensamientos y sentimientos es lo que, en la literatura del mundo, se llama "la ley del karma", o "Obtienes lo que das", o "Cosecha lo que siembras". A menudo no vemos esta ley en funcionamiento debido a la demora de tiempo. Por ejemplo, un conocido te prestó \$200 y luego no pudo devolver el dinero como te prometió. Durante más de un año, hubo un resentimiento y la consecuente evitación de la

persona debido a la incomodidad emocional, que se vio agravado por la culpa de aferrarse al resentimiento en primer plano. Finalmente, cuando se hizo evidente que la única persona que estaba sufriendo el resentimiento era la persona que se aferraba a él, y que le estaba costando su paz mental, surgió la voluntad de dejarlo ir. En ese momento, el resentimiento fue bastante fácilmente abandonado, y el prestatario fue perdonado. Los \$200 fueron re-contextualizados como un préstamo a alguien que había estado necesitado. En unos meses, se produjo un inesperado encuentro con la persona, quien dijo de repente: "He estado preocupado por el dinero que te debo. Aquí están tus \$200." El préstamo fue devuelto sin siquiera pedirlo.

Bloqueamos el recibir lo que queremos de los demás por nuestras expectativas o resentimientos hacia ellos. Es muy eficaz entregar nuestras expectativas de los demás antes de entrar en una situación particular con ellos. Las emociones son realmente intentos sutiles de obligar a los demás e imponer nuestra voluntad sobre ellos, lo cual inconscientemente resisten.

La manera de facilitar la satisfacción en las relaciones es imaginar con amor el mejor resultado posible. Asegúrese de que sea mutuamente beneficioso: una situación gana-gana. Deja de lado todos los sentimientos negativos y límitate a mantener la imagen en la mente. Podemos saber si estamos realmente entregados cuando nos sentimos bien en cualquier caso; estamos conformes si sucede, y estamos conformes si no sucede. Por lo tanto, estar entregado no significa ser pasivo. Es estar activo de una forma positiva.

Cuando estamos entregados, ya no existe la presión de tiempo. La frustración viene del querer una cosa ahora, en lugar de dejar que suceda de forma natural a su debido tiempo. La paciencia es un efecto secundario automático del dejar ir, y sabemos lo fácil que es llevarse bien con la gente paciente. Ten en cuenta que las personas pacientes suelen conseguir al final lo que quieren.

Una resistencia hacia el dejar ir es la ilusión de que, si nos desprendemos de nuestros deseos y nuestras expectativas, no conseguiremos lo que queremos. Tenemos miedo de que lo perderemos si no mantenemos la presión sobre ello. La mente tiene la idea de que la manera de conseguir una cosa es desearla. En realidad, si examinamos el tema, veremos que los acontecimientos se deben a las decisiones, y las elecciones basadas en nuestras 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 querer, nos aclaramos y tomamos elecciones y decisiones más sabias.

Pensamos que nuestra felicidad depende del control de los acontecimientos, y que son los hechos lo que nos molesta. En realidad, son nuestros sentimientos y pensamientos acerca de estos hechos la verdadera causa de nuestro malestar. Los hechos en y por sí mismos son neutrales. El poder que les damos es debido a nuestra actitud de aceptación o no aceptación y nuestro estado emocional general. Si nos quedamos atrapados en un sentimiento, es porque todavía creemos secretamente que logrará algo por nosotros.

Relaciones sexuales

Debido a la amplia disponibilidad del material sexual y a las oportunidades para las variadas experiencias sexuales, la mayoría de la gente hoy en día se consideran más bien sexualmente liberada. Esta liberación es principalmente intelectual y de comportamiento; todavía existe una gran limitación emocional y vivencial, así como de la restricción sensorial. Toda la experiencia tiene lugar dentro de la propia conciencia; por lo tanto, la experiencia sexual, como cualquier otra, está determinada por nuestro nivel general de conciencia y libertad interior.

El grado en que nuestra experiencia sexual ha sido restringida se hace evidente cuanto más renunciamos a nuestros sentimientos al respecto. Cuando hemos entregado totalmente la sexualidad, es como añadir una tercera dimensión a lo que antes era una experiencia de dos dimensiones. Como una mujer señaló: "Es como si soliera escuchar solo violines, y después un chelo se añadiera, y luego una flauta, y así sucesivamente, de modo que ahora la experiencia es totalmente plena y exhaustiva".

Además de incrementar el placer emocional de la libertad de expresión, el dejar ir trae consigo un cambio en la experiencia propia sensorial. Para la mayoría de las personas, especialmente los hombres, la excitación sexual y el placer orgásmico son principalmente una sensación genital. A medida que se obtiene mayor libertad, la localización del 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, después de esta realización, le sigue una meseta, y luego repentina e inesperadamente la localización orgásmica se expande más allá del cuerpo, como si el espacio alrededor del cuerpo estuviera teniendo el orgasmo en lugar de la persona. Definitivamente, no hay ninguna limitación al orgasmo. Parece expandirse hasta el infinito y no ser experimentado desde ningún centro concreto o localización. Es como si no hubiera una personalidad individual presente. El orgasmo es experimentando en si mismo.

Esta expansión se ve facilitada por la toma de conciencia de que la gesticulación facial y la contracción de la respiración son restricciones debidas al miedo a la pérdida de control y los intentos de limitar la experiencia. Si uno respira lenta y profundamente, sonriendo en lugar de hacer muecas, el miedo se volverá consciente y podrá ser entregado.

La sexualidad pierde su compulsión. La libertad no significa sólo libertad para la indulgencia, sino libertad para no tener relaciones sexuales u orgasmo. Cuando estamos entregados, no nos recorre el deseo de llegar al orgasmo. Esto desata la experimentación creativa y la conciencia, debido a que la mente no se centra en el propio orgasmo. Estar libre de la dominación del deseo del orgasmo permite las experiencias sexuales que han sido descritas en la literatura espiritual como "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 esto de una manera que conduce a la supresión y no a una mayor libertad.

Cuanto más verdaderamente liberados nos volvemos, más nos motiva el amor y menos por el deseo de gratificación. Este cambio de motivación del querer y las ganas al intercambio mutuo de placer y felicidad trae consigo cambios importantes en la naturaleza de las relaciones sexuales. La intimidad con la otra persona se vuelve más amplia y agradable. Se da una mayor

sintonía con la sexualidad de la otra persona y la realización intuitiva de cada uno de los demás estilos de satisfacción. Una pareja lo expresó de la siguiente manera:

Es como si simplemente presenciáramos lo que nuestros cuerpos están haciendo. Es como si nosotros fuéramos el espacio en el que todo está sucediendo. Tan pronto como uno de nosotros tiene un deseo o una fantasía, el otro automáticamente y sin pensarlo siquiera, empieza a actuar para cumplirla. Es como si hubiera una conexión psíquica. Hay un reconocimiento de los sentimientos internos acerca de las fantasías y un dejar ir de la forma en la que la otra persona podría reaccionar. También hay una mayor variación y frecuencia de la sexualidad. Solía ser principalmente los viernes y sábados por la noche. Hacer el amor puede suceder ahora durante días, o a veces pasar semanas sin él. Siempre es nuevo. Nunca es el mismo. Sorprendentemente, se mantiene cada vez mejor y mejor. Cada orgasmo parece mejor que el anterior, pero a menudo el hacer el amor es tan agradable que no hay molestia alguna por tener un orgasmo. Si sucede está bien y si no lo hace está bien también. El tiempo íntimo que pasamos juntos es satisfactorio y liberador, independientemente de cualquier resultado final.

Otro hombre dijo:

Nunca me di cuenta de lo mucho que sexo desencadenaba antes mis relaciones. Era realmente compulsivo. Siempre temía que me pudiera perder una oportunidad sexual. No quería perderme ninguna oportunidad de placer. Ahora mi patrón es más variable; de hecho, ahora no tengo patrón. Cuando sucede, sucede y es genial cuando lo hace. Cuando no es así, ni siquiera pienso en ello. Solía tener el sexo en mi mente todo el tiempo. Las mujeres por lo general decían "No". Pero ahora que realmente no me preocupo mucho por eso, por lo general o bien lo sugieren ella o dicen "Sí" si se lo pido. Ahora, me parece que estoy más preocupado por ellas que por mí mismo. Antes, estaba realmente sólo utilizándolas para mis propios fines egoístas e, intuitivamente, las mujeres lo sabían. Ahora siento mucho amor por ellas. Realmente me preocupo por su bienestar y felicidad, incluso si sólo hay un encuentro. Qué alivio es no tener que mentir más.

De los ejemplos anteriores, está claro que hay un cambio en la conciencia de la falta de abundancia. Cuando nos centramos en nosotros mismos y nos enfocamos en obtener placer físico o emocional de las relaciones sexuales con la otra persona, entonces nos sentiremos enfadados, frustrados y privados. Cuanto más cariñosos nos volvemos, más recibimos lo que los demás nos están dando, y descubrimos que estamos por completo rodeados de amor y de oportunidades de participar en el amor, todo el tiempo. Este fue el caso de una mujer, que compartió la siguiente experiencia:

Siempre estaba con sobrepeso y no era muy bien parecida. A lo largo de mi vida, me rechacé a mi misma. Envidiaba y odiaba a las mujeres sexualmente atractivas. Llegué a odiar a los hombres, también, porque me evitaban. Estaba llena de autocompasión.

Incluso intenté la psicoterapia, pero la dejé cuando se hizo evidente que el psicoterapeuta parecía más interesado en sus pacientes mujeres jóvenes y atractivas de lo que lo estaba en mí. He intentado varios métodos de autoayuda y al menos superé mi autocompasión y depresión; fui capaz de conseguir un trabajo mejor. Sin embargo, los hombres no estaban interesados en mí, y no tuve éxito en el ámbito sexual y el de las relaciones.

Al utilizar el mecanismo del dejar ir, ella se dirigió hacia todas las emociones negativas que tenía sobre sí misma y su intimidad; permitió que los sentimientos llegaran uno por uno, y luego los dejó. Dejó sentimientos como el de querer la atención y la aceptación de los demás, el miedo a expresarse, el miedo a ser rechazada, e incluso el miedo a ser profundamente amada. Existía la sensación subyacente "no merezco el amor; ¿quién podría amarme?" En la primera semana de entrega de estos sentimientos, tuvo una cita. Ella explicó:

Estaba tan emocionada que hasta perdí el apetito. Nos lo pasamos muy bien y luego, de repente vi el secreto. Estaba dando amor en lugar de buscarlo. Toda mi vida ha cambiado ahora. En lugar de sentirme desesperada por llamar la atención y el amor, sé que tengo el poder de darlo. Cuando entro en una habitación, veo a todos los solitarios, los hombres hambrientos de amor. Ellos lo buscan justo como lo solía hacer yo antes, así que sé lo que están sintiendo, qué decirles y cómo expresarme. Me pongo en su lugar y veo como se derrite su corazón. Solía asustarlos porque estaba demasiado hambrienta. ¿Consigo a ese? ¡Rápido! Ese era mi problema. Ahora me siento plena, y comparto esa plenitud que he aprendido. Mi vida social se ha vuelto tan agradable que no tengo tiempo de comer de más. He perdido 16 kilos en un año. Ni siquiera me puse a dieta. Tan solo perdí el interés. Supongo que es porque estoy obteniendo satisfacción de otra manera ahora que realmente significa algo para mí. Tal vez estoy un poco salvaje por la novedad, pero lo re-estableceré en poco tiempo. Hay un hombre que me interesa ahora.

La sexualidad, entonces, refleja nuestro estado general de conciencia. Al dejar el temor y las limitaciones, esa área de nuestra vida se expande y se hace cada vez más gratificante y, sin embargo, 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 a la anterior impulsividad egocéntrica de alivio de la tensión y la limitada meta del placer sexual y la inflación del ego. El secreto, como la mujer anterior ha indicado, está en la conciencia de tratar de dar en lugar de recibir, todas nuestras necesidades son automáticamente cumplidas. Como alguien comentó: "¡He oído hablar de muchos problemas personales de los amigos que practican esta técnica, pero la falta de amantes no es uno de ellos!"

CAPITULO

19

EL LOGRO DE METAS PROFESIONALES**Sentimientos y Habilidades**

Nuestros pensamientos determinan la extensión en la que manifestamos nuestros talentos y habilidades, y establecen la calidad y cantidad de nuestros éxitos y fracasos. Pero, ¿qué es lo que determina e influye la dirección de nuestros pensamientos? Como hemos visto, son nuestros sentimientos los que determinan y producen el tipo de pensamiento que nos conducirá hacia el éxito o el fracaso de cualquier empeño. Los sentimientos son la clave para la expansión o la contracción de nuestros talentos, habilidades y acciones.

Por lo general, estamos bien informados y entrenados en los asuntos relacionados con el mundo exterior. Sin embargo, a veces desconocemos o somos inexperto en el mundo interior, el mundo de los sentimientos. Porque los sentimientos determinan los pensamientos y los pensamientos que tenemos en mente determinan los resultados, es importante aclarar la relación entre nuestros sentimientos y la liberación de nuestras habilidades de manera que den lugar a una acción exitosa.

Para resumir lo que hemos dicho acerca de la escala de la conciencia, y para que sea simple, podemos hacer una breve categorización de todos los sentimientos, ya sean negativos o positivos y, por supuesto, los pensamientos que resultarán de ellos tanto negativos como positivos.

Los 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 y las ideas que llevan al "no puedo" y "no podemos", independientemente del evento, la situación o el problema en el que esté involucrada la persona. Los sentimientos negativos surgen cuando no nos gusta lo que vemos, oímos, pensamos, o recordamos. Nuestra reacción al desagrado viene en forma de sentimientos tales como la ira, el dolor y la ansiedad. Nuestra forma habitual de tratar con los sentimientos desagradables es suprimirlos, y debido a esto, asumimos que estos sentimientos son parte integral de nuestro proceso de pensamiento. Este error resulta porque los sentimientos de desagrado están siendo procesados a través de nuestros pensamientos. Suprimir estos sentimientos no los hace desaparecer. Por el contrario, volverán a surgir en forma de pensamientos negativos. La negatividad no existe dentro de una situación o evento; sino que reside en nuestra reacción a la situación tal como la vemos. Cuando los sentimientos negativos son reconocidos y abandonados, la situación puede cambiar de apariencia rápidamente de imposible a fácilmente manejable y factible, e incluso bastante útil.

Uno de los sentimientos negativos más importantes que bloquea el éxito en la vida profesional es el de la envidia. La dinámica subyacente de la envidia es que cuando vemos a alguien salir adelante, esto provoca nuestra propia sensación de inseguridad. No es simplemente que vemos los logros de la otra persona y sentimos envidia. Más bien, es que el logro de la otra persona desencadena en nosotros un sentimiento de carencia o insuficiencia en nosotros mismos. Se desencadena el sentimiento: "Tal vez no estoy logrando lo que debería estar logrando", o "Tal vez no seré capaz de lograr lo que quiero lograr", o "Tal vez mis logros no son apreciados por los demás y son inadvertidos".

La envidia es dolorosa porque despierta nuestra sensación de insuficiencia. Y entonces, a menudo molestamos a las personas cuyos éxitos han provocado involuntariamente este sentimiento. Inconscientemente, esto alimenta el resentimiento de nuestro interminable deseo de mimos, los cuales, por supuesto, no se cruzan en nuestro camino porque nuestro querer repele la misma cosa que queremos.

A medida que el ciclo avanza, nos sentimos cada vez más insatisfechos e infelices en nuestro trabajo y alejados de nuestros colegas. Es posible que se de la creencia, "Todo el mundo está contra mí". Los miembros de nuestra familia puede ser que se cansen de nuestras quejas constantes sobre la situación en el trabajo. Podemos buscar escapar al final de la jornada a través de la televisión continua o los excesos en la alimentación, el sueño, las drogas y el alcohol.

¿Cuál es la manera de salir de este ciclo de la envidias y descontentos? Como hemos dicho antes, la respuesta es ir *al interior*. Con la envidia, estamos constantemente mirando a los demás, evaluando sus logros, comparándonos con ellos. Vemos el coste de este mirar hacia otra parte en la película, *Carros de fuego*, cuando uno de los corredores se volvió para ver dónde estaba su oponente en la carrera. En el momento en que apartó la vista de la línea de meta para compararse con el otro corredor, perdió esa fracción de segundo que le costó la carrera. El hombre que ganó la carrera estaba motivado por el puro amor de correr y hacerlo lo mejor posible. Él no corría para "ganarle" al otro. Él no se comparaba con otros corredores. Corrió todo lo posible porque le encantaba correr.

Cuando nos observamos, vemos que son los sentimientos subyacentes los que impiden nuestro éxito: la competitividad, las dudas en nosotros mismos, la inseguridad, la insuficiencia, y el deseo de aprobación. ¿Estamos dispuestos a ver estos sentimientos? Una vez que nuestros sentimientos son reconocidos, es obvio para nosotros que operan en nuestra contra. Merman nuestros esfuerzos e impiden nuestro éxito en el mundo. Nuestras propias dudas bloquean el reconocimiento que buscamos.

Una vez que veamos el coste de los sentimientos negativos para nuestra felicidad y éxito, estaremos dispuestos a dejarlos y también los pagos que recibimos de ellos. Por ejemplo, estaremos dispuestos a dejar la mezquina satisfacción que obtenemos de culpar a los demás por nuestra falta de éxito. Estaremos dispuestos a dejar las muestras de simpatías que obtenemos gracias a los que escuchan nuestras quejas. Cuando dejamos nuestros sentimientos de incapacidad, encontraremos que la envidia de los demás desaparece. Nos volvemos como el corredor ganador en *Carros de*

Fuego que ama lo que hace, se deleita en su éxito y el de los demás, y tiene una energía ilimitada para sobresalir en el mundo.

Sentimientos Positivos Relacionados con el Trabajo

Serán siempre sensaciones agradables e incluyen sentimientos tales como la alegría, la felicidad y la seguridad. Estas inician un proceso de pensamiento e ideación que se ejemplifica con los pensamientos "puedo" y "podemos", independientemente del evento, situación o problema en el que participe la persona.

Los sentimientos positivos fluyen naturalmente cuando los sentimientos negativos no están en acción. Nada necesitamos hacer para adquirir sentimientos positivos, ya que son parte integrante de nuestro estado natural. Este estado interior positivo está siempre ahí, y simplemente está cubierto por los sentimientos negativos suprimidos.

Cuando las nubes son retiradas, el sol brilla. La liberación de las habilidades, ideas creativas, talentos, e ingenio se produce automáticamente como consecuencia del estado de ánimo positivo que se produce cuando los aspectos negativos han sido entregados. Dejar la negatividad libera la inspiración para crear un flujo interminable de ideas creativas. Por ejemplo, está el caso del productor de un premiado musical de Broadway que atribuyó el éxito del espectáculo a dejar ir los sentimientos negativos a través del mecanismo de la entrega. Han habido escritores, artistas y músicos a los que les vino una inspiración repentina tan pronto como una creencia negativa o auto-limitación fue reconocida y entregada. 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 y esperando a que nosotros entreguemos las nubes de la negatividad que impiden sernos 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 de, -inercia-, es un reflejo de los niveles emocionales de la apatía, la tristeza y el miedo. La naturaleza de estos sentimientos es la de interferir en nuestra concentración sobre la situación actual y combatir con nosotros en lugar de concentrarse en nuestros propios pensamientos, muchos de los cuales están en el ámbito del "no sé", "no estoy seguro", y "no creo que pueda". Esta sucesiva concentración en nuestros propios pensamientos inútilmente cíclicos nos hace temporalmente incapaces de percibir en toda su dimensión y posibilidades toda la situación que tenemos entre manos.

Mientras estos pensamientos y sentimientos negativos estén fluyendo, es difícil para nosotros llegar a una decisión. A veces tenemos la opción de posponer la decisión hasta que nos sintamos mejor. En otras ocasiones, procedemos a tomar una decisión que creemos que responderá a nuestras preguntas, o se hará cargo de la situación. Lamentablemente, la decisión que resulta no es sostenible a largo plazo, porque se basó en el estado emocional, y cuando el estado emocional cambia, la decisión tiene que cambiar con él. Esto conduce a la inseguridad interior, la ambivalencia, la confusión y la pérdida de confianza en nosotros por los que nos rodean. En el

lenguaje de programación "basura dentro y basura fuera", el estado emocional negativo es la "basura dentro", y las decisiones que salen de él deberán estar en el mismo nivel.

El segundo estado, que es superior al de la inercia, es el de ser "dinámico". Las emociones subyacentes a este estado son las del deseo, la ira y el orgullo. La naturaleza de estos sentimientos es la de interferir menos en la concentración que el estado inferior anterior debido a que algunos pensamientos positivos pueden fluir y mezclarse con los sentimientos negativos. Este es el estado del "buscavidas". Aunque las cosas se logran, hay una variabilidad en el rendimiento debido a la mezcla de pensamientos positivos y negativos e ideas. Los sentimientos negativos como la ambición, el deseo, o el "probarse uno mismo" tienden a conducir al "buscavidas", y en ocasiones la toma de decisiones es compulsiva o impulsiva.

Es característico de este nivel de conciencia el propio beneficio personal como el principal factor de motivación. Por lo tanto, muchas de las decisiones no son sostenibles porque se basan en una situación gana-perdo y no en una situación gana-gana. La decisión gana-gana habría ocurrido si los sentimientos y el bienestar de las otras personas involucradas en la situación se hubieran tenido en cuenta.

Utilizando el lenguaje que relaciona los centros de energía del cuerpo, diremos que la gente en este nivel está motivada por su "plexo solar" (tercer chakra). Esto significa que ellos tratan de alcanzar el éxito y dominar el mundo. Pero son egocéntricos y están impulsados por motivaciones personales, con poca preocupación por el bienestar de los demás o el mundo en general. Debido a que sus decisiones benefician principalmente a ellos mismos, su éxito se limita a la ganancia personal. Cualquier beneficio para el mundo es puramente secundario y los resultados, por tanto, están muy lejos de la grandeza.

El tercer nivel y el más elevado es el estado de paz, basado en los sentimientos del coraje, la aceptación y el amor. Debido a que estos sentimientos son puramente positivos y no-perturbadores por su propia naturaleza, nos permiten concentrarnos completamente en la situación y observar todos los detalles pertinentes. Debido al estado de paz interior, la inspiración trae las ideas que resuelven el problema. En este estado, la mente está libre de preocupación, y su capacidad para comunicarse y concentrarse no tiene impedimentos. De este estado vienen las soluciones a los problemas, que se sitúan en un contexto gana-gana; ya que todos se benefician, todos aportan su energía al proyecto y el éxito es compartido por todos. Este enfoque no pocas veces conduce a la grandeza. Caracteriza a los nobles proyectos que dan lugar a profundas mejoras en nuestra sociedad. En este nivel, descubrimos que en una situación cuando las necesidades de todos confluyen, nuestras propias necesidades son satisfechas automáticamente. La mente creativa sin impedimentos, encontrará una solución donde todos ganen y nadie pierda.

Si nos fijamos en una situación y afirmamos que una solución gana-gana no es posible, eso debe advertirnos de que tenemos sentimientos interiores de no entrega bloqueando una posible solución perfecta. Hemos que recordar la máxima de que lo imposible se hace posible tan pronto como estemos totalmente entregados a la situación.

Los Sentimientos y la Habilidad para las Ventas

Dado que la venta es una parte en muchas profesiones ya sea implicando a un producto, unas ideas o nuestros servicios personales, es gratificante observar la relación entre estos tres niveles básicos de conciencia y la propia habilidad para las ventas.

El estado inferior o inercia se rige por la sensación de apatía, tristeza y miedo; es evidente que la capacidad para las ventas será la más baja. Los vendedores en este estado suele decir en las previsiones que no está interesado en el producto en estos momentos. Esto lleva inmediatamente al pensamiento negativo y la autocrítica de pensamientos tales como: "No quieren mi producto". La propia naturaleza de la actividad de ventas expone a los vendedores al rechazo y la decepción. Ellos pueden escapar temporalmente de estos sentimientos, descansando para tomar café o conversando sobre temas personales con los demás empleados; sin embargo, sus sentimientos han deteriorado su concentración y disminuyen su capacidad para producir ideas ingeniosas. La baja autoestima crea vulnerabilidad al desaliento, que, a su vez, crea expectativas de fracaso. Cuando los pensamientos de fracaso son mantenidos en la mente, el fracaso se precipita en las situaciones de venta. En este punto, al reconocer los sentimientos negativos y al dejar ir las recompensas de cada uno de ellos, una persona puede evolucionar hacia el siguiente nivel.

El siguiente nivel, el estado dinámico, está basado en los sentimientos del deseo, la ira y el orgullo. Incluye un mayor grado de vigor y dirección. Esto facilita una mejor concentración en las metas del trabajo; sin embargo, dado que los sentimientos son algo dirigidos, puede haber excesiva verbalización, dedicando más tiempo a hablar de las previsiones de ventas que de escucharlos. Normalmente, esto puede llevar a cierres prematuros, dinamismo excesivo, y a crear problemas de comercialización. Sin embargo, el logro de los objetivos de ventas es posible en este nivel debido a las elevadas energías invocadas. Un bloqueo para el éxito en este nivel es el de enfocarnos en el beneficio propio y el subyacente punto de vista, "yo gano; ellos pierden". Este motivo egoísta es intuitivamente recogido por las previsiones de ventas y puede llevar a resistencias. Los pensamientos característicos de este nivel se encuentran en la línea de: "Quiero conseguir que lo compren, así conseguiré una buena comisión."

El más alto o nivel pacífico, se basa en los sentimientos del coraje, la aceptación y el amor, nuestra capacidad de concentración es máxima. El personal de ventas en este nivel son capaces de escuchar con atención a la otra persona, y situar la venta en un contexto que sea beneficioso para el comprador y no para el vendedor. Debido a que la mente está tranquila y creativa, nunca pierde una idea creativa que pueda producir una venta o que vaya a convertir un problema en una solución. Las personas en este nivel a menudo convierten a los clientes en amigos, y los clientes tienden a ser leales. El logro de los objetivos de ventas en este nivel está asegurado ya que lo que se está manteniendo en mente es una situación positiva de ganar-ganar y la certeza interior de que una solución ganar-ganar se puede crear en la situación.

A menudo, al entregar lo que parece ser una situación imposible, rápidamente se convierte en una experiencia positiva. Ejemplo de ello es el caso de una vendedora que había estado trabajando en una galería de arte.

Las ventas iban lentas; no había hecho una venta en las últimas semanas. Intentó una serie de técnicas de la conciencia consigo misma y trabajó muy duro en ello. Utilizó la visualización, el pensamiento positivo, las técnicas de venta avanzada, y las afirmaciones escritas; sin embargo, no pasó nada. Su frustración aumentaba progresivamente, con la consiguiente sensación de, "no puedo". Finalmente, en su desesperación, ella acabó por dejarse ir completamente y entregó todos sus sentimientos reprimidos. En el interior de sí misma, de repente se sintió libre de todos los esfuerzos, intentos y sacrificios. La tensión interior desapareció y, en su lugar, se sintió en paz mientras iba a trabajar esa mañana en la galería. En la primera hora de trabajo, vendió dos copias de una escultura, que, curiosamente, fue titulada "Letting Go- Dejar Ir".

Ejecutivos de diversas empresas tienen documentados avances similares. Por ejemplo, el socio de una de las firmas contables de mayor prestigio del país, después de experimentar el éxito mediante la entrega interior, con el tiempo dejó la firma a fin de compartir con los demás lo que él consideraba que era lo más beneficioso que había encontrado en su vida. Él quiso introducir este enfoque en una serie de grandes corporaciones. Estudió los resultados en una de las compañías de seguros más grandes de los Estados Unidos. Su estudio encontró que, en los primeros seis meses de aprendizaje de la técnica, las ventas de los agentes de seguros aumentaron un 33% con respecto a un grupo control. Llegó a la conclusión de que el éxito en este mundo está relacionado con nuestra capacidad de concentración, lo que significa la capacidad de mantener la atención en una sola cosa durante un tiempo sin ninguna interferencias de los otros pensamientos o sentimientos.

Una mente que esté concentrada en un pensamiento positivo tiene el poder de aumentar la probabilidad de que el pensamiento positivo se materialice en el mundo de los acontecimientos. La gente más exitosa del mundo son los que tienen en cuenta el bien mayor de todos los concernidos, incluyéndose ellos mismos. Ellos saben que hay una solución gana-gana para todos los problemas. Están en paz consigo mismos, lo que les permite apoyar el potencial y el éxito de los demás. Ellos hacen el trabajo que aman, y de esa manera se sienten continuamente inspirados y creativos. Ellos no buscan la felicidad; sino que han descubierto que la felicidad es un subproducto de hacer lo que aman. Un sentimiento de satisfacción personal que viene naturalmente de su contribución positiva a la vida de los demás, incluyendo a sus familiares, amigos, grupos, y al mundo en general.

CAPITULO

20

MÉDICO, CÚRATE A TI MISMO

Por petición popular, la experiencia personal de la auto-sanación se ha compartido muchas veces en conferencias, charlas y talleres. Todo el mundo parece querer escuchar la historia una y otra vez de cómo un médico fue sanado de muchas enfermedades. Por lo tanto, en este capítulo se relacionarán los aspectos más destacados de la recuperación y la curación, ya que ellos ilustran en detalle hasta qué punto los principios y técnicas que de los que hemos estado hablando trabajan en realidad en la práctica.

La experiencia vivida y la observación clínica confirma que la mayoría de los trastornos humanos son susceptibles de ser curados siguiendo ciertos principios. Muchas enfermedades pueden ser revertidas si no hay un fuerte predominio kármico para lo contrario.

Paradójicamente, los casos graves, donde toda esperanza ha sido dada por vencida, a menudo responden con prontitud y dan los mejores resultados. Esto es así quizás porque la personalidad finalmente se ha dejado ir y ahora es "dulcemente razonable". Están listos para lo que Thomas Kuhn llama "un cambio de paradigma", es decir, la voluntad de ver las cosas de manera diferente, desde una perspectiva más amplia y estar con la mente abierta. A veces se llega hasta la enfermedad crónica, el sufrimiento, el dolor, y una confrontación con el miedo a la muerte antes de que una persona esté dispuesta a dejar de lado las preciadas creencias y se abra a la verdad de la realidad clínica.

Principios Básicos

Este capítulo detalla la curación y la recuperación de una multitud de enfermedades físicas de la vida de un médico. Delimitaremos los principios básicos que facilitan el proceso de la auto-sanación. Al hacerlo, revisaremos algunos materiales que ya hemos cubierto, de esta manera los reuniremos en una experiencia global integrada. Empezaremos por los conceptos básicos de trabajo:

- Un pensamiento es una "cosa". Tiene energía y forma.
- La mente, con sus pensamientos y sentimientos controla el cuerpo; por lo tanto, para sanar el cuerpo, los pensamientos y los sentimientos necesitan ser cambiados.
- Lo que es mantenido 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 puede manifestarse como enfermedad, a pesar de que no recordemos las creencias subyacentes.

- 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 (es decir, consciente o inconscientemente, elegimos una enfermedad en particular y no otra).
- Los pensamientos son causados por sentimientos suprimidos y reprimidos. Cuando un sentimiento es dejado, miles o incluso millones de pensamientos que fueron activados por ese sentimiento desaparece.
- A pesar de que una creencia específica puede ser cancelada y su energía puede ser rechazada, generalmente es una pérdida de tiempo tratar de cambiar por si mismo el pensamiento.
- Entregamos un sentimiento al permitirlo estar presente sin condenarlo, juzgarlo, o resistirnos a él. Simplemente lo vemos, lo observamos, y nos permitimos sentirlo sin tratar de modificarlo. Con la voluntad de entregar un sentimiento, este saldrá a su debido tiempo.
- Un sentimiento fuerte puede ser recurrente, lo que significa que hay más de él a ser reconocido y entregado.
- A fin de entregar un sentimiento, algunas veces es necesario empezar por renunciar a la sensación que existe sobre una emoción en particular (por ejemplo, la culpa del "yo no debería tener este sentimiento").
- A fin de renunciar a un sentimiento, algunas veces es necesario reconocer y dejar su recompensa subyacente (por ejemplo, la "excitación" de la ira y el "jugo" de las simpatías al ser una víctima desamparada).
- Los sentimientos no son el yo real. Mientras que los sentimientos son programas que van y vienen, el verdadero Ser interior siempre permanece igual; por lo que es necesario dejar de identificar los sentimientos transitorios como nuestros.
- Ignora los pensamientos. Ellos no son más que interminables racionalizaciones de sensaciones interiores.
- No importa que esté pasando en la vida, mantén la firme intención de entregar los sentimientos negativos a medida que surjan.
- Toma la decisión de que la libertad es más deseable que tener sentimientos negativos.
- Elige entregar los sentimientos negativos en lugar de expresarlos.
- Entrega la resistencia y el escepticismo en relación a los sentimientos positivos.
- Renuncia a los sentimientos negativos, pero comparte los positivos.

- Ten en cuenta que el dejar ir se acompaña de una sensación sutil, en general una mayor ligereza en ti.
- Abandonar el deseo no significa que no conseguirás lo que quieres. Simplemente despeja el camino para que suceda.
- Obténlo por "ósmosis". Ponte en el aura de los que tienen lo que quieres.
- "Lo semejante atrae a lo semejante". Asóciate con gente que estén usando la misma motivación o similar motivación y que tengan la intención de expandir su conciencia y sanar.
- Se consciente de que tu estado interior es conocido y transmitido. La gente a tu alrededor intuirá lo que estás sintiendo y pensando, incluso si no lo verbalizas.
- La persistencia da sus frutos. Algunos de los síntomas o enfermedades pueden desaparecer rápidamente; mientras que otros pueden tardar meses o años si la condición es muy crónica.
- Deja de resistir la técnica. Comienza el día con ella. Al final del día, tómate tiempo para renunciar a cualquier sentimiento negativo que quede de las actividades del día.
- Sólo estás sujeto a lo que mantienes en mente. Sólo estás sujeto a un pensamiento negativo o creencia si consciente o inconscientemente dices que te aplica a ti.
- Deja de darle nombre a tu trastorno físico; no lo etiquetes. Una etiqueta es todo un programa completo. Entrega lo que realmente sientes, las propias sensaciones en sí. *No podemos sentir una enfermedad*. Una enfermedad es un concepto abstracto mantenido en la mente. No podemos, por ejemplo, sentir "asma". Es útil preguntarnos: "¿Qué estoy realmente sintiendo?" Simplemente observa las sensaciones físicas, como, "Opresión en el pecho, silbidos, tos". No es posible, por ejemplo, experimentar el pensamiento: "No estoy recibiendo suficiente aire." Ese es un pensamiento terrible de la mente. Es un concepto, todo un programa llamado "asma". Lo que en realidad se experimenta es una tensión o una constricción en la garganta o en el pecho. El mismo principio se aplica las "úlceras", o cualquier otro trastorno. No podemos sentir las "úlceras". Sentimos una sensación de ardor o pinzamiento. La palabra "úlcera" es una etiqueta y un programa, y tan pronto como utilizamos esa palabra para etiquetar nuestra experiencia, nos identificamos con todo el programa "úlcera". Incluso la palabra "dolor" es un programa. En realidad, estamos sintiendo una sensación corporal específica. El proceso de auto-curación es más rápido cuando dejamos de etiquetar o dar nombre a las diferentes sensaciones físicas.

- Lo mismo ocurre con nuestros sentimientos. En lugar de poner etiquetas y nombres a los sentimientos, podemos sentir simplemente las sensaciones y dejar la energía detrás de ellas. No es necesario etiquetar una sensación de "miedo" a fin de ser conscientes de su energía y renunciar a esa energía.

La Curación de Enfermedades Múltiples

En el caso de este médico, habían tantas enfermedades y todas al mismo tiempo que era imposible recordarlas todas. Cuando daba una conferencia, era necesario listarlas en una tarjeta índice. Todas las enfermedades se produjeron a la edad de 50 años:

Dolores de cabeza por migraña. Crónica y frecuente.

Bloqueo de las trompas de Eustaquio. Fuertes dolores de oídos.

Miopía y astigmatismo. Fueron prescritas lentes trifocales.

Sinusitis, moqueo, y alergias.

Dermatitis, de varios tipos.

Ataques de gota. Necesitando llevar un bastón en el maletero del coche y una dieta restringida.

Problemas de colesterol. Y mayores restricciones en la dieta.

Úlcera duodenal. Crónica y recurrente durante 20 años, que no respondía a los tratamientos médicos.

Pancreatitis. Intermitentes ataques provocados por la úlcera recurrente.

Gastritis, hiperacidez, píloro-espasmo intermitente. Con las consiguientes 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. Programado para cirugía.

Artritis de la columna cervical (cuello). Desplazamiento de cuatro de las vértebras cervicales.

Lumbalgia, necesitando tratamiento quiropráctico.

Enfermedad de la vibración (síndrome de Raynaud). Pérdida de sensibilidad y gangrena inminente en la punta de los dedos debido a una mala circulación.

Síndrome de la Mediana Edad. Frialdad en manos y pies, pérdida de energía y la libido, y depresión.

Quiste pilonidal en la base de la columna vertebral. Curable solo por cirugía.

Bronquitis y tos crónica. Agravaba los dolores de cabeza, la espondilosis y la lumbalgia.

Sensibilidad a la hiedra venenosa. La piel se quebraba todos los años. A veces requirió hospitalización.

Pie de atleta. Que dio lugar al sistema de creencias de que provenía de los suelos de las habitaciones de hotel.

La caspa. Que dio lugar al sistema de creencias de que provenía de estar en una barbería.

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 kinesiológicas revelaron que *todos* los sistemas energéticos estaban desequilibrados, y cada meridiano testado era débil.

En retrospectiva, es increíble cómo el cuerpo siguió su camino en el mundo y funcionó tan bien como lo hizo. Puesto que cada uno de los trastornos requirió una mayor restricción de la dieta, hubieron momentos en los que la lechuga y las zanahorias estuvieron a punto de ser los únicos alimentos "seguros". Esto llevó a la pérdida de 11 Kilos y a un cuerpo que se veía delgado y demacrado. Más tarde, algunos amigos me revelaron que habían hecho apuestas sobre lo que ese cuerpo iba a durar. La mayoría de ellos estimaron que probablemente caería alrededor de los 53 años.

La pregunta interior en ese momento era: ¿Cómo podría un hombre de éxito, muy educado y profesional, que funcionaba de manera creativa en el mundo, llevando una vida equilibrada, que había sido psicoanalizado a fondo y con experiencia en muchas modalidades de tratamiento y curación, tener aún tantos problemas físicos? Sí, había una gran carga de trabajo, pero estaba equilibrada con ejercicio físico y trabajos creativos, como la carpintería, la albañilería, trabajos en madera, y el diseño arquitectónico. Por otra parte, la vida espiritual era activa, con dos horas de meditación todos los días, antes y después del trabajo. Las interminables técnicas mencionadas en la Introducción fueron investigadas: la auto-hipnosis, la macrobiótica, la reflexología, iridología, la terapia de polaridad, las afirmaciones, la proyección astral, los grupo intensivos, el trabajo corporal, la relajación, y muchas otras.

¿Cuál era la respuesta a esta extraña paradoja de alguien que había intentado una multitud de técnicas, grupos y terapias, pero que todavía tenía una asombrosa variedad de enfermedades? Además, ¿cómo era que funcionaba con tanto éxito en el mundo a pesar de esta larga lista de enfermedades y el dolor constante que pasaba por ellas? La respuesta pareció ser: una voluntad muy fuerte. Esta lo llevó a través de todos los obstáculos y tuvo el poder de apartar todo lo que interfiriera el funcionamiento efectivo, -en este caso, principalmente, los sentimientos. Con ese tipo de fuerza de voluntad, cuando un sentimiento era suprimido, quedaba suprimido.

El ideal científico es la objetividad. La objetividad significa la ausencia de la emoción. La consecución de este ideal en el trabajo clínico y científico necesitó de una supresión de los sentimientos. Esta fue especialmente intensa dada la naturaleza de la práctica clínica, la cual era con personas gravemente enfermas. La extensión de su sufrimiento y el de sus familias parecían casi infinito. Siguió sin descanso día tras día, año tras año. La intensidad se vio agravada al tener una naturaleza compasiva y estar en sintonía con el sufrimiento de la gente. Las crecientes presiones de la emoción suprimida en todas las áreas de la vida, obviamente, contribuyó a la multiplicidad de las enfermedades.

En un momento dado, tanto el mecanismo de la entrega como *Un Curso de Milagros* fueron investigados y aplicados a la vida diaria. Debido al ocupado horario de trabajo, había muy poco tiempo para cualquier nueva técnica. Afortunadamente, el "libro de ejercicios" de *Un Curso de Milagros* requiere la simple contemplación de una frase o "lección" a lo largo del día. El poder de esta técnica es el de aliviar la culpa mediante la utilización del mecanismo del perdón. El mecanismo de la entrega también pudo hacerse en silencio durante todo el día como proceso interior. Las dos herramientas trabajaron juntas. El entregar y el perdonar se probaban simultáneamente durante el día.

Una vez que la mente sabe la manera de aliviar la presión interna, como la caja de Pandora, comienza a dejar salir toda la basura, ¡y llegó a salir en abundancia! Pensamientos y sentimientos, que apenas habían sido tenidos en cuenta en su momento, ahora regresaron. La vida había estado tan ocupada que no había habido tiempo para manejarlos. El proceso de descompresión empezó a desarrollarse por sí mismo.

Un descubrimiento inmediato fue que cada sentimiento o pensamiento negativo está asociado a la culpa, y esta culpa es tan extensa que está siendo constantemente suprimida. Por tanto, no hay nada parecido a la justa ira. La verdadera sensación es la de ira / culpa. Hay culpa cada vez que tenemos un pensamiento crítico acerca de alguien. La mente constantemente juzga y critica el mundo, sus acontecimientos y gentes, esta es una fuente inagotable de culpabilidad. La culpa en sí misma engendra sentimientos negativos y los sentimientos negativos en y por sí mismos también engendran culpa. Es esa combinación mortal la que nos arrastra a todos hacia abajo y crea la enfermedad generalizada y la infelicidad. La culpa es tan omnipresente que sin importar lo que hagamos sentiremos de algún modo en nuestra mente que "deberíamos" estar haciendo otra cosa. Hemos vivido con culpa tanto tiempo que ni siquiera lo reconocemos, y de alguna manera esa culpa es proyectada por la mente común sobre el mundo que le rodea. Es por eso que la mayoría de las personas necesitan un "enemigo", -

un objeto sobre el que proyectar su culpa interior. También es por esto por lo que los tiranos obtienen su poder, al manipular la culpabilidad de la gente y buscar un objetivo satisfactorio para ello.

También se dio el descubrimiento del menosprecio por los sentimientos. La ira surgió por la imposición de los sentimientos, lo cual pueden hacer que una persona se sienta como una "víctima". Para una orientación de hemisferio cerebral izquierdo, los sentimientos eran lo opuesto a lo razonable, la lógica y la racionalidad. Superpuesto a esto estaba la idea del macho chauvinista de que las emociones eran para las mujeres, los niños, y los tipos artistas. Los sentimientos habían sido ante todo una cuestión de comprensión intelectual y análisis clínicos. Cuando habían salido a relucir internamente, eran etiquetados, encasillados, y archivados.

Al principio de trabajar con la técnica del dejar ir, hubo un período de rebeldía y de hecho odio hacia los sentimientos y experiencias de pavor por tener que tratar con ellos. Parecía degradante tener que sufrir por ellos. Esto requirió un cambio de auto-concepto a causa de la fuerte identificación con el intelecto. Ahora, gustara o no, había de reconocer que todo el mundo es un organismo de pensamiento / *sentimiento*. No trabajaría para seguir negando la realidad.

En poco tiempo, me permití tener sentimientos. Con la técnica del dejar ir, la única salida era reconocer y renunciar a los sentimientos. Esto se hacía más fácil a medida que la condición física comenzaba a mejorar. Aunque inicialmente pueda ser difícil afrontar los sentimientos en nosotros, la luz había brillado al final del túnel, y esto engendró esperanzas.

En unos días de utilización de la técnica, la condición física del extremo inferior del tracto gastrointestinal rápidamente se curó y, de hecho, la cirugía fue cancelada. Muchos de los síntomas que habían permanecido activos durante años, incluso décadas, comenzaron a disminuir su intensidad y frecuencia a medida que pasaban los meses. Las migraña y los dolores de cabeza, en particular, se hicieron menos y menos frecuentes. Los dolores lumbares desaparecieron. El cuerpo comenzó a sentirse más ligero y más fuerte.

Entonces, una crisis inesperada llegó y trajo una intensa presión emocional. La diverticulitis regresó de forma severa y con hemorragias masivas. Hubo una decisión interior de gran magnitud: "O esta cosa funciona o no." Así que esta vez, en vez de ir al hospital y recibir las transfusiones, hubo una entrega total. Todas las sensaciones que recorrían el abdomen fueron reconocidas y no resistidas. No se les dio un nombre o una etiqueta. En vez de pensamientos o palabras, hubo una sensación de unidad con las sensaciones, los calambres, y el dolor. Las sensaciones no fueron resistidas, sin importar lo intensas que fueran. Parecía estar en el filo de la navaja, cada sensación y sentimiento era reconocido y entregado. Esto se prolongó durante las cuatro horas siguientes. Al cabo de cuatro horas, la hemorragia se detuvo, los calambres se fueron, y la diverticulitis fue curada. Más tarde, hubieron algunas recurrencias menores; pero cada una fue manejada 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 fallado. Con la aplicación continuada, otros trastornos comenzaron a desvanecer.

Con el tiempo, la experiencia de "saber" sustituyó a la de pensar. El saber viene de una manera totalmente diferente. Está ahí tan solo esperando nuestro reconocimiento. Una mañana al despertar, se dio el "saber" de estar curado de la hiedra venenosa. Al mismo tiempo, era obvio que el mismo nombre, la etiqueta "hiedra venenosa", era un programa y un sistema de creencias en sí mismo. En cualquier caso, se dio el "saber" de ser inmune a la hiedra venenosa, incluso cuando saliera, la tocara, jugar con ella, ¡o la pusiera en una maceta para llevarla a un programa de entrevistas esa noche! El tema de la entrevista fue: "El Poder de la Conciencia en la Auto-Sanación."

Otro episodio de "saber interior" ocurrió un día cuando inesperadamente fui confrontado a intensos gases insecticidas. Aquellos humos había sido una severa alergia durante muchos años e invariablemente provocaban una severa migraña. En este día particular, sin embargo, se produjo el repentino "saber" de la inmunidad a los humos. Al entrar en una casa recientemente fumigado y realizar unas respiraciones muy profundas de esos humos sin ninguna consecuencia en absoluto, una sensación repentina y eufórica de libertad prevaleció. ¡Qué maravilloso es ser libre y experimentar el poder de la mente! Era obvio en ese momento que sólo estamos sujetos a aquellas cosas que mantenemos en mente. No es necesario ser un esclavo o una víctima del mundo.

Lo mismo ocurrió con la creencia largamente mantenida sobre el elevado colesterol. A medida que la creencia y el concepto fueron cancelados, el comer diariamente productos lácteos se reanudó sin ningún impacto negativo sobre el colesterol. De hecho, ¡los análisis de sangre mostraron una disminución progresiva de los niveles de colesterol no saludables! Por otra parte, las intolerancias alimentarias y alergias desaparecieron. Llevó al menos otro año, sin embargo, la intolerancia al azúcar y la hipoglucemia funcional desaparecieron. Durante un período de tiempo, todavía se repitieron periodos de estrés y ejercicio físico específico, después de comer azúcar y dulces acompañados de cafeína.

Mientras tanto, fue posible volver a una dieta normal después de muchos años de severas restricciones. Cómo libera comer alimentos con semillas (no permitido por la diverticulitis), todos los alimentos se suponían contraindicados para las úlceras y las colitis, ¡incluso el dulce de azúcar caliente! Me tomó un par de años que la hipoglucemia funcional desapareciera, pero al final era posible comer todos los dulces que habían sido prohibidos durante años.

El síndrome de la Edad Media también era un sistema de creencias. A medida que este sistema de creencias era cancelado y entregado, el frío desaparecía de las manos y los pies. La fatiga, la depresión leve, y la irritabilidad también desaparecieron. La resistencia física se incrementó y la tolerancia al trabajo físico se volvió casi ilimitada.

Ahora que las cosas más importantes estaban encarriladas, algunas de las dolencias menores se trataron conscientemente. La creencia en el quiste pilonidal fue entregada. En seis semanas, desapareció. La trompa de Eustaquio, que siempre se bloqueaba cuando volaba en avión, causó un fuerte dolor en el oído derecho. Necesitó dos años corregirlo. Hubo un dejar ir continuo de todos los pensamientos y sentimientos acerca de ello y, al mismo tiempo, un uso de la visualización del ángulo del canal con el hueso temporal derecho cambiando a un ángulo normal. Esta fue la única enfermedad en la

que se utilizó la visualización. Al cabo de dos años, la enfermedad desapareció, y ya no hubo nunca ninguna dificultad adicional en la limpieza de los oídos con los cambios de altitud.

Mientras tanto, los dolores de cuello fueron desapareciendo progresivamente, y esto hizo posible bailar. Mientras bailaba y entregaba cualquier resistencia al dolor de cuello, pronto el cuerpo empezó a ponerse automáticamente en posturas y movimientos de auto-sanación, como si hubiera un quiropráctico interior manipulando la columna vertebral. Era una sensación extraña, como si sanadores invisibles estuvieran realineando la columna vertebral.

A medida que esto sucedía, se produjeron cambios en la circulación de las manos y los pies y ya no estaban fríos todo el tiempo. La enfermedad de la vibración en las yemas de los dedos, que había estado amenazada de gangrena, ahora revertía por sí sola. Las yemas de los dedos se hincharon y sonrojaron de nuevo. La quemazón y el dolor en las yemas de los dedos desapareció. La sensación retornó. Hasta ese momento, los dedos se habían vuelto tan insensible que no era posible pasar las páginas de un libro.

A medida que las dolencias más graves fueron sanadas, hubo la energía y el tiempo para examinar los temas menores. Había habido la creencia largamente mantenida de que la gente coge caspa en las barberías. Cuando esa creencia fue entregada, la caspa desapareció. Un proceso similar ocurrió con la creencia de que el pie de atleta se correlacionaba con los suelos de los hoteles. Tras la continua cancelación de esa creencia, el pie de atleta desapareció.

Un año, el día de Acción de Gracias, hubo oportunidad de probar la técnica en una situación aguda. Un enorme tronco cayó sobre el pie izquierdo y rompió todos los huesos que cruzaban el empeine. En lugar de salir corriendo a escayolarlo, se utilizó la técnica del dejar ir. Por Navidad, fue posible volver a la pista de baile. En un momento posterior, un esguince severo en el tobillo se curó en pocos minutos al entregar instantáneamente el dolor.

La Curación de la Visión

Una tarde, mientras daba una conferencia sobre el mecanismo de la entrega y tomaba notas de todas las curaciones anteriores que han sido experimentadas, un miembro de la audiencia dijo: "Doctor, si usted ha sanado de todas esas dolencias, entonces ¿por qué todavía usa gafas? ¿No podría ser la vista cansada ser curada de la misma manera? "

"Bien, nunca pensé en que usar lentes 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 pudiera curar".

Por tanto, las lentes bifocales fueron retiradas y guardadas en un bolsillo de la chaqueta. Sin embargo, en ese momento, la vista fue disminuyendo hasta el punto de que habían sido prescritas y ordenadas gafas trifocales. Al salir de la conferencia esa noche, el mismo conocimiento interior vino, que la condición podría curarse con suficiente fe y confianza.

Conduciendo a casa sin gafas, la visión estaba borrosa. El ritmo era lento, con luces cortas. Se dio el conocimiento interior de que siempre veríamos lo que *necesitábamos* ver, pero no podríamos ver lo que *quisiéramos* ver. Durante las siguientes seis semanas, mucho se observó y

aprendió acerca de lo que sucede detrás de nuestro ordinario ver de todos los días. Se dio toda una observación de sentimientos, que van desde la curiosidad a la competencia y del interés erótico a la excitación intelectual. Sólo el cinco por ciento de nuestra visión es absolutamente necesaria para funcionar en el mundo.

Un fenómeno peculiar ocurrió; sólo lo que era necesario ver fue visto. Leer periódicos y revistas, ver la televisión o ir al cine era imposible. Se puso de manifiesto cómo la mayor parte de la visión no es más que escapismo. En carretera, era como si Mr. Magoo estuviera al volante. Una y otra vez el mismo misterioso fenómeno ocurriría. Tan pronto como era vital ver algo, podía ser visto. El borde del acantilado se hizo visible justo cuando fue necesario verlo. Hubo una gran cantidad de ansiedad, y una constante entrega del miedo. Finalmente, al cabo de seis semanas, el miedo pareció agotarse. En cambio, una profunda entrega tuvo lugar. "Bueno, sólo veré lo que estar permitiéndome ver". Los otros objetivos emocionales que habían sido subordinados hasta ese momento se entregaron voluntariamente.

Entonces, una profunda sensación de quietud interior y paz se produjo y la sensación de unidad con lo que sea que recorre el universo. Y en ese mismo instante, súbitamente, la visión regresó total y perfectamente. Lo que no habían sido visibles o legibles 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 habitación y a gran distancia. En la siguiente revisión de la vista para la renovación de la licencia de conducción, el evaluador dijo que la visión era perfecta y que las gafas ya no eran necesarias. ¡Esto nunca había ocurrido en ninguna revisión de la vista anterior!

Desde que cuento esta historia por todo el país, un buen número de personas se han quitado las gafas y pasado por la misma experiencia. Curiosamente, todos ellos dijeron que le llevó cerca de seis semanas. Una de las personas que realizaron esto decidió ponerse de nuevo las gafas. Cuando se le preguntó la razón, dijo que su esposa estaba tan acostumbrado a verlo con gafas que se veía extraño sin ellas, y así se puso unas sin graduar para complacerla. Lo hizo sólo porque la amaba y quería hacerla feliz, lo cual es una razón muy diferente a tener que usar gafas debido a problemas de visión.

Aquellos de nosotros que hemos tenido la experiencia de curar la visión estamos de acuerdo en un descubrimiento: ¡Es con la mente con lo que vemos, no con los globos oculares! Recientemente, uno de los casos fue 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 visión, ella buscó un protocolo médico y practicó la técnica del dejar ir en su vista. A los dos días comenzó a experimentar un cambio en la visión. Se acercó después de la conferencia y dijo: "Yo sé que usted tiene razón. Sé que vemos a través de la mente porque eso es lo que me está pasando. Estoy viendo, y estoy viendo con mi mente!"

Para entender cómo todas estas curaciones pueden ocurrir, -algunas de ellas rayando en lo milagroso-, tenemos que revisar muchas de nuestras ideas acerca de los procesos corporales, los mecanismos de curación y cómo los tratamientos médicos alcanzan sus resultados. Se descubrirá que hay un poder auto-sanador *interior* que es activado por la entrega continua.

CAPITULO

21

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

En este capítulo se incluyen preguntas y respuestas literales de los talleres y seminarios que se han dado en todo el mundo en los últimos años. En previsión de las preguntas de los lectores, las preguntas más típicas y preguntadas con frecuencia sobre el mecanismo de la entrega han sido incluidas.

Metas Religiosas y Espirituales

Siempre hay una serie de cuestiones relativas a la aplicación de la entrega para lograr lo que generalmente se refieren como metas espirituales, expansión de la conciencia y creencias religiosas. Podemos responder a muchas de estas preguntas haciendo una declaración general.

El mecanismo del dejar ir no entra en conflicto con ninguna religión, camino espiritual o programa de auto-mejora, ni está en desacuerdo con ninguna filosofía o posición metafísica. No entraña enseñanzas espirituales propias. En lugar de eso, proporciona un mecanismo para que la auto-comprensión elimine los bloqueos para el avance espiritual. También es compatible con el movimiento humanista. Todos los caminos espirituales y religiones enfatizan la necesidad de expandir nuestra capacidad para amar, y esto es esencialmente de lo que trata todo el proceso de la entrega. Al eliminar los bloqueos hacia el amor, la capacidad para amar al yo, a los demás, y a Dios se expande.

La entrega también facilita las enseñanzas básicas de todas las grandes religiones del mundo. El objetivo esencial de estas enseñanzas es entregar el "pequeño yo", comúnmente llamado "ego". La técnica del dejar ir facilita el objetivo de disolver el pequeño yo mediante el sencillo proceso interior de la entrega. Cuando el pequeño yo es trascendido, el verdadero Ser interior resplandece. Tomemos, como ejemplo, los medios más comunes e insuficientes de expresión de este fenómeno del entregar dados por la mayoría de las religiones. Por lo general, siguen este patrón:

Deja y permite a Dios.

Cálmate y reconoce que Yo soy Dios.

Da un cambio a tu vida y pon voluntad en ocuparte de Dios como tú

Lo entiendes.

Entrégate a lo que es, porque Dios está en todas las cosas.

Es evidente que dejar ir la negatividad facilita la misma dirección que todas las religiones y caminos espirituales nos instan a tomar. El proceso del dejar ir se ocupa principalmente de los sentimientos, y hemos visto que los sentimientos tienen un profundo efecto en nuestros pensamientos y 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 conscientemente no tienen ninguna meta religiosa o espiritual han remarcado que facilita su capacidad de amar, lo que aumenta considerablemente su felicidad y bienestar.

Carl Jung señaló que, puesto que Dios es uno de los principales arquetipos del inconsciente, cada persona, le guste o no, ha de tomar una posición sobre Dios. Incluso el ateo tiene sentimientos acerca del concepto de Dios. Así que tanto si Dios existe como si no, el tema ha de ser tratado más pronto o más tarde. Suprimir nuestros sentimientos acerca de Dios o abrumarse conscientemente por el tema no es una solución satisfactoria. La técnica del dejar ir trae la resolución de conflictos interiores a largo plazo, tanto para el ateo como para el creyente.

Pregunta: ¿Cuál es la relación del dejar ir con el concepto de pecado?

Respuesta: Si se examinan los sentimientos negativos que hemos estado discutiendo y los describimos en la terminología religiosa, veremos que lo que realmente hemos estado describiendo son los llamados "pecados capitales". Puesto que el mecanismo de la entrega es una manera de dejarlos ir, parece obvio que dejar ir el apego a estas características facilita la consecución de la enseñanza religiosa en nuestra vida personal.

Pregunta: No soy seguidor de ningún camino espiritual en particular, pero tengo mi propio camino personal. ¿Cómo podría esta técnica serme útil?

Respuesta: Sin excepción, todos los caminos espirituales se basan en un método para disolver el ego. El ego incluye la totalidad de nuestros programas negativos. Entregar es el proceso *por excelencia* para dejar ir los programas negativos. Es, por tanto, la mejor herramienta para facilitar la comprensión espiritual.

Pregunta: ¿Interferiría este proceso de alguna manera con mi fe?

Respuesta: Por el contrario: ¿Cuáles son los obstáculos para la fe? Te darás cuenta de que todos ellos son formas de negatividad. Por lo tanto, dejar ir la negatividad sería eliminar los obstáculos para la fe.

Pregunta: Soy no creyente, pero tengo interés en aprender acerca de los temas espirituales. ¿Sería este acercamiento de alguna utilidad para mí?

Respuesta: El mecanismo de la entrega es solo una herramienta. La puedes utilizar para eliminar los obstáculos para amasar un millón de dólares; o la puedes utilizar para eliminar los obstáculos para el desarrollo de la consciencia espiritual. La mayoría de las personas que continuamente se entregan informan que descubren algo en su interior semejante al amor en sí, que es independiente del cuerpo, las emociones, los pensamientos y los acontecimientos del mundo. ¿Alguna vez has oído hablar de alguien que esté contrariado por este descubrimiento?

Pregunta: ¿La técnica del dejar ir contradice alguna enseñanza espiritual o religiosa?

Respuesta: Un estudio sobre el tema revelará que no hay conflicto entre dejar ir la negatividad y ninguna enseñanza espiritual.

Pregunta: Me di por vencido en mi religión hace algunos años porque generaba tanta culpa que no podía manejarla. ¿Cuál sería el efecto del uso de la técnica del dejar ir?

Respuesta: En las observaciones clínicas de los últimos años, la culpa aparece como la razón más frecuente por la que las personas renuncian a su religión. Esto es debido a que las metas parecen inalcanzables. Pregúntate a ti mismo lo que ha hecho que estas metas parezcan inalcanzables. Siempre será por la disparidad entre lo que enseñan que debería ser, y la comparación con lo que percibes que son realmente. En lugar de sentirte culpable, trata de dejar todos los sentimientos negativos que surjan y espera, y ve por ti mismo que el cambio de actitudes puede ocurrir. Una vez más, el dejar ir es una herramienta. Puede ser utilizada para facilitar tus objetivos en cualquier área de la vida. Como la uses depende de ti. Un buen lugar para empezar es dejar toda tu culpa, ya que fomenta un ambiente emocional para el sufrimiento y la enfermedad.

Meditación y Técnicas Interiores

Pregunta: ¿De qué manera el dejar ir y la entrega se correlacionan con las diferentes 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: "Estad quietos y conoced que Yo soy Dios". Como la mayoría de los meditadores han descubierto, lograr el silencio de la mente es el principal problema de la propia meditación. Esto se debe a que los sentimientos constantemente suprimidos producen pensamientos, los cuales son las principales distracciones durante la meditación. Reconocer y soltar la energía detrás de estos sentimientos suprimidos, por tanto, facilita el objetivo de la meditación. Cuando la sensación detrás de la línea de pensamiento es localizada y entregada, entonces todo ese tren de pensamientos al instante se detiene.

Con la entrega constante, es posible alcanzar un estado extremadamente silente de la mente. Esto se puede lograr a medida que uno realiza las propias actividades diarias, y así en gran medida expandir la capacidad para meditar. Mayoría de las técnicas meditativas se limitan a un número determinado de minutos o de horas durante el día. Es posible mediante la entrega constante alcanzar estados elevados de conciencia.

Pregunta: No sigo un camino espiritual, pero lo hago afirmaciones y visualizaciones. ¿La técnica del dejar ir es de utilidad para mí?

Respuesta: El dejar ir facilita en gran medida el poder de las afirmaciones. Una afirmación es una declaración positiva. Su poder está limitado por el hecho de que, ya sea consciente o inconscientemente, tenemos múltiples programas negativos que están diciendo justo lo contrario a la afirmación. Puedes descubrir esto por ti mismo al darte cuenta de que, a medida que escribes las afirmaciones, viene a tu mente: "Sí, pero ..." Son los "Sí, peros..."

que limitan el poder de la afirmación y reducen su eficacia. Si entregas los obstáculos a la afirmación, te darás cuenta de un rápido incremento de su eficacia.

Psicoterapia

Pregunta: Estoy psicoanalizándome. ¿La técnica del dejar ir me ayudaría o entraría en conflicto con mi análisis, que cada vez es más caro?

Respuesta: Los terapeutas que han estudiado la técnica están de acuerdo con ella. Muchos psiquiatras, psicólogos y terapeutas la han aprendido y la utilizan en sus prácticas. Hasta ahora, sólo hemos escuchado evaluaciones positivas de los resultados al 100%, debido al denominado "trabajo de cierre" se facilita la capacidad del paciente para dejar la negatividad y las auto-limitaciones, lo que permite que la terapia avance mucho más rápidamente. Los psicoterapeutas, por ellos mismos, han descubierto que el dejar ir ha facilitado enormemente la comprensión de sus pacientes y la resolución de la contra-transferencia. Si los terapeutas saben cómo reconocer y dejar los sentimientos negativos, pueden luego evitar el desarrollo de muchas enfermedades relacionadas con el estrés durante el curso de su práctica. Por lo tanto, se considera a la técnica de ayuda para la psicoterapia, aumentando su eficacia y la satisfacción de su resultado.

Pregunta: Estoy en un grupo de psicoterapia. ¿Cómo funcionaría ese trabajo con el mecanismo de la entrega?

Respuesta: Justo igual que con la psicoterapia individual, la capacidad de entregar los propios sentimientos interiores negativos facilita enormemente el trabajo en grupo.

Pregunta: Soy un analista Junguiano. ¿Encajaría este enfoque con mi trabajo?

Respuesta: A través de la entrega, podemos liberarnos del estar en el efecto de los arquetipos. Los arquetipos son evidentemente una colección de creencias y sentimientos y son, por tanto, programas como cualquiera de los demás. El individuo que utilice el mecanismo de la entrega deja que las creencias y los sentimientos programados tengan poder de elección sobre los patrones arquetípicos, en lugar de inconscientemente estar a merced de ellos.

Alcoholismo y Adicción a las Drogas

Pregunta: Soy miembro de Alcohólicos Anónimos (A.A.), y me gustaría saber si otros miembros de A.A. se han beneficiado de esta técnica.

Respuesta: La experiencia común es que la técnica del dejar ir facilita enormemente el trabajo de los 12 Pasos de Alcohólicos Anónimos, especialmente el Tercer Paso. El estado del Tercer Paso, "Tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, *tal como nosotros Le concebimos*". Este paso es muy frustrante para mucha gente en A.A. porque no hay una manera para hacerlo. Así que, ¿cómo dar un giro a nuestra voluntad y a nuestra vida hacia el cuidado de Dios o de un Poder Superior? Si nos fijamos en la voluntad, veremos que es deseo. Este deseo está conectado a los apegos. El mecanismo de la entrega, por tanto, facilita el liberarse de los apegos y es casi igual al Tercer Paso en su

intención. Entregarse a Dios significa dejar de lado la propia obstinación. La obstinación es el propio ego.

La obsesión por beber es impulsiva, una compulsión debida a un apego. Este puede ser debilitado y menguado por el proceso de la entrega. El beber es también una escapatoria del dolor de los sentimientos negativos; por tanto, liberarse de los sentimientos negativos disminuye la necesidad psicológica de escapar de esa forma en particular. Esto se aplica también a las demás drogas, las cuales son todas intentos de reemplazar una sensación inferior por una sensación superior.

La técnica del dejar ir no reemplaza la necesidad de los grupos de autoayuda o de los Alcohólicos Anónimos; sin embargo, facilita en gran medida el éxito de los programas de recuperación y ciertamente es compatible con todos los grupos de anónimos, que se basan uniformemente en los 12 Pasos.

Relaciones

Pregunta: He estado en un camino espiritual durante muchos años y no entiendo por qué todavía experimento emociones negativas.

Respuesta: Existe la común ilusión de que el espiritualmente evolucionado, que ama a la gente no tiene ninguna negatividad, como si ya fueran angelical. Les molesta tener todavía sentimientos negativos, y que luego agravan con su propia culpa y frustración. Deben darse cuenta de que los sentimientos son transitorios, mientras que la intención de evolucionar permanece constante. ¡Dejad de sentir culpables por seguir siendo sólo un ser humano ordinario a pesar de vuestras ambiciones angelicales! Tened compasión hacia vuestra innata humanidad, su sistema nervioso, y la función cerebral que la acompaña permitirá una mayor ecuanimidad. ¡Las ambiciones celestiales no necesariamente nos hacen ángeles!

Pregunta: Tengo un compañero de trabajo que no cumple sus tareas. Cada vez que lo veo, me siento resentido. Y luego me siento culpable por resentirme. ¿Por donde empezaría la técnica del dejar ir en esa situación?

Respuesta: Dándonos cuenta y aceptando cuales son nuestros sentimientos acerca de la situación, y después procederíamos a clarificarlos por su prioridad en lugar de darnos el gusto de la emotividad. En el lugar de trabajo, muchas personas piensan que deben suprimir sus sentimientos de resentimiento; sin embargo, este enfoque no gestiona el problema y las tensiones se pudrirán. Con la técnica del dejar ir, te diriges al interior de ti mismo y reconoces los sentimientos negativos a medida que surgen. Déjalos aflorar sin suprimirlos ni airearlos. Y luego desvía tu atención, de los sentimientos hacia otra cosa. Deja que los sentimientos estén ahí y luego déjalos ir.

Pregunta: ¿Usted recomendó que desviáramos la atención de las sensaciones negativas. ¿En qué se diferencia esto de reprimir los sentimientos?

Respuesta: La represión es un proceso inconsciente por el cual los sentimientos no aceptados se sacan de la consciencia y no son tratados. Al desviar la atención, tomas la decisión de no consentir la emoción negativa. Ya has reconocido y aceptado la sensación en ti mismo como parte del ser

humano, pero están eligiendo dejarla porque quieres algo más elevado, como la paz, la armonía, o conseguir hacer el trabajo. A veces la gente desvía su atención a través de acciones como cambiar un poco los muebles, abriendo y cerrando las cortinas de la ventana, haciendo una visita rápida al baño, o haciendo una parada corta para tomar un café. Estas acciones permiten por un momento pasar de lo negativo a lo positivo.

Pregunta: Me doy cuenta de que hay ciertos sentimientos que parecen repetirse con frecuencia, a pesar de que utilizo el método con regularidad.

Respuesta: La repetición frecuente de sentimientos negativos indicaría la necesidad de un período de contemplación de los patrones recurrentes. Por ejemplo, la manera de manejar las emociones negativas puede seguir patrones parentales o familiares, y también culturales. Hay una amplia variación entre las culturas en el modo de manejar los sentimientos. Por lo tanto, observa los patrones subyacentes inconscientes que operan en tu respuesta emocional, y deja esos patrones.

Pregunta: ¿Qué pasa si un sentimiento negativo hacia alguien o hacia una situación persiste, a pesar de mi intención y esfuerzos por dejarlo?

Respuesta: A veces uno es más o menos forzado a entregar una situación y supongo que es kármico. Con la investigación espiritual, uno encuentra que sí es kármico. ¡Digamos que estás pagando el karma de ser el medio para un montón de gente! Ahora tienes la oportunidad de ver lo que la gente significan para ti. A veces, lo único razonable que queda por hacer es entregarse a los patrones kármicos. No has de creer en el karma como si fuera una doctrina religiosa a fin de dar este paso. Se trata simplemente de aceptar la ley básica de las interacciones humanas de que "lo que se siembra se cosecha", ¡y la mayoría de nosotros no siempre hemos sido santos!

Pregunta: Soy profesora y algunas veces hay alumnos que me irritan. Como maestra quiero superar la irritación, de manera que pueda ser útil para ellos. ¿Qué me recomienda?

Respuesta: En primer lugar, acepta el hecho de que estás irritada, y que es aceptable estar irritada. Es el precio de la conciencia humana. Deja que la irritación venga completamente sin llamarla de ninguna manera ni hacerla personal. En lugar de resistirla, pide más. Verás que es simplemente la energía de la negatividad. Esta observación la despersonaliza. Entonces pregúntate, ¿estoy dispuesto a dejar esta energía? A menudo, la energía se elevará.

Pregunta: Tengo un buen matrimonio, pero hay momentos de enfado, frustración y desacuerdo. ¿Cómo hacer frente al sentimiento de frustración y enfado hacia mi esposo?

Respuesta: Ya hemos dicho que es aceptable estar molesto. Es parte del ser humano. Lo que haces es familiarizarte con lo que la otra persona está procesando y su estilo de expresión. Hay a menudo diferentes actitudes y preferencias. Son muy comunes las diferencias sobre las preferencias de la temperatura ambiente de la habitación, el ajustes del volumen, y cómo gastar el dinero. La clave está en dejar de criticar las preferencias de la otra persona o sentirse orgulloso de las propias como "la manera correcta". Cada uno

acepta la humanidad del otro y, por supuesto, algunas veces habrán actitudes diferentes.

Pregunta: Estas diferencias aparentemente menores a menudo conducen a tropiezos en una relación, porque la gente culpa a la otra persona o desea cambiar su comportamiento. ¿Cómo pueden en lugar de hacer eso vivir pacíficamente?

Respuesta: Acabas de aceptar que todas las relaciones tienen altibajos. Has de tener sentido del humor en relación a la propia condición humana y sus aparentes contradicciones y paradojas. Deseas que la otra persona sea feliz y esté cómoda, y sabes que estás feliz y cómoda cuando estáis felices y cómodos. Hay una mutua orientación hacia un estilo de vida tranquilo. Deja de juzgar, culpar, y controlar al otro. Deja de esperar que sean diferentes de como son. Todos tenemos nuestras debilidades. Puede ser divertido hacer una lista de nuestras propias debilidades. Puedes decidir no centrarte en la negatividad, en el propio ambiente o en una relación. La gente puede tolerar las tensiones y diferencias durante períodos de tiempo variables, y a diferentes edades puedes tolerar más o menos las cosas.

Pregunta: ¿Qué pasa con las emociones negativas que surgen de los padres cuando tratan con sus hijos?

Respuesta: La tolerancia de los comportamientos de los niños varía según el contexto cultural, el género, la edad, los puntos de vista morales, y otros factores. Ponte al día sobre las cosas que en la guardería no toleran en absoluto. Es común que los padres hayan de dejar expectativas sobre sus hijos. ¿Es que le gusta a un músico experto tener un hijo sin ninguna habilidad o inclinación musical? Las expectativas son sutiles presiones sobre la otra persona, que luego se resistirán inconscientemente. Como padre, quieres renunciar a las expectativas y favoritismos personales. Si eres un experto en el billar, ¿puedes dejar de estar decepcionado si tu hijo hace pésimamente las pruebas?

Otro problema común es la sobre-protección. A veces un padre confunde amar a su hijo mayor con rescatarle de todas las dificultades. A una cierta edad, a veces el amor significa "amor con firmeza", es decir, dejar al niño encontrar su propio camino para salir del lío en que se metió para que tenga la oportunidad de descubrir sus propios recursos internos.

Pregunta: ¿Si dejo demasiada culpa, no derivará la técnica en promiscuidad?

Respuesta: Al contrario, la promiscuidad se basa en la baja autoestima, la explotación y la falta de amor. Al dejar ir la negatividad y el egoísmo, te preocupas por los demás, intensificas el placer de su compañía, y una mayor autoestima cambia la perspectiva de las relaciones. La capacidad para amar aumenta rápidamente. Gran parte de la promiscuidad es un intento de superar los miedos inconscientes y buscar consuelo. Todo esto puede ser dejado, y así ocupar su lugar relaciones más maduras.

Pregunta: He estado acudiendo a una terapia sexual, que se basa en el reentrenamiento del comportamiento. ¿Sería compatible?

Respuesta: No hay ninguna incompatibilidad. El reentrenamiento conductual es un intento de sustituir los programas negativos por otros positivos. En esencia, es sustituir el "no puedo" por el "puedo". Esto es de lo que trata esta técnica del dejar ir.

Pregunta: ¿La técnica del dejar ir cura la impotencia o la frigidez?

Respuesta: No es una cura para todo; es una técnica de auto-investigación que rápidamente abre la consciencia a los sentimientos, pensamientos y creencias interiores. Tanto la frigidez como la impotencia son afirmaciones sobre el nivel del comportamiento del "no puedo", que en el inconsciente significa "no quiero". Ambos son resistencias a la alegría, el amor, la expresión y vitalidad. Las causas más comunes son la culpa reprimida, el miedo y la ira, las emociones que se esparcen por el sistema nervioso autónomo. La impotencia y la frigidez son expresiones de conflicto. La mayoría de la gente que utiliza la técnica del dejar ir informan de mejoras en general en su vida sexual de diversas maneras, y muchos de ellos han informado de la recuperación de sus inhibiciones sexuales. De igual modo, muchos también han informado del alivio de los excesos sexuales y la excesiva preocupación por el tema.

Pregunta: ¿Cómo se relacionan el mecanismo de la entrega con el proceso de envejecimiento?

Respuesta: Facilita un envejecimiento agraciado. Hacerse mayor trae consigo un gran cambio en tu estilo de vida. A menudo hay una disminución de la visión, la audición y la movilidad, lo que significa que eres cada vez más dependiente de la atención de los demás en cosas que lograbas previamente sin pensarlo dos veces. La vejez puede ser molesta. De repente, eres incompetente en áreas en las que una vez destacaste. A medida que dejas ir el sentirte molesto, sin embargo, ves que las incapacidades de los mayores tienen un propósito. Consiguen prepararte para dejar el mundo. Si aún estuvieras involucrado como una "estrella" en alguna de las áreas de la vida, te molestaría dejar el mundo. No estarías muy agradecido al respecto. A medida que te debilitas, te dan tiempo para adaptarte, y acostumbrarte al hecho de que partirás, y cualquier trabajo espiritual que desees haber completado con el tiempo lo dejarás aquí.

Quando te entregas al proceso del envejecimiento simplemente como 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 cuidar de ti. Cuanto más te convierte en amor, más ves que todo el mundo está tratando de ser útil para ti. Y es el amor lo que les permite ser útiles para ti. La gente piensa: "Oh, estoy siendo egoísta al permitir que alguien me ayude en mi vida." En realidad, eres generoso. La generosidad es la voluntad de compartir tu vida con los demás. Es un regalo para la gente permitirles amarte.

El Mecanismo

Pregunta: ¿Cómo se puede ser más constante entregando?

Respuesta: El secreto para usar este mecanismo mas a menudo y con mayor coherencia es, primero de todo, el deseo de hacerlo. Ese es el Paso # 1. Hay que querer liberarse de los sentimientos más de lo que deseas conservarlos. A veces es sólo cuestión de recordar, y se puede utilizar algún tipo de tarjeta de apuntes para recordártelo.

Otra manera es establecer una rutina. Es muy bueno empezar el día entregando los pensamientos y sentimientos acerca de tus expectativas, imagina la manera en que te gustaría que fuera el día, y deja todo pensamiento negativo que pudiera interferir con que fuera de esa manera. Después, al final del día, siéntate y entrega cualquier cosa que ocurriera durante el transcurso del día y que pasaras por alto o no tuvieras tiempo para prestarle atención. Esto se llama "limpieza", y la mayoría de las personas encuentran que duermen mejor.

Otra manera de hacerlo es llevar un cuaderno donde anotar tus éxitos. Es posible menospreciar la meta de la entrega constante y seguir manteniéndola activa gracias a los resultados.

Otra manera es dejar tu resistencia a entregar y, al empezar el día, reafirmar tu intención de dejar toda negatividad ese día. También reafirmamos que somos libres de no entregar. Después de todo, es totalmente una cuestión de elección. Deja cualquier sentimiento de obligación al respecto. No hay ningún "debería".

Pregunta: ¿Cuál cree que es la causa más frecuente de nuestra resistencia a entregar?

Respuesta: Creemos que de alguna manera, si nos aferramos a ese sentimiento, conseguiremos lo que queremos. Si nos quedamos atascados en un sentimiento, es útil examinar la cuestión de lo que pensamos que hemos logrado aferrándonos a el. Encontraremos casi siempre que tenemos la fantasía de tener algún efecto sobre la otra persona y cambiar su comportamiento o sus actitudes hacia nosotros. Si dejamos eso, estaremos dispuestos a dejar de lado el sentimiento.

Pregunta: ¿Si me entrego todo el tiempo, no me acabo volviendo pasivo?

Respuesta: Al contrario, la entrega despeja el camino para una acción eficaz. La pasividad es a menudo debida a la inhibición y la incapacidad de ver maneras alternativas de manejar una situación. Por ejemplo, si alguien dijera: "En la conferencia, me enfadé tanto que me quedé allí sentado sin decir nada." Ahora está bastante claro cuál es el problema. El no decir nada se debía a la ira y a la representación de la persona de que la única respuesta emocional que podría tener era la ira. Dado que esta no sería apropiada en una situación de negocios, no dijo nada. Si se hubiera dejado la ira, la persona podría haber sido confidencialmente asertiva y manifestar su opinión en lugar de sudar frio.

Pregunta: En terapia, he aprendido cómo expresar ira, y creo que es una cosa muy útil. ¿Tengo que renunciar a ello?

Respuesta: Si nos fijamos en la ira, verás que su base es casi siempre el miedo. Nos enfurecemos porque nos han amenazado. La amenaza despierta el miedo. El miedo significa que nos sentimos en desigualdad ante la situación. La ira es biológicamente como un acrecentamiento para intimidar a nuestro oponente. La ira proviene de la debilidad y no de la fortaleza. La persona que se ha entregado, por tanto, confía en la fortaleza y no en la debilidad. La persona que se ha entregado no tiene que echar mano de la ira para manejar una situación. Además, la ira no puede ser considerada. Además, tiene muchos efectos destructivos; por ejemplo, te domina a ti en vez de ser tu quien la domine a ella. Una persona totalmente entregada es libre de elegir expresar su ira si lo desean, pero lo hace por decisión propia, y no por necesidad. La ira, especialmente la ira crónica, tiene efectos perjudiciales sobre los órganos del cuerpo, y la investigación en medicina psicosomática ha indicado que la ira reprimida se asocia con hipertensión, artritis, y una variedad de otras enfermedades.

Pregunta: Usted mencionó que la entrega es un mecanismo psicológico natural de la mente. Si esto es así, ¿cómo es que tenemos que aprender a hacerlo?

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 conflictos en sus motivaciones. Mientras que a una parte de tu mente le gustaría liberarse de la tensión de un sentimiento, la otra parte de tu mente está programada para creer que aferrándose a ese sentimiento, de alguna manera magia logrará algún fin deseado. A menos que uno esté consciente, al tanto, y haya dominado la técnica, los conflictos de la mente le invalidarán y le dominarán. Básicamente, la técnica del dejar ir te da el poder de elección sobre las tendencias de la mente. En lugar de estar en su efecto, la mente está ahora bajo nuestro dominio. Abre las puertas hacia la libertad y la capacidad de la libre elección.

Pregunta: Tengo dificultades con la aceptación. ¿Qué me recomienda?

Respuesta: Desvía tu atención a lo que es realmente esencial, por experiencia. Algunos días llueve, algunos días hace sol; y algunos días está nublado. No se puede cambiar la lluvia, pero puedes ponerte una gabardina. Puede ser realistas y tomar los pasos necesarios para permanecer seco. Hay muchos aspectos de la vida que no puedes cambiar, pero puedes dejar que tus expectativas o necesidades sean diferentes a como son. Con la observación, por ejemplo, te darás cuenta de que siempre hay una guerra en algún lugar del mundo. Así que para estar en paz, es necesario aceptar que hacer la guerra es parte de la naturaleza humana y así ha sido a lo largo de toda la historia registrada. La humanidad ha estado en guerra 97% del tiempo.

Pregunta: Me doy cuenta de que el miedo y la inseguridad me han impulsado durante toda mi vida, pero parece que esos impulsos han contado en mi éxito económico. Si aprendo cómo entregar, ¿afectará negativamente mis ingresos?

Respuesta: Cuando una motivación menor ha sido abandonada, la mente automáticamente la sustituye por un sentimiento más elevado y una motivación mayor. ¿Qué hay de malo en disfrutar de ganarse la vida en lugar de estar impulsados por el miedo? La misma actividad continuará, pero ahora desde un espacio placentero, y comenzará a traer muchas recompensas que no serán sólo las económicas.

Pregunta: Sin culpa, la gente no se comportaría mal?

Respuesta: Al igual que en una respuesta anterior, la preocupación por amar a los demás reemplaza la inhibición debida a la culpa. Cuanto más cariñosos nos volvemos, más inofensivos nos volvemos para los demás y para la sociedad en general. Cuando estás amorosamente preocupado por el bienestar de los demás, tu propio bienestar será atendido y cubierto.

Pregunta: Tengo mala memoria. ¿Cree que podría aprender esta técnica?

Respuesta: No hay nada que memorizar en el aprendizaje de esta técnica. Es simplemente una manera de dejar ir. Hasta ahora, no hemos oído hablar de alguien incapaz de aprender.

Pregunta: A veces pienso que estoy dejando ir, y, a veces no estoy seguro. Estoy confundido. ¿Cuál es el problema?

Respuesta: Observa las propias resistencias al proceso de la entrega en sí. ¿Hay pensamientos negativos, dudas o sentimientos acerca de tu capacidad para realizar la técnica? Deja que todas esas resistencias aparezcan, acéptalas, y déjalas ir. Clarifica tu intención de convertirte en una persona más feliz, y más cariñosa y pacífica.

Entregarte a lo Último

Pregunta: Usted ha mencionado la "entrega a gran profundidad" como un método por el cual experimentamos la Realidad Última. ¿Puede describir lo que ocurre?

Respuesta: Podríamos llamarlo la "recta final". Al aplicar la técnica del dejar ir a todos los ámbitos de la vida, sin excepción, la energía del trabajo espiritual se hace más y más fuerte. Se fija la atención, la implacable estancia con el método, sin importar lo que esté pasando.

Algunas personas dicen: "He hecho trabajo espiritual de vez en cuando durante 30 años, y todavía estoy donde estaba." Han meditado un poco aquí, rezado un poco allá, han ido a un taller, escuchado a un orador, leído un libro, y todo ello ha sido esporádico. Todo eso es correcto. Estás ocupado en el mundo y acumulas datos que sabes que vas a utilizar en un momento posterior.

Pero luego llega un momento en el que lo que tiene significado es hacer práctico lo que se está haciendo, sin excepción, en todo momento. La devoción a la Verdad se vuelve abrumadora. No es lo que te está impulsando. Estás siendo inspirado por tu propio destino; es por tu propio compromiso kármico por lo que has elegido el destino último. En ese

momento, digamos que utilizas la técnica de la entrega. Esto significa entregar y dejarlo todo en el momento en que surge. Ello ocurre a 1/10.000 partes de un segundo, -llega, alcanza su pico, y luego se va. De manera que, cada sentimiento, cada pensamiento, cada deseo, lo dejas ir hasta la cima. Y esto se vuelve continuo, sin parar.

Como se mencionó anteriormente, recuerdo dejar ir un apego intenso en 11 días, sentado y sin hacer nada más que dejar ir ese apego. Cada pensamiento, cada sentimiento, cada recuerdo, todo lo relacionado con el, -a medida que surgía, era entregado. El sufrimiento que sentimos cuando perdemos a un miembro de nuestra familia no es sólo por la pérdida de esa persona aquí y ahora. Es una acumulación de la energía de todas las muertes de todas las vidas. Esta entrega en particular duró sin parar 11 días, mañana y noche. Finalmente se detuvo. Atrás quedó para siempre. Nunca más se está sujeto a eso.

Por lo tanto, el trabajo espiritual serio es una disposición continua a dejar ir las cosas a medida que surjan. Es la voluntad de entregar el querer controlarlo todo a medida que surge, la voluntad de entregar el querer cambiarlo, y el hacerlo a nuestra manera. Muy a menudo habrán ilusiones sobre la naturaleza de la Realidad que también han de dejarse ir. Que hay bueno y malo, lo deseable y lo indeseable; todo eso está en la mente. En Realidad, el sol brilla y después vienen las nubes; cae la lluvia y la hierba crece y muere; la bolsa sube y baja; las eras van y viene; la gente surge y se marcha. Y, así, se da el flujo y reflujo. Si estás en este momento del ciclo, no sirve de nada llorar porque el ciclo se alimenta a si mismo. Al entregarse a lo que es cíclico, finalmente desaparece. Lo haces desaparecer por la elección de ser uno con él y negarte a querer cambiarlo a medida que surge. Haz esto continuamente, sin importar a qué, sin parar.

Esto significa que no puedes hacer una excepción aquí, y otra excepción allí. Significa continuamente, y con todos y todo. Una o dos cosas que escondas atrás representan probablemente a un montón. Es por eso que estás aferrándote a ellas. No es sólo a esta persona molesta a la que odias; ella representa a todo un montón de esa energía para ti. ¡No se puede pasar solo de tu suegra!

Finalmente, todo lo que se interponga es entregado en el camino de la Presencia. La Presencia es tan obvia, tan sorprendente, tan abrumadora, que no hay ninguna duda al respecto. Es profunda, total, lo abarca todo, es absolutamente abrumadora, totalmente transformadora y completamente inconfundible. Cuando todo lo que se interpone en el camino es entregado, ahí está, brillando resplandeciente.

En lugar de ver esto como algo futuro, aprópiatelo ahora. La iluminación no es algo que ocurra en el futuro, después de 50 años sentado con las piernas cruzadas y diciendo "OM". Está aquí mismo, en este instante. La razón por la que no está experimentando este estado de paz total y atemporalidad es porque está siendo resistido. Está siendo resistido porque estás intentando controlar el momento. Si dejas de intentar de controlar tu experiencia del momento, y si constantemente la entregas como un tono musical, entonces vives exactamente en la cresta en todo momento. La experiencia surge como una nota musical. En el momento en que escuchas una nota, ya está pasando. En el instante en que la has oído, ya se está disolviendo. Así que a cada momento se está disolviendo a medida que

surge. Dejas de anticipar el momento siguiente, de tratar de controlarlo, de tratar de aferrarte al preciso momento que ha pasado. Dejas de aferrarte a lo que acaba de termina de suceder. Dejas de aferrarte al control de lo que acaba de ocurrir. Dejas de tratar de controlar lo que piensas que está a punto de ocurrir. Entonces vives en un espacio infinito de no-tiempo y no-acontecimientos. Hay una infinita paz mas allá de la descripción. Y está en casa.

APÉNDICE A: EL MAPA DE LA CONCIENCIA ©

Visión de Dios	Visión de la Vida	Nivel	Logaritmo	Emoción	Proceso
Ser	Es	Iluminación	700-1.000	Indescriptible	Pura Conciencia
Ser Universal	Perfecta	Paz	600	Éxtasis	Iluminación
Uno	Completa	Alegría	540	Serenidad	Trasfiguración
Amoroso	Benigna	Amor	500	Veneración	Revelación
Sabio	Significativa	Razón	400	Comprensión	Abstracción
Misericordioso	Armoniosa	Aceptación	350	Perdón	Trascendencia
Edificante	Esperanzadora	Voluntad	310	Optimismo	Intención
Consentidor	Satisfactoria	Neutralidad	250	Confianza	Liberación
Permisivo	Factible	Coraje	200	Consentimiento	Fortalecimiento
Indiferente	Exigente	Orgullo	175	Desprecio	Engreimiento
Vengativo	Antagonista	Ira	150	Odio	Agresión
Negativo	Decepcionante	Deseo	125	Anhelos	Esclavitud
Castigador	Atemorizante	Miedo	100	Ansiedad	Retraimiento
Altivo	Trágica	Sufrimiento	75	Remordimiento	Desaliento
Censurador	Desesperanzadora	Apatía	50	Desesperación	Renuncia
Vindicativo	Maligna	Culpa	30	Culpar	Destrucción
Desdeñoso	Miserable	Vergüenza	20	Humillación	Eliminación

APÉNDICE B: COMO CALIBRAR LOS NIVELES DE CONCIENCIA

Información general

El campo de energía de la consciencia es infinito en dimensión. Los niveles concretos se correlacionan con la consciencia humana, y se han calibrado desde 1 hasta 1000. (Véase el Mapa de la Escala de la Consciencia.) Estos campos de energía se reflejan en la consciencia humana y la dominan.

Todo en el universo irradia en una frecuencia concreta, o dispone de un pequeño campo de energía, que perdura de forma permanente en el campo de la consciencia. Así, cualquier persona o ser que haya vivido, y cualquier cosa relacionada con el, inclusive cualquier acontecimiento, pensamiento, hecho, sentimiento o actitud, queda registrado para siempre y se puede recuperar en cualquier momento, en el presente o en el futuro.

La técnica

La respuesta kinesiológica (prueba muscular) consiste en una simple respuesta de “sí” o “no sí” (no) a un estímulo concreto. En el campo de la salud holística, la kinesiológica se utiliza normalmente haciendo que el sujeto mantenga un brazo extendido mientras la persona que hace la prueba empuja hacia abajo la muñeca del brazo extendido, utilizando dos dedos y con una presión moderada. Normalmente, el sujeto sostiene con la otra mano la sustancia que se pone a prueba, sobre el plexo solar. El probador le dice al sujeto de la prueba: “Resiste”, y si la sustancia que se pone a prueba es beneficiosa para el sujeto, el brazo se fortalecerá. Si no es beneficiosa o tiene un efecto adverso, el brazo se debilitará. La respuesta es muy rápida y breve.

Es importante observar que la intención de tanto el que pregunta como el que es preguntado, deben calibrar por encima de 200 con el fin de obtener respuestas precisas.

La experiencia de los grupos de discusión en internet han demostrado que muchos estudiantes obtienen resultados inexactos. La investigación adicional demuestra que en calibrando 200, todavía hay una probabilidad del treinta por ciento de error. Además, menos del doce por ciento de los estudiantes tienen una precisión consistente, principalmente debido a que inconscientemente mantienen posicionamientos (Jeffery y Colyer, 2007). Cuanto mayores sean los niveles de consciencia del equipo de pruebas, más precisos son los resultados. La mejor actitud es la indiferencia clínica, presentando una afirmación anteponiendo la frase, “En el nombre del bien más elevado, _____ calibra como verdadero. Por encima de 100. Por encima de 200”, etc. La contextualización “por el bien más elevado” aumenta la precisión porque trasciende el intereses personal egoísta y los motivos.

Durante muchos años, se pensó que la prueba era una respuesta local del sistema de acupuntura o del sistema inmunitario del cuerpo. Sin embargo, en investigaciones posteriores, se ha demostrado que la respuesta no era en modo alguno una respuesta local del organismo, sino una respuesta general de la misma consciencia a una sustancia o una afirmación. Lo que es verdadero, beneficioso o promueve la vida da una respuesta positiva que proviene del campo impersonal de la consciencia, que están presente en todo ser vivo. Esta respuesta positiva viene indicada por el fortalecimiento de la musculatura del cuerpo. También se da una

respuesta pupilar asociada (los ojos se dilatan con la falsedad y se contraen a la verdad), y también alteraciones en la función cerebral como reveló la resonancia magnética. (Por conveniencia, el músculo deltoides es normalmente el mejor para ser utilizado como un músculo indicador; sin embargo, cualquiera de los músculos del cuerpo pueden ser utilizados).

Antes de que una pregunta (en forma de afirmación) sea presentada, es necesario recibir “permiso”; es decir, plantear “Tengo permiso para preguntar acerca de lo que tengo en mi mente”. (Sí / No) O “Esta calibración sirve al bien mas elevad”.

Si una afirmación es falsa o en sustancia es injuriosa, los músculos se debilitarán rápidamente en respuesta a la orden, “Resiste”. Esto indica que el estímulo es negativo, no- verdad, contrario a la vida, o la respuesta es “no”. La respuesta es rápida y de breve duración. Luego, el cuerpo se recuperará rápidamente y volverá a la tensión muscular normal.

Hay tres formas de hacer la prueba. La que se utiliza en investigación y también la más utilizada en general requiere de dos personas: el probador y el sujeto de prueba. Es preferible un ambiente tranquilo, sin música de fondo. El sujeto de prueba cierra los ojos. *El probador debe formular la “pregunta” que se debe preguntar en forma de afirmación.* La afirmación puede ser entonces contestada “sí” o “no” por la respuesta muscular. Por ejemplo, una forma *incorrecta* sería preguntar, “¿Este es un caballo sano?” La forma correcta es hacer una afirmación: “Este caballo esta sano”, o su contraria: “Este caballo está enfermo”.

Después de hacer la afirmación, el probador dice: “Resiste” al sujeto de la prueba que mantiene el brazo extendido paralelo al suelo. El probador presiona hacia abajo con dos dedos la muñeca del brazo extendido repentinamente, con una fuerza moderada. El brazo del sujeto de la prueba o bien se habrá mantenido fuertes, indicando “sí”, o se debilita, indicando “no si” (no). La respuesta es corta e inmediata.

Un segundo método es el método del “anillo”, que se puede hacer solo. El pulgar y el dedo medio de la misma mano se sujetaba con fuerza haciendo una “O”, y el índice de la mano opuesta se utiliza como gancho para tratar de separarlos. Hay una diferencia notable de fuerza entre un “sí” y un “no” (Rose, 2001).

El tercer método es el más simple, sin embargo, al igual que los otros, requiere de algo de práctica. Basta con levantar un objeto pesado, como un gran diccionario, o simplemente un par de ladrillos, desde la mesa hasta la altura de la cintura. Mantén en la mente una imagen o afirmación verdadera a calibrar y entonces levántalo. Por contraste, después, mantén en mente lo se sabe que es falso. Nota la facilidad de levantar la carga cuando la verdad se mantiene en la mente y el mayor esfuerzo necesario para levantarla cuando el asunto es falso (no verdad). Los resultados se pueden verificar utilizando los otros dos métodos.

Calibración de los Niveles Específicos

El punto crítico entre lo positivo y lo negativo, entre lo verdadero y lo falso, o entre lo que es constructivo o destructivo, se encuentra en el nivel calibrado de 200 (ver el Mapa en el Apéndice A). Cualquier cosa por encima del 200, o verdadera, hará que el sujeto se fortalezca; cualquier cosa por debajo del 200, o falsa, hace que el brazo se debilite.

Cualquier cosa pasada o presente, incluyendo imágenes o afirmaciones, acontecimientos históricos o personajes, pueden ser probados. Ello no necesita ser verbalizado.

Calibración numérica:

Ejemplo: “Ramana Maharshi calibró en el 700.” (S/N) 0 bien, “Hitler calibró en el 200”. (S/N). “Cuando él estaba en la veintena” (S/N) “en los treinta” (S/N). “En los cuarenta” (S/N). “En el momento de su muerte” (S/N).

Aplicaciones

La prueba muscular no puede utilizarse para predecir el futuro; por lo demás, no existen límites acerca de lo que se puede preguntar. La conciencia no tiene límites en el tiempo ni el espacio. Sin embargo, el permiso puede ser denegado. Se pueden hacer preguntas acerca de cualquier acontecimiento actual o histórico. Las respuestas son impersonales, y no dependen del sistema de creencias del probador o del sujeto de la prueba. Por ejemplo, el protoplasma retrocede ante los estímulos nocivos y la carne sangra. Esas son cualidades de estos elementos de prueba, y son impersonales. La conciencia verdaderamente conoce únicamente lo verdadero porque solo lo verdadero tiene existencia real. No responde ante lo falso porque lo falso no existe en la Realidad. Tampoco responderá con precisión a cuestiones no-íntegras o egoístas.

Hablando con precisión, la respuesta de la prueba es una respuesta de “activación”, o simplemente “no activación”. Como un interruptor eléctrico, decimos que está “encendido” si hay electricidad, y cuando utilizamos el término “apagado”, estamos únicamente indicando que no hay electricidad. En realidad, no existe la cualidad del “apagado”. Es esta una afirmación sutil pero crucial para comprender la naturaleza de la conciencia. La conciencia es capaz de reconocer solamente la Verdad. Y simplemente no responde a la falsedad. De forma parecida, un espejo reflejara una imagen solo 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 lo son en relación a una escala de referencia concreta. Para llegar a las mismas cifras que las referidas en la literatura del autor, se debe hacer referencia a esa tabla del Apéndice A o hacer una afirmación del tipo “En una escala de la conciencia humana del 1 al 1.000, donde el 600 indica la Iluminación, esto _____ calibra por encima de _____ (un numero)”. O, “En una escala de la conciencia humana, donde 200 es el nivel de Verdad y 500 es el nivel del Amor, esta afirmación se calibra por encima de _____ (un número concreto).

Información General

Normalmente, la gente quiere diferenciar la verdad de la falsedad. Por tanto, la afirmación debe hacerse del modo más concreto posible. Evite utilizar términos generales a aplicar como un “buen” empleo. “bueno”, ¿en que sentido? ¿En cuanto a salario? ¿En cuanto a condiciones laborales? ¿En cuanto a oportunidades de ascenso? ¿En cuanto a la posibilidad de tener un jefe justo?

Experiencia

La familiaridad con la prueba trae progresivamente la experiencia. Las preguntas “correctas” se van haciendo cada vez mas y pueden volverse casi extrañamente precisas. Si el mismo probador y sujeto de la prueba trabajan juntos durante cierto tiempo, uno de ellos o ambos desarrollaran una sorprendente precisión y una asombrosa capacidad para determinar las preguntas concretas a realizar, aun cuando el sujeto no sepa nada en absoluto sobre ellas. Por ejemplo, el probador ha perdido un objeto y empieza diciendo: “Lo deje en la oficina”. (Respuesta: No.) “Lo deje en el automóvil.” (Respuesta: No.) Y, de repente, el sujeto de la prueba casi “ve” el objeto y dice: “Pregunta: “En la parte de detrás de la puerta del baño”. El sujeto de la prueba dice: “El objeto esta colgando en la parte trasera de la puerta del baño”. (Respuesta: Si.) En este caso real, el sujeto de la prueba ni siquiera sabia que el probador había parado a poner gasolina y se había dejado la chaqueta en los aseos de la estación de servicio.

Cualquier información puede ser obtenida acerca de cualquier cosa en cualquier lugar actual o pasado, o en cualquier espacio, dependiendo de recibir el permiso previo.(algunas veces obtienes un “no”, quizás por razones kármicas u otras razones desconocidas”. Por verificación cruzada, se puede confirmar fácilmente la precisión de la información. Para cualquiera que aprende la técnica, mas información está disponible instantáneamente que la que se conserva en todos los ordenadores y las bibliotecas del mundo. Las posibilidades son por tanto obviamente ilimitadas, y las perspectivas impresionantes.

Limitaciones

La prueba es precisa sólo si los propios sujetos de la prueba calibran por encima de 200 y la intención del uso de la prueba es íntegra y también calibra por encima de 200. El requisito es la objetiva no- implicación y la orientación con la verdad en lugar de la opinión subjetiva. Por lo tanto, tratar de “probar que tienes razón” niega la precisión. A veces las parejas casadas, por razones que aún no hemos descubierto, son incapaces de utilizarla uno con otro como sujetos de prueba y han de encontrar una tercera persona para ser pareja en la prueba.

Un sujeto de prueba adecuado es una persona cuyo brazo está fuerte cuando un objeto o persona amada se mantiene en su mente, y se debilita si lo que mantiene es negativo (miedo, odio, culpa, etc) si mantiene en su mente (por ejemplo, Winston Churchill se fortalece, y Bin Laden debilita).

En ocasiones, un sujeto de prueba adecuados da respuestas paradójicas. Por lo general, pueden ser aclaradas dando unos “golpecitos al timo”. (Con el puño cerrado, golpea tres veces sobre el esternón superior, sonrío, y di “ja-ja-ja” con cada golpecito y mentalmente visualiza a alguien o algo que ames.) El desequilibrio temporal, entonces se aclarará.

El desequilibrio puede ser el resultado de haber estado recientemente con personas negativas, escuchar música heavy-metal, música rock, ver programas violentos de televisión, jugar a video- juegos violentos, etc. La energía de la música negativa tiene un efecto perjudicial sobre el sistema energético del cuerpo de hasta media hora una vez apagada. Los anuncios de televisión o en segundo plano son también una fuente de común de energía negativa.

Como se señaló anteriormente, este método de discernir la verdad de la falsedad y los niveles calibrados de la verdad tiene estrictos requisitos. Debido a las limitaciones, se suministran niveles calibrados como referencia disponible en los libros anteriores, y extensamente en *La Verdad contra la Falsedad*.

Explicación

La prueba de fuerza muscular es independiente de la opiniones personales o creencias y es una respuesta impersonal del campo de la conciencia, al igual que el protoplasma es impersonal en sus respuestas. Esto puede ser demostrado por la observación de que las respuestas de la prueba son las mismas si son verbalizadas o mantenidas silenciosamente en mente. De este modo, el sujeto de la prueba no está influenciado por la pregunta, ya que ni siquiera saben cual es. Para demostrar esto, haz el siguiente ejercicio:

El probador 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 “calibra por encima de 200”, etc.) Aleccionado, el sujeto de la prueba entonces, resiste la presión para bajar la muñeca. Si el probador mantiene una imagen positiva en la mente (por ejemplo, Abraham Lincoln, Jesús, la Madre Teresa, etc), el músculo del brazo del sujeto de prueba se fortalecerá. Si el probador mantiene una afirmación falsa o una imagen negativa en la mente (por ejemplo, Bin Laden, Hitler, etc), el brazo se debilitará. Puesto que el sujeto de la prueba no sabe lo que el probador ha mantenido en mente, los resultados no están influenciados por las creencias personales.

Descalificación

Tanto el escepticismo (Cal. 160) como el cinismo, y también el ateísmo, calibran por debajo de 200, ya que reflejan un prejuicio negativo. Por el contrario, la verdadera investigación requiere de una mente abierta y honestidad desprovista de vanidad intelectual. Los estudios negativos de la metodología de la prueba *todos* calibran por debajo de 200 (por lo general a 160), al igual que los propios investigadores.

Que incluso famosos profesores puedan y de hecho calibran por debajo de 200 puede parecer sorprendente para el ciudadano medio. Así, los estudios negativos son consecuencia de un sesgo negativo. Como ejemplo, el diseño de la investigación de Francis Crick que condujo al descubrimiento del patrón de doble hélice del ADN calibró a 440. Su último diseño de investigación, que pretendía demostrar que la conciencia era sólo un producto de la actividad neuronal, calibro a tan sólo 135. (Era ateo.)

El fracaso de los investigadores que ellos mismos, o por defectos en el diseño de la investigación, calibran por debajo de 200 (todos calibran aproximadamente en 160), confirma la verdad de la propia metodología que ellos supuestamente desapruaban. Ellos “deberían” obtener resultados negativos, y así lo hacen, lo que, paradójicamente, demuestra la exactitud de la prueba para detectar la diferencia entre la integridad imparcial y no- integridad.

Cualquier nuevo descubrimiento puede volcar el cesto de manzanas y ser visto como una amenaza para el status quo de los sistemas de creencias imperantes. Esa investigación de la conciencia valida que la Realidad espiritual está, por supuesto, ofreciendo resistencia, ya que es en realidad una confrontación directa con el dominio del núcleo narcisista del propio ego, que es innatamente presuntuoso y obstinado.

Por debajo del nivel de conciencia 200, la comprensión está limitada por el dominio de la Mente Inferior, que es capaz de reconocer los hechos, pero aún no es capaz de comprender lo que se entiende por el término “verdad” (confunde *la res interna* con la *res externa*), y que la verdad tiene complementos fisiológicos que son diferentes de los de la falsedad. Además, la verdad se intuye como lo demuestra el uso del análisis de voz, el estudio del lenguaje corporal, la respuesta pupilar, los cambios de EEG en el cerebro, las fluctuaciones en la respiración y la presión arterial, la respuesta galvánica de la piel, la radiestesias, e incluso la técnica Huna de medición de la distancia a la que el aura irradia el cuerpo. Algunas personas tienen una técnica muy sencilla que utilizan estando de pie y haciendo del cuerpo un péndulo (caen hacia delante con la verdad y hacia atrás con la falsedad).

Desde una contextualización más avanzada, los principios que prevalecen son que la Verdad no puede ser refutada por falsedad más que lo pueda ser la luz por la oscuridad. Lo no- lineal no está sujeto a las limitaciones de lo lineal. La Verdad es de un paradigma diferente al de la lógica y por lo tanto no es “demostrable”, en la medida en que aquello que es demostrable calibra sólo en los 400s. 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.

Discrepancias

Diferentes calibraciones pueden ser obtenidas con el tiempo o por distintos investigadores por varias 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 mantienen algo en la mente, es decir, visual, sensorial, auditiva, o un sentimiento. “Tu madre” podría ser por tanto su aspecto, su sentimiento, su sonido, etc, o Henry Ford podría ser calibrado como padre, como empresario, por su impacto en los EEUU, por su antisemitismo, etc
3. La precisión se incrementa con el nivel de conciencia. (Los 400s y por encima son los más precisos.) Puedes especificar el contexto y adherirte a una modalidad predominante. El mismo equipo utilizando la misma técnica obtendrá resultados que son internamente consistentes. La experiencia se desarrolla con la práctica. Hay algunas personas, sin embargo, que son incapaces de una actitud científica imparcial y son incapaces de ser objetivos, y para quienes por tanto el método de prueba no será exacto. La dedicación y la intención hacia la verdad han de tener prioridad sobre las opiniones personales y el tratar de demostrarlas entonces como “correctas”

Nota

Mientras que se descubrió que la técnica no funcionaba en las personas que calibraban por debajo del nivel 200, sólo bastante recientemente se descubrió además que la técnica no funciona si las personas que realizan la prueba son ateas. Esto puede ser simplemente la consecuencia del hecho de que el ateísmo calibra por debajo del nivel 200, y que la negación de la verdad o la Divinidad (omnisciencia) kármicamente descalifica al negador al igual que el odio niega al amor.

REFERENCIAS

- Anónimo, *Un Curso de Milagros*. Fundación para la Paz Interior. 1975.
- Backster, C., *Primary Perception*. Anza, CA: White Rose Millennium. 2003.
- Alice A. Bailey: *ESPEJISMO (Glamour): UN PROBLEMA MUNDIAL* (Málaga, 1988)
- Bohm, D., *Wholeness and the Implicate Order*. London: Routledge & Kegan Paul. 1980.
- Brain/Mind Bulletin*. Los Angeles, CA: Interface Press. 1980-1986.
- Briggs, J., and Peat, F.D., *Looking Glass Universe*. New York: Simon & Schuster. 1984.
- Briggs, J., *Turbulent Mirror.. An Illustrated Guide to Chaos Theory and the Science of Wholeness*. New York: Harper & Row. 1989.
- "Cancer United to Helplessness and Immune Suppression," *Brain/Mind Bulletin*. June 21, 1982.
- Capra, F., *El Tao de la física*. Una exploración de los paralelos entre la física moderna y el misticismo oriental
- Cannon, W., *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*. New York: D. Appleton Co. 1915.
- Davidson, R., "Towards a Biology of Positive Affect and Compassion," in Davidson, R., Harrington, A. (Eds.), *Visions of Compassion*. New York: Oxford University Press. 2002.
- Deliman, T., *Holistic Medicine, Harmony of Body, Mind, and Spirit*. Reston, VA: Reston Publishers. 1982.
- Diamond, J., *Behavioral Kinesiology*. New York: Harper & Row. 1979.
- , *Your Body Doesn't Lie*. New York: Warner Books. 1979.
- , *Life Energy: Using the Meridians to Unblock Hidden Power of Your Emotions*. New York: Paragon House. 1998.
- The Dhammapada: The Sayings of the Buddha*. New York: Oxford University Press. 1987.
- Dumitrescu, I., Kenyon, J., *Electrographic Imaging in Medicine and Biology*. Sudbury, Suffolk, U.K.: Neville Spearman Ltd. 1983.
- Eadie, B. J., *Embraced by the Light*. Placerville, California: Gold Leaf Press. 1992.
- "Early Stress Style Linked to Later Illness," *Brain/Mind Bulletin*. June 22, 1981.
- Eccles, J., *Evolution of the Brain: Creation of the Self* Edin-burgh, Scotland: Routledge. 1989.
- Ferguson, M., *The Aquarian Conspiracy: Personal and Social Transformation in the 1980s*. New York: Tarcher. 1980.
- Field, J., *A Life of One's Own*. New York: Tarcher. [1934], 1981.
- Frankl, V., *El Hombre en Busca de Sentido*. Herder
- Gray, W., LaViolette, P., "Feelings Code and Organize Thinking," *Brain/Mind Bulletin*. October 5, 1981.
- Hawkins, D. R., Archival Office Visit Series: "Stress"; "Health"; "Illness and Self-Healing"; "Handling Major Crises"; "Depression"; "Alcoholism"; "Spiritual First Aid"; "The Aging Process"; "The Map of Consciousness"; "Death and Dying"; "Pain and Suffering"; "Losing Weight"; "Worry, Fear and Anxiety"; "Drug Addiction and Alcoholism"; and "Sexuality." Lectures in video and audio. Sedona, Arizona: Institute

for Spiritual Research, 1986.

, and Pauling, L., *Orthomolecular Psychiatry*. San Francisco: W.H. Freeman and Company. 1973.

, *El Poder contra la Fuerza: Los Determinantes Ocultos del Comportamiento Humano*. Edición Oficial Revisada por el Autor. Sedona, AZ: Ventas Publishing.

[1995] 2012. Disponible en <http://descubriendolaluz.wix.com/david-r-hawkins>

Healer Affects Growth of Bacterial Cultures," *Brain/Mind Bulletin*. April 18, 1983.

James, W., *Las Variedades de la Experiencia Religiosa*. 1929.

Jampolsky, J., *Amar Es Liberarse del Miedo*. 25th Anniversary Edition. New York: Celestial Arts. 2004.

Jung, C. G., *Collected Works*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press. 1979.

-, (R. F. Hull, trans.), *Synchronicity as a Causal Connecting Principle*.

Bollington Series, Vol. 20. Princeton, New Jersey: Princeton University Press. 1973.

"Kirlian Photos Predict Cancer," *Brain/Mind Bulletin*. May 7, 1984.

Krippner, S., *Western Hemisphere Conference on Kirlian Photography*. Garden City, New York. 1974.

Kübler-Ross, E., *Sobre la Muerte y los Moribundos*. New York: Celestial Arts. 1991.

Lamsa, G. (trans.), *Holy Bible from Ancient Eastern Manuscripts*. Philadelphia: A.J. Holmes Co. 1957.

Liebeskind, J., Shavit, Y., article on endorphins and cancer experiment at UCLA, in *Science* (223:188-190). 1980-1984.

Lloyd, V., *Choose Freedom*. Phoenix, AZ: Freedom Publications. 1983.

Luskin, F., *Forgive for Good*. San Francisco, CA: Harper One. 2003.

Maharaj, N., *Yo Soy Eso*, Vols. I y II. Bombay, India: Cetana. 1973.

Matton, M., *Jungian Psychology in Perspective*. New York: Free Press. 1983.

Monroe, R., *Viajes Fuera del Cuerpo*. PALMYRA.

Moody, R., *Vida despues de la Vida*.

Moss, R., *The I That is We: Awakening to Higher Energies Through Unconditional Love*. Millbrae, CA: Celestial

Arts. 1981.

"Multiple Personalities," *Brain/Mind Bulletin*, (Vol. 8., No. 16). October 3, 1983.

Neal, M., *To Heaven and Back: The True Story of a Doctor's Extraordinary Walk with God*. Copyright: Mary Neal, M.D. 2011.

Pace, T.W., Negi, L.T., Adame, D.D., Cole, S.P., Sivilli, T.I., Brown, T.D., Issa, M.J., Raison, C.L., "Effect of Compassion Meditation on Neuroendocrine, Innate Immune and Behavioral Responses to Psychosocial Stress." *Psychoneuroendocrinology*, 34: 87-98. 2009.

Sapolsky, R., in Lehrer, J., "Under Pressure: The Search for a Stress Vaccine," *Wired Magazine*. August 2010.

Selye, H., *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill. 1956.

"Three Brains of Eve: EEG Data," *Science News*, (Vol. 121., No. 22). May 29, 1982.

Tiller, W. *Psychoenergetic Science: A Second Copernican-Scale Revolution*. Walnut Creek, CA: Pavior Publishers. 2007.

Wilber, K. (ed.), *EL PARADIGMA HOLOGRÁFICO. Una exploración en las fronteras de la ciencia*. 1982.

SOBRE EL AUTOR

Autobiografía y Notas Autobiográficas

El Dr. Hawkins es un maestro espiritual conocido internacionalmente, autor y conferencista de los temas de los estados espirituales avanzados, la investigación de la conciencia y la Realización de la Presencia de Dios como Ser.

Sus trabajos publicados, así como conferencias grabadas, han sido ampliamente reconocidos como los únicos en los que un estado muy avanzado de la conciencia espiritual se produjo en una persona con una formación científica y experiencia clínica, y que más tarde, fue capaz de verbalizar y explicar el inusual fenómeno de una manera que es clara y comprensible.

La transición del normal estado de ego de la mente a su eliminación por la Presencia se describe en la trilogía de *Poder Contra Fuerza* (1995), que recibió elogios incluso de la Madre Teresa, *El Ojo del Yo* (2001), y *Yo: Realidad y Subjetividad* (2003), que han sido traducidos a los idiomas más importantes del mundo. La *Verdad Contra la Falsedad: Cómo Saber la Diferencia* (2005), *Trascendiendo los Niveles de Conciencia* (2006), *Descubrir la Presencia de Dios: La Devoción a la No-dualidad* (2007), y *Realidad, Espiritualidad y Hombre Moderno* (2008) continúan la exploración de las expresiones y limitaciones inherentes del ego y como trascenderlas.

La trilogía fue precedida por una investigación sobre la Naturaleza de la Conciencia que se publicó como la tesis doctoral, *Análisis Cualitativo y Cuantitativo y Calibración de los Niveles de la Conciencia Humana* (1995), que correlaciona los aparentemente dispares dominios de la ciencia y la espiritualidad. Esto se logró por el gran descubrimiento de una técnica que, por primera vez en la historia humana, ha demostrado ser un medio para discernir la verdad de la falsedad.

La importancia del trabajo inicial fue reconocida por una opinión muy favorable y su amplia revisión en el *Boletín Brain / Mind* y en presentaciones posteriores, tales como la Conferencia Internacional sobre Ciencia y Conciencia. Muchas de las presentaciones se entregaron a una variedad de organizaciones, conferencias espirituales, grupos religiosos, monjas, y monjes, tanto a nivel nacional como de países extranjeros, entre ellos el Foro de Oxford en Inglaterra. En el Lejano Oriente, el Dr. Hawkins es un reconocido "Maestro del Camino de la Iluminación" ("Tae Ryoung Sun Kak Dosa"). En respuesta a su observación de que mucha de la verdad espiritual se ha entendido mal lo largo de los años debido a la falta de explicación, el Dr. Hawkins ha presentado seminarios mensuales que proporcionaron explicaciones detalladas que son demasiado largas para describir en forma de libro. Están disponibles las grabaciones a este fin, con preguntas y respuestas, lo que permitirá una mayor clarificación.

El diseño general de este trabajo de toda una vida es recontextualizar la experiencia humana en términos de evolución de la conciencia y la integración de una comprensión tanto de la mente como del espíritu como expresión de la Divinidad innata que es el sustrato y la fuente continua de vida y Existencia. Esta dedicación es significada mediante la afirmación "*¡Gloria in Excelsis Deo!*" con la que sus obras publicadas comienzan y terminan.

Resumen biográfico

El doctor Hawkins practica la psiquiatría desde 1952 y es miembro vitalicio de la American Psychiatric Association y otras muchas organizaciones profesionales. Entre sus apariciones televisivas en los Estados Unidos, destacan los programas *The McNeil/Leher News Hour*, *The Barbara Walters Show*, *The Today Show*, documentales de ciencia y otros muchos. También fue entrevistado por Oprah Winfrey.

El Dr. Hawkins es autor de numerosas publicaciones, libros, videos y series de conferencias sobre temas científicos y espirituales. Con el premio Nobel Linus Pauling, escribió un libro que constituyó un hito, *Orthomolecular Psychiatry*. Durante algunos años, fue asesor de las Diócesis Episcopaliana y Católica, de diversas ordenes monásticas y de otras organizaciones religiosas.

El doctor Hawkins ha ofrecido multitud de conferencias, con apariciones en el Forum de Oxford y la Abadía de Westminster, y las Universidades de Argentina, Notre Dame, Michigan, Fordham y Harvard. Pronunció la conferencia anual Landsberg en la Escuela Médica de la Universidad de California en San Francisco. También es asesor de gobiernos extranjeros sobre diplomacia internacional, y ha jugado un papel fundamental en la resolución de antiguos conflictos que constituyen importantes amenazas para la paz mundial.

En reconocimiento a su contribución a la humanidad, el doctor Hawkins fue nombrado caballero de la Orden Soberana de los Hospitalarios de San Juan de Jerusalén, que fue fundada en el año 1077.

Nota autobiográfica

Si bien las verdades expuestas en este libro estaban científicamente fundamentadas y objetivamente organizadas, al igual que todas las verdades, con anterioridad a todo ello, se experimentaron personalmente. Toda una vida de intensos estados de conciencia, que comenzaron a edad temprana, inspiró y dio dirección al proceso de realización subjetiva que, finalmente, tomó la forma de este libro.

A los tres años de edad, tuvo lugar una repentina conciencia plena de la existencia, una comprensión no verbal pero completa del significado del “Yo Soy”, seguido inmediatamente por la temible toma de conciencia de que el “yo” podría no haber venido a la existencia. Esto fue un despertar instantáneo, desde el olvido hasta una conciencia consciente, y en ese momento nació el yo personal, entrando la dualidad “Es” y “No Es” en mi conciencia subjetiva.

A lo largo de toda la infancia y primera adolescencia, la paradoja de la existencia y la pregunta de la realidad del yo no dejaron de ser una preocupación. El yo personal se deslizaba a veces en un Yo impersonal más grande, y el miedo inicial a la no existencia, el miedo fundamental a la nada, volvía a aparecer.

En 1939, cuando era repartidor de periódicos, con un recorrido de treinta kilómetros en bicicleta por los campos de Wisconsin, en una oscura noche de invierno, me sorprendió una ventisca de nieve de veinte grados bajo cero a

mucha distancia de casa. La bicicleta tropezó con el hielo, y el viento endiablado arranco los periódicos de la cesta del manillar, arrastrándolos por el campo nevado cubierto de hielo. Cayeron lágrimas de frustración y de cansancio, mientras las ropas se quedaban congeladas y rígidas. Para ponerme a resguardo del viento, hice un agujero en el hielo en una gran masa de nieve y me metí a rastras en él. Los temblores no tardaron en cesar y en dar paso a una sensación deliciosamente cálida, para luego entrar en un estado de paz indescriptible, que vino acompañado de un baño de Luz y una presencia de infinito amor sin principio ni final, que no se diferenciaba de mi propia esencia. El cuerpo físico y todo lo que me rodeaba se desvaneció a medida que mi conciencia se fundía con este estado omnipresente e iluminado. La mente quedo en silencio; todo pensamiento ceso. Una Presencia Infinita era todo lo que había o podía haber, mas allá de cualquier tiempo o descripción.

Después de ese estado de intemporalidad, llego de pronto la conciencia de alguien que me sacudía la rodilla y, luego, apareció el ansioso rostro de mi padre. Sentía una gran reluctancia a volver al cuerpo y a todo lo que suponía, pero el amor y la angustia de mi padre hicieron que el Espíritu nutriera y reactivara el cuerpo. Había una gran compasión por el miedo de él a la muerte, aunque, al mismo tiempo, el concepto de muerte parecía absurdo.

No se hablo con nadie de esta experiencia subjetiva, dado que no había disponible contexto alguno a partir del cual describirla. No era habitual oír hablar de experiencias espirituales, salvo las que se contaban de las vidas de los cantos. Pero, después de esta experiencia, la realidad aceptada del mundo empezó a antojarse tan solo provisional; las enseñanzas religiosas tradicionales habían perdido el sentido y, paradójicamente, me hice agnóstico. Comparado con la luz de la Divinidad que había iluminado toda existencia, el dios de la religión tradicional brillaba con una luz mortecina; y así, la espiritualidad sustituyo a la religión.

Durante la segunda guerra mundial, las peligrosas tareas a bordo de un dragaminas solían llevarnos a las proximidades de la muerte, pero no había ningún miedo ante ella. Era como si la muerte hubiera perdido su autenticidad. Después de la guerra, fascinado con las complejidades de la mente y queriendo estudiar psiquiatría, lleve a cabo mis estudios en la facultad de medicina. Mi psicoanalista instructor, un profesor de la Universidad de Colombia, también era agnóstico; los dos teníamos una visión muy sombría de la religión. El análisis fue bien, al igual que mi carrera, y todo termino satisfactoriamente.

Sin embargo, mi vida profesional no fue tan tranquila. Cal enfermo de una dolencia progresiva y fatal, que parecía no responder a los tratamientos habituales. A los treinta y ocho años de edad, estuve in extremis, y supe que estaba a punto de morir. No me preocupaba el cuerpo, pero mi espíritu estaba en un estado de angustia y desesperación extremas. Y, cuando se aproximaba el ultimo momento, un pensamiento fulguro en mi mente, “Y que pasaría si existiera Dios?”. De modo que me puse a orar: “Si existe un Dios, le pido que me ayude ahora”. Me rendí ante cualquier Dios que pudiera haber y me sumí en el olvido. Cuando desperté, había tenido lugar una transformación tan enorme que me quede mudo de asombro.

La persona que yo había sido ya no existía. Ya no había un yo o un ego personal, solo una Presencia Infinita de un poder tan ilimitado, que no había

nada mas que eso. Esa Presencia había sustituido a lo que había sido “yo”, y el cuerpo y sus acciones estaban controlados ahora solo por la Voluntad Infinita de la Presencia. El mundo estaba iluminado con la claridad de una Unidad Infinita, que se expresaba en todas las cosas reveladas en su belleza y perfección infinitas.

Esta serenidad persistió con el transcurso de los años. No había voluntad personal; el cuerpo físico seguía llevando a cabo sus asuntos bajo la dirección de la infinitamente poderosa, pero exquisitamente suave, Voluntad de la Presencia. En ese estado, no había necesidad alguna de pensar en nada. Toda verdad era evidente en si misma, y ya no era necesaria ninguna conceptualización, ni siquiera era posible. Al mismo tiempo, el sistema nervioso parecía estar sometido a prueba, como si estuviera llevando mucha mas energía de la que permitía el diseño de sus circuitos.

No era posible funcionar de forma eficaz en el mundo. Las motivaciones ordenarlas habían desaparecido, junto con el miedo y la ansiedad. No había nada que buscar, dado que todo era perfecto. La fama, el éxito y el dinero carecían de sentido. Los amigos me instaban pragmáticamente a que volviera a la consulta clínica, pero no había ninguna motivación ordinaria que me llevara a ello.

Ahora podía percibir la realidad que subyace a las personalidades; el origen de las dolencias emocionales se halla en la creencia de las personas de que ellas son sus personalidades. Y así, como por si mismo, el consultorio clínico se volvió a poner en marcha y, con el tiempo, creció enormemente.

Venia gente de todos los Estados Unidos, y el consultorio llego a tener dos mil pacientes externos, que precisaban de mas de cincuenta terapeutas y demás empleados, con veinticinco oficinas, y laboratorios de investigación y electroencefalográficos. Cada año, llegaban mil pacientes nuevos y, además, comenzaron a darse entrevistas en la radio y en los programas de las cadenas de televisión, como ya se ha mencionado. En 1973, las investigaciones clínicas se documentaron en el formato tradicional de un libro, *Orthomolecular Psychiatry*. Esta obra iba diez años por delante de su tiempo, y genero cierto revuelo.

Las condiciones generales del sistema nervioso mejoraron lentamente y, luego, comenzó otro fenómeno. Había una dulce y deliciosa corriente de energía que fluía constantemente hacia arriba por la medula espinal para entrar después en el cerebro, donde generaba una intensa sensación de placer ininterrumpido. Todo en la vida sucedía por sincronidad y se desarrollaba en perfecta armonía; lo milagroso era habitual. La Presencia, y no el yo personal, era el origen de lo que el mundo llamaría milagros. Lo que quedaba del “yo” personal era solo un testigo de estos fenómenos. El “Yo” mayor, mas profundo que mi anterior yo o mis anteriores pensamientos, determinaba todo cuanto sucedía.

De los estados que se presentaban habían dado cuenta otros a lo largo de la historia, y eso llevo a la investigación de las enseñanzas espirituales, entre ellas las de Buda, las de sabios iluminados, las de Huang Po, y las de maestros mas recientes, como Ramana Maharshi y Nisargadatta Maharaj. Así quedo confirmado que estas experiencias no eran únicas. El *Bhagavad-Gita* tenia ahora pleno sentido, y a veces nos encontrábamos con que Sri Rama Krishna y los santos cristianos daban cuenta de los mismos éxtasis espirituales.

Todos los objetos, todas las personas en el mundo eran luminosos y exquisitamente hermosos. Todos los seres vivos se hicieron Radíantes, y expresaban esta Radiación en serenidad y esplendor. Era evidente que toda la humanidad estaba en realidad motivada por el amor interior, pero que simplemente ya no era consciente de ello; la mayoría de las personas viven como en un sueño, y no despiertan a la conciencia de lo que realmente son. La gente a mi alrededor parecía estar dormida, y era increíblemente hermosa. Era como si estuviera enamorado de todo el mundo.

Tuve que dejar la practica habitual de meditar durante una hora por la mañana y otra hora después de cenar, porque intensificaba el arrobamiento hasta tal punto, que no era posible funcionar en el mundo. De nuevo, hubo una experiencia similar a la que había tenido lugar bajo aquella masa de nieve cuando era un chico, y cada vez resultaba más difícil dejar aquel estado para volver al mundo. La belleza increíble de todas las cosas brillaba en toda su perfección, y donde el mundo veía fealdad, solo había belleza intemporal. Este amor espiritual impregnaba toda percepción, y desaparecieron todos los límites entre el aquí y el allí, el después y el ahora, o la separación.

Durante los años pasados en el silencio interior, creció la fuerza de la Presencia. La vida ya no era personal; ya no existía la voluntad personal. El “yo” personal se había convertido en un instrumento de la Presencia Infinita, e iba de aquí para allí y hacia las cosas como si tuviera voluntad. La gente sentía una extraordinaria paz dentro del aura de esa Presencia. Los buscadores buscaban respuestas, pero ya no había nada individual que respondiera al nombre de David. Ciertamente, se daban respuestas muy delicadas desde el propio Yo de ellos, que no era diferente del mío. En cada persona, el mismo Yo brillaba en sus ojos.

Lo milagroso acaeció más allá de la comprensión ordinaria. Desaparecieron muchas dolencias crónicas que el cuerpo había estado sufriendo durante años; la visión ocular se normalizó espontáneamente, y ya no hubo más necesidad de llevar unas lentes bifocales que, en teoría, debían haber sido para toda la vida.

De vez en cuando, una energía exquisita de arrobamiento, un Amor Infinito, comenzaba a irradiar de pronto desde el corazón hacia el escenario de alguna calamidad. Una vez, mientras conducía por la autopista, esta energía exquisita comenzó a brillar en el pecho. Al tomar una curva, apareció un automóvil accidentado; el vehículo estaba volcado, y las ruedas aun estaban girando. La energía pasó, con gran intensidad desde el pecho hasta los ocupantes del automóvil, y luego se detuvo por sí sola. En otra ocasión, mientras iba caminando por una calle de una ciudad que no conocía, la energía comenzó a fluir en dirección a la manzana siguiente, hasta llegar a la escena de una incipiente pelea de pandillas. Los muchachos se retrajeron y se echaron a reír; y, entonces, una vez más, la energía se detuvo.

Profundos cambios de percepción se dieron sin previo aviso en circunstancias improbables. Mientras cenaba solo en Rothman’s, en Long Island, la Presencia se intensificó de pronto hasta que cada objeto y cada persona, que parecían estar separados bajo la percepción ordinaria, se desvanecieron en una universalidad y unidad intemporal. En aquel Silencio inmóvil, se hizo obvio que no había acontecimientos ni “cosas”, y que en realidad nada “ocurre”, porque pasado, presente y futuro no son más que artefactos de la percepción, al igual que la ilusión de un “yo” separado, sujeto

al nacimiento y la muerte. A medida que el yo limitado y falso se disolvía en el Yo universal de su verdadero origen, surgía la sensación inefable de haber vuelto a casa, a un estado de absoluta paz y de alivio de todo sufrimiento. Es únicamente la ilusión de la individualidad la que da origen a todo sufrimiento; en cuanto uno se da cuenta de que en realidad es el universo, completo y uno con "Todo lo que es", para siempre sin fin, ya no es posible ningún sufrimiento.

Venían pacientes de todos los países del mundo, algunos de ellos eran los más desesperados de los desesperados. Llegaban con aspectos grotescos, retorcidos, envueltos en sábanas húmedas, con las que los transportaban desde lejanos hospitales, esperando un tratamiento para una psicosis avanzada y para trastornos mentales graves e incurables. Había algunos catatónicos; muchos habían estado mudos durante años. Pero, en cada paciente, por debajo de su apariencia lisiada, estaba la brillante esencia del amor y la belleza, quizá tan oscurecida para la visión ordinaria que la persona había llegado a no sentirse amada por nadie en el mundo.

Un día, trajeron a una catatónica muda al hospital con una camisa de fuerza. Tenía un grave trastorno neurológico y era incapaz de mantenerse en pie. Se retorció en el suelo, con espasmos y con los ojos en blanco. Tenía el cabello enmarañado; había desgarrado toda su ropa y emitía sonidos guturales. Su familia era bastante rica y, debido a ello, la habían estado viendo durante años un sinnúmero de médicos y de especialistas de todo el mundo bastante famosos. Se había intentado todo con ella, y la profesión médica se había dado por vencida con su desesperanzador caso.

Surgió una escueta pregunta sin verbalizar: "¿Que quieres hacer con ella, Dios?". Y entonces se hizo claro que lo único que aquella mujer necesitaba era que la amaran, eso era todo. Su yo interior brillaba a través de los ojos, y el Yo conecto con aquella esencia amorosa. Y en aquel mismo momento se curó, al darse cuenta de quien era realmente; lo que pudiera ocurrirle a su mente o a su cuerpo ya no le importaba.

Esto, en esencia, ocurrió con innumerables pacientes. Algunos se recuperaban a los ojos del mundo y otros no, pero a los pacientes ya no les importaba que se diera o no una recuperación clínica. Su agonía interna había terminado. En el momento se sentían amados y en paz, el dolor cesaba. Este fenómeno solo se puede explicar diciendo que la Compasión de la Presencia recontextualizaba la realidad de cada uno de los pacientes de tal modo, que experimentaban la curación en un nivel que trascendía el mundo y sus apariencias. La paz interior del Yo nos envolvía a todos allá del tiempo y de la identidad.

Era evidente que todo dolor y todo sufrimiento surgen únicamente del ego y no de Dios, y esta verdad se le comunicaba silenciosamente a la mente del paciente. Ese era el bloqueo mental de otro catatónico, que llevaba sin hablar muchos años. El Yo le dijo a través de la mente: "Estas culpando a Dios por lo que el ego lo ha hecho a ti". Y el paciente dio un salto y se puso a hablar, para sorpresa de la enfermera que presenciaba el incidente.

El trabajo se hacía cada vez más gravoso, y llegó a hacerse abrumador. Se rechazaba a los pacientes, a la espera de que hubiera camas, a pesar de que el hospital había construido una Sala extra para albergarlos. Era enormemente frustrante no poder contrarrestar el sufrimiento humano más que de uno en uno. Era como achicar agua del mar. Debía de haber algún

otro modo de abordar las causas del malestar general, de aquel interminable río de angustia espiritual y de sufrimiento humano.

Todo esto llevo al estudio de la kinesiología, que resulto ser un descubrimiento sorprendente. Era un "agujero de gusano" entre dos universos: el mundo físico y el mundo de la mente y del espíritu. Era un interfaz entre dos dimensiones. En un mundo lleno de gente dormida, que había perdido la conexión con su origen, nos encontrábamos con una herramienta que permitía recuperar, y demostrar ante todos, la conexión perdida con la realidad superior. Esto llevo a poner a prueba cada sustancia, pensamiento y concepto que pudiera ser traído a la mente. En aquel esfuerzo, recibí la ayuda de mis alumnos y de mis ayudantes de investigación. Y entonces se hizo un importante descubrimiento: mientras que todos los individuos daban una respuesta débil ante estímulos negativos, como las luces fluorescentes, los pesticidas y los edulcorantes artificiales, los estudiantes de disciplinas espirituales que habían desarrollado sus niveles de consciencia no daban respuestas débiles como las que daban las personas normales. En su consciencia, había cambiado algo importante y decisivo. Al parecer, ocurría cuando se daban cuenta de que no estaban a merced del mundo, y que solo se veían afectados por aquellas cosas en las que creía su mente. quizá el proceso de desarrollo hacia la iluminación podría enseñarse para incrementar la capacidad de resistencia del hombre ante las vicisitudes de la existencia, incluidas las enfermedades.

El Ser tenia la capacidad de cambiar las cosas del mundo, simplemente, previéndolas; el Amor cambiaba el mundo cada vez que sustituía al no amor. La disposición general de la civilización se podía alterar profundamente concentrando este poder del amor en un punto muy concreto. Cada vez que esto sucedía, la historia se bifurcaba en nuevos caminos.

Y, ahora, daba la impresión de que estos atisbos cruciales no solo se podían comunicar con el mundo, sino que, además, se podían demostrar de forma visible e irrefutable. Daba la impresión de que la gran tragedia de la vida humana siempre había sido lo fácil que era engañar a la psique; la discordia y los conflictos habían sido las consecuencias inevitables de esa incapacidad básica de la humanidad para distinguir lo falso de lo verdadero. Pero aquí había una respuesta para este dilema fundamental, una forma de recontextualizar la naturaleza de la misma consciencia y de hacer explicable aquello que, de otro modo, solo se podía inferir.

Había llegado el momento de dejar la vida en Nueva York, con su apartamento de ciudad, y mudarse a una casa en Long Island para hacer algo mas importante. Era necesario perfeccionarme a mi mismo como instrumento, y eso suponía dejar el mundo y todo lo que hay en el para sumergirme en una vida de reclusión en una pequeña ciudad, donde pasaría siete años entregado a la meditación y el estudio.

Sin buscarlos, volvieron los abrumadores estados de arrobamiento y, con el tiempo, surgió la necesidad de aprender el modo de estar en la Presencia Divina y, aun así, seguir funcionando en el mundo. La mente había perdido el rastro de lo que estaba sucediendo en el mundo en general y, con el fin de investigar y escribir; se hizo necesario abandonar la practica espiritual y concentrarse en el mundo de la forma. Leyendo periódicos y viendo la televisión, pude ponerme al día con la historia de quien era quien, con los principales acontecimientos y con la naturaleza del dialogo social en curso.

Las excepcionales experiencias subjetivas de la verdad, que es competencia de los místicos, que influyen en toda la humanidad enviando energía espiritual a la consciencia colectiva, son algo comprensible para la mayoría de las personas y tienen por tanto un sentido limitado, salvo para otros buscadores espirituales. Esto llevo a un gran esfuerzo por ser ordinario, porque el mero hecho de ser ordinario es una expresión de la divinidad; la verdad del yo verdadero de uno se puede descubrir en el sendero de la vida cotidiana. Lo único que hace falta es vivir con cariño y con bondad. El resto se revela por si mismo a su debido tiempo. Lo corriente y Dios no son cosas diferentes.

Y así, tras un largo viaje circular del espíritu, se regreso al trabajo mas importante, que consistía en intentar traer la Presencia al menos un poco mas cerca de tantas personas como fuera posible

La Presencia es silenciosa y transmite un estado de paz, que es el espacio en el cual y por el cual todo es y tiene su existencia y experiencia. Es infinitamente suave y, no obstante, es como una rota. Con ella, desaparece todo temor. Y, debido a que el sentido del tiempo se detiene, no hay aprensión ni pesar algunos, no hay dolor, no hay anticipación; la fuente de la alegría es interminable y siempre esta presente. Sin principio ni final, no hay perdida, ni pesar, ni deseo; no hace falta hacer nada, todo es ya perfecto y completo.

Cuando el tiempo se detiene, todos los problemas desaparecen; son meramente artefactos de un punto de percepción. Cuando se impone la Presencia, ya no hay más identificación con el cuerpo o con la mente. Y, cuando la mente guarda silencio, pensamiento "Yo Soy" desaparece también, y la Conciencia Pura brilla para iluminar lo que uno es, fue y siempre será, mas allá de todos los mundos y todos los universos, mas allá del tiempo y, por tanto, sin principio ni fin.

La gente se pregunta: "Como se alcanza este estado de conciencia?", pero son pocos lo que siguen los pasos, debido a su sencillez. En primer lugar, el deseo de alcanzar ese estado era muy intenso. Después, la disciplina comenzó a actuar con un perdón y una ternura constantes y universales, sin excepción. Uno ha de ser compasivo con todo, incluso con el propio yo y con los pensamientos de uno. Mas tarde, tuve que estar dispuesto a dejar en suspenso los deseos y a someter la voluntad personal en todo momento. A medida que cada pensamiento, cada sentimiento, cada deseo y cada acto se sometían a Dios, la mente se iba quedando en silencio. Al principio, se desembarazo de historias y de párrafos enteros, después de ideas y conceptos. Y, cuando uno deja de querer poseer estos pensamientos, estos ya no alcanzan tanta elaboración, y comienzan a fragmentarse cuando están a mitad de formarse. Finalmente, fue posible invertir la energía que hay tras el pensamiento antes siquiera de que se convirtiera en pensamiento.

El trabajo para fijar el enfoque fue constante e implacable, sin siquiera permitirse un instante de distracción en la meditación, y prosiguió mientras me dedicaba a las actividades habituales. Al principio, parecía muy difícil pero, con el paso de los días, se convirtió en algo habitual y automático, precisando cada vez de menos esfuerzo para, finalmente, suceder sin esfuerzo alguno. El proceso se parece al de un cohete que abandonara la Tierra. Al principio, hace falta un enorme poder pero, después, hace falta cada vez menos, a medida que la nave abandona el campo gravitatorio terrestre, hasta que,

finalmente, se mueve por el espacio mediante su propio impulso.

De repente, y sin previo aviso, tuvo lugar un cambio de conciencia y la Presencia ya estaba ahí, inequívoca y omniabarcante. Hubo unos instantes de aprensión cuando el yo moría y, luego, el absoluto de la Presencia inspiró un relámpago sobrecogedor. El avance fue espectacular, mas intenso que ningún otro con anterioridad. No había nada con que compararlo en la experiencia normal. Tan profundo impacto quedó amortiguado por el amor que conlleva la Presencia. Sin el apoyo y la protección de ese amor, uno habría quedado aniquilado.

Después, vino un momento de terror, cuando el ego se aferro a la existencia, temiendo convertirse en nada. Pero, en vez de eso, cuando murió, se vio sustituido por el Yo como Totalidad, el Todo en el cual todo se conoce y es obvio en la perfecta expresión de su propia esencia. Con la no localidad, llegó la conciencia de que uno es todo lo que haya existido o pueda existir. Uno es total y completo, mas allá de toda identidad, mas allá de todo género, mas allá siquiera de su misma humanidad. Ya nunca mas habría que temer el sufrimiento ni la muerte.

Lo que sucedió con el cuerpo después de este punto es irrelevante. En determinados niveles de conciencia espiritual, los achaques del cuerpo se curan o desaparecen espontáneamente. Pero en el estado absoluto, tales consideraciones son irrelevantes. El cuerpo seguirá el curso previsto y, luego, volverá al lugar de donde vino. Es una cuestión sin importancia, y uno no se siente afectado por ello. El cuerpo se convierte en un "eso", más que en un "yo", como cualquier otro objeto, como un mueble de una habitación. Se le antoja a uno cómico que la gente siga dirigiéndose al cuerpo como si fuera el "tu" individual, pero no hay forma de explicar este estado de conciencia a quien no lo haya vivido. Lo mejor es seguir adelante con los propios asuntos y dejar que la Providencia se ocupe del ajuste social. Sin embargo, cuando uno se sumerge en el arrobamiento, es muy difícil ocultar un estado de semejante éxtasis. El mundo puede quedarse deslumbrado, y la gente puede venir desde muy lejos para conectar con el aura que lo acompaña. Los buscadores espirituales y los curiosos de lo espiritual pueden sentirse atraídos, al igual que los enfermos que están buscando un milagro; uno se puede convertir en un imán y en fuente de alegría para ellos. Normalmente, en este punto existe el deseo de compartir este estado con los demás, y de utilizarlo en beneficio de todos.

El éxtasis que acompaña a este estado no es absolutamente estable; también hay momentos de gran angustia. Los mas intensos se dan cuando el estado fluctúa y, de repente, cesa sin razón aparente. En estos casos, se dan periodos de intensa desesperación, así como el temor de que la Presencia le haya olvidado a uno. Estas caídas hacen arduo el sendero y, para superarlas, hace falta una gran dosis de voluntad. Al final, se hace obvio que uno debe trascender este nivel o sufrir permanentemente estos insoportables "descensos desde la Gracia". Así pues, hay que renunciar a la gloria del éxtasis cuando uno se sumerge en la ardua tarea de trascender la dualidad, hasta que uno esta mas allá de todos los opuestos y sus conflictivos dones. Una cosa es renunciar alegremente a las cadenas de hierro del ego, y otra muy distinta es abandonar las cadenas de oro de la dicha del éxtasis. Es como si uno renunciara a Dios, al tiempo que aparece un nuevo nivel de temor, un temor nunca antes anticipado; es el terror final de la soledad mas

absoluta.

Para el ego, el miedo a la no existencia era formidable, y le hizo retraerse de el una y otra vez, cuando parezca aproximarse. Luego, se hizo evidente el propósito de las agonías y de las noches oscuras del alma. Son tan intolerables, que su exquisito dolor le espolea a uno hasta el esfuerzo extremo que hace falta para superarlas. Cuando la vacilación entre el cielo y el infierno se hace intolerable, hay que someter incluso el deseo por la existencia. Solo entonces se puede ir por fin mas allá de la dualidad de la Totalidad frente a la nada, mas allá de la existencia o la no existencia. Esta fase de culminación del trabajo interior es la mas difícil, el instante decisivo final, donde uno se hace plenamente consciente de que la ilusión de la existencia que uno trasciende aquí es irrevocable. No hay marcha atrás desde este punto, y el espectro de su irreversibilidad hace que esta ultima barrera parezca la decisión más formidable jamás tomada.

Pero, de hecho, en este Apocalipsis final del yo, la disolución de la única dualidad que queda, la de la existencia y la no existencia, la de la identidad misma, se disuelve en la Divinidad Universal, y no queda consciencia individual que pueda tomar la decisión. El ultimo paso, por tanto, lo da Dios.

-David R. Hawkins

Anexo del grupo de estudio "Descubriendo la Luz".

Cita extraída de la conferencia "Amor" de 17 de Septiembre 2011.

Por David R Hawkins (Última conferencia pública del Dr. Hawkins).

"El amor abre el corazón. Ilumina la esencia y la amabilidad de los demás. Así que [dile a alguien] -"Incluso cuando seas muy malo, ¡te sigo queriendo! - El cerebro te dirá una cosa, pero el corazón te dirá algo distinto. El corazón es amor no importa a que, incluso cuando el cerebro es crítico y está poniendo condiciones para ello. El amor no exige nada ".

Del boletín de www.veritaspub.com. Octubre 2011

Una Bendición Especial del Dr. Hawkins:

"Yo te bendigo en el nombre del Señor, y rezo por tu felicidad y la belleza que llevarás a la vida de otros. A través de su Amor, la Divinidad fluye a través del Amor, y cuando Amas, irradias la Divinidad a esa persona. El Amor es la Presencia de Dios. Dios y el Amor son ambos la misma cosa. Por lo tanto, cuando Amas a alguien, le llevas a Dios a su vida. "

Boletín de www.veritaspub.com de 1 de Agosto de 2012.

Todo el material disponible en español de la obra del Dr. Hawkins se encuentra en la web <http://descubriendolaluz.wix.com/david-r-hawkins> , te invitamos a participar en los grupos.