

SOLTANDO NATURALMENTE

1. Piensa en un tema que te preocupe.
2. Hazte las siguientes preguntas dando un espacio entre ellas. Si cierras los ojos te va a permitir observar la respuesta con más claridad.
 - ¿Qué emociones afloran ahora?
 - ¿En qué parte del cuerpo siento la emoción ahora?
 - ¿Podría permitir eso que siento ahora?
 - ¿Podría sentirlo testimonialmente como algo ajeno, como el agua en la piel, como ver una nube...?
 - ¿Podría sentir la emoción como una sensación más y no como una evidencia de algo real?
 - ¿Podría desidentificarme de eso sin rechazarlo? Por ejemplo, podría decir: No soy eso, eso no me representa, eso no me define.
 - ¿Podría sentir eso sin argumentarlo ni comprenderlo?
 - ¿Podría sentir más de eso ahora?
 - ¿Qué es lo que no quiero sentir ahora?
 - ¿Podría seguir sintiendo eso ahora, aunque sea desagradable?
 - ¿Podría dejar de intentar ocultarlo y ocultármelo?
 - ¿Podría dejar de intentar que se vaya, de empujarlo y de extirparlo ahora?
 - ¿Podría dejar de intentar escaparme ahora?
 - ¿Podría sentirlo sin drama ahora?
 - ¿Podría ir al fondo de la emoción ahora?
 - ¿Podría sentir cual es la emoción que se encuentra detrás de esta emoción ahora?
 - ¿Podría soltar el deseo de NO sentir esta emoción ahora?
 - ¿Podría soltar el deseo de SÍ sentir esta emoción ahora?
 - ¿Podría soltar esta emoción ahora?
 - ¿Podría soltar la creencia que necesito algo de esta situación o persona ahora?

No existe una manera correcta de responder a estas preguntas. Con el puro hecho de hacer el ejercicio y plantarte las preguntas ya se está activando el mecanismo natural de soltar, liberar y transformar. ¡Por lo tanto, lo estás haciendo muy bien, felicidades!

Desde esta despreocupación por la respuesta solo fíjate en:

- La respuesta mental (sí o no, pensamientos, imágenes mentales) sin juzgarla.
- La respuesta emocional (orgullo, paz, rabia, amor, miedo...) sin juzgarlo.
- La respuesta física (nudos, presiones, liberación, distensión, tensión) sin tampoco juzgarlo.

Entonces, pregúntate: ¿Puedo aceptar la resistencia? ¿La quiero conservar? ¿Cómo me hace sentir?

Por otro lado, algo que también nos puede ayudar es preguntarnos:

- ¿Estoy dispuesto a imaginarme como sería mi vida sin esta necesidad (o resistencia)?
- ¿Me apetece un futuro con... (aquello que creo necesitar, aquello a lo que me resisto)?
- Puedes imaginarte una persona en la misma situación que tu sin esa necesidad/resistencia. ¿Cómo se siente emocionalmente? ¿Cómo se encuentra físicamente? ¿Qué hace? ¿Cómo se mueve?

Para poder abordar la creencia en necesitar algo concreto, podemos atender lo siguiente:

No necesitamos dejar de creer en la necesidad para que esta se desvanezca. No necesitamos estar donde creemos que necesitamos estar. Es decir, **no necesitamos no necesitar algo concreto.** Por lo tanto, **no necesitamos que esta necesidad no esté.** Podemos permitirnos la creencia en la necesidad ya que no necesitamos dejar de tenerla. Darse cuenta de esto ya **debilita la necesidad.** Por consiguiente, podemos permitir que la creencia en la necesidad esté y no necesitamos luchar contra ella.

Por otro lado, resulta liberador tener en cuenta que **utilidad no es lo mismo que necesidad.** No necesitamos nada, ni tan siquiera estar vivos, ya que a la vida en sí (a la esencia) no le falta nada. En términos de utilidad podemos hablar de aquello que es útil para despertar. **Siempre tenemos lo que es útil (necesitamos) para despertar. Por eso, no es necesario controlar.** Por ejemplo, si tienes 3 clientes es lo que necesitas, si tienes 3000 clientes es lo que necesitas, si no tienes ninguno es lo que necesitas. Si no tienes comida es lo que necesitas, si tienes comida es lo que necesitas, si no tienes comida, pero tienes motivación para conseguirla es lo que necesitas, etc. Por lo tanto, podemos **dejar ir la creencia en la necesidad.**

Finalmente, es importante **atender la dualidad**. Muchas veces ocurre que **vemos claro un deseo, pero no vemos el contrario**. Esto es **fuentes de conflicto interno**.

Ejemplo: Deseo ser flexible con la incomodidad (es decir, aceptarla en mi vida).

- ¿Podrías dejar ir el deseo de ser flexible con la incomodidad?
- ¿Podrías dejar ir el deseo de NO ser flexible con la incomodidad?

Si lo miras, descubrirás que siempre deseamos ambos. Uno lo ves necesario para liberarte de ello y el otro lo compras inconscientemente para poder conservar tu personaje egoico. Date cuenta que ambos deseos llevan implícito un sentimiento de necesidad y, por lo tanto, te alejan de sentir paz.

Ejemplo 2: Deseo ser completamente distinto a mi padre (o a mi madre) en relación a algún aspecto de la vida. Puedes preguntarte:

- ¿Estás dispuest@ a dejar ir el deseo de ser como tu padre en relación al (trabajo/dinero/pareja, etc.)? (De hacer lo mismo, de seguir el mismo patrón) ¿Cuándo?
- ¿Estás dispuest@ a dejar ir el deseo de hacer el contrario que tu padre en relación al (trabajo/dinero/pareja, etc.)? ¿Cuándo?
- ¿Estás dispuest@ a ir más allá de tu padre (en relación con el dinero, el trabajo, la pareja, etc.)? ¿Cuándo?
- ¿Te das permiso para superar a tu padre? (para tener más dinero, una relación de pareja más saludable, un trabajo mejor, etc.) ¿Cuándo?

Si lo miras, descubrirás que hay una parte de ti que desea ser como tu padre (o tu madre) para así seguir formando parte del clan, para no romper con los patrones adquiridos (zona de confort), aunque a ti te parezca todo lo contrario. Por eso resulta muy útil dejar ir la rebeldía (forma de lucha y por lo tanto resistencia a soltar) y aceptar que no es grave hacer lo mismo ni importante o necesario hacer todo lo contrario.