

DEIXANT ANAR NATURALMENT

INTRODUCCIÓ

A continuació et presentarem la GUIA que usem per deixar anar. Es tracta d'unes preguntes concretes especialment dirigides a **prendre consciència del nostre sentir i de la nostra voluntat real de deixar anar.**

No hi ha una manera correcta de respondre-les. Amb el pur fet de plantejar-les ja **s'està activant el mecanisme natural de deixar anar, alliberar i transformar.** Per tant, el sol fet de fer-ho ja és avançar.

Habitualment solem viure i quedar-nos a la superfície de les nostres experiències (pensaments, emocions i sentir superficial). Això implica que la part inconscient segueixi **conservant la creença o la nostra visió dels fets intacta.** Al fer-te les preguntes que venen a continuació, estaràs permetent al **teu inconscient prendre consciència del desgast emocional i físic que comporta el fet de sostenir aquesta visió dels fets** i, per tant, **estaràs promovent que la nostra part sabia ho deixi anar naturalment.**

Des d'aquesta despreocupació per la resposta fixa't només amb:

- La resposta mental que dones (sí o no, quins pensaments, imatges mentals...) sense jutjar-la.
- La resposta emocional que apareix (orgull, pau, ràbia, amor, por...) sense jutjar-ho.
- La resposta física (tensió, alliberament, distensió, etc.) sense tampoc jutjar-ho.

Hi ha certs aspectes que és útil tenir en compte mentre apliques la pauta.

APARICIÓ DE LA CREENÇA EN LA NECESSITAT

Al posar en pràctica aquest mètode, és fàcil que apareguin sentiments, creences i emocions vinculades a la necessitat, com podrien ser:

Necessito menjar, necessito companyia, necessito sanar, necessito descansar...

Creure en què necessitem X és una forma de dramatisme que ens fa dissociar de la realitat .

Per poder abordar-les, podem recordar el següent:

- **A nivell essencial no necessitem res**, ni tan sols estar vius, ja que a la vida en si (a l'essència) no li falta res.
- **Sempre tenim allò que és útil (necessari) per despertar a la consciència**. Per exemple, una persona que té el seu negoci i té 3 clients, 3 clients és el que necessita, si té 3000 clients és el que necessita, si no en té cap és el que necessita. Si no tens menjar és el que necessites, si tens menjar és el que necessites, si no tens menjar, però tens motivació per aconseguir-ho és allò que necessites, etc.
- Podem **deixar anar la creença en la necessitat**. Això no treu que deixem de desitjar millors escenaris per nosaltres, però sense caure en la trampa de que els necessitem. Així doncs, tot allò relacionat amb necessitats físiques i humanes ho hem de col·locar a l'espai de desig. És a dir, desitjo sobreviure, desitjo menjar, desitjo dormir.
- **No necessitem que aquesta sensació de necessitat no hi sigui**. Podem permetre'ns la sensació de necessitat ja que no ens cal deixar de tenir-la. És a dir, **no necessitem no necessitar res concret**.
- **Adonar-se'n ja debilita la necessitat**. Per tant, podem permetre que la creença en la necessitat hi sigui i no necessitem lluitar contra ella.

Així mateix, quan apareix la sensació de necessitat podem aplicar-li totes les preguntes del punt 2 de la guia. Per altra banda, pot resultar útil realitzar el **qüestionament de creences** envers aquesta necessitat.

COMPRENDRE LES INCONGRUÈNCIES INTERNES

És important **comprendre l'existència d'incongruències internes**. Moltes vegades passa **que veiem clar un propòsit, però no som conscients que també existeix una voluntat pròpia oposada a aquest propòsit inicial**. No ser conscients d'aquestes voluntats oposades **és font de conflicte intern, ja que volem que es donin les dues simultàniament**.

Per altra banda, resulta útil ser conscient que ambdues voluntats oposades porten **implícita la creença de necessitat i que, per tant, t'allunyen de sentir pau**.

Per exemple, sentir por. Una part teva vol sentir por perquè creu que sentir-la t'ajuda a prevenir perills i a sobreviure i l'altra part no vol sentir-la ja que és desagradable i creu que és infantil.

Per tant, per deixar anar cada part, **hem de mirar-les, abraçar-les sense jutjar-les i sense pretendre que se'n vagin**. És a dir, **permetre que existeixin i acceptar que és natural i comprensible que es donin incongruències internes**. És per això que dins la guia trobaràs aquestes preguntes:

- Podries deixar anar el desig de no sentir aquesta emoció ara?
- Podria deixar anar el desig de sí sentir aquesta emoció ara?

APARICIÓ DE RESISTENCIES

Si apareix **alguna negativa a les preguntes de la pauta és perquè hi ha resistències**. Aleshores, pots preguntar-te:

- Puc acceptar la resistència? La vull conservar? Com em fa sentir conservar-la?
- Què és el que no vull deixar anar? Per què ho vull conservar?
- Em serveix realment? Em resulta útil conservar-ho?
- Em puc deixar de jutjar per tenir aquesta resistència? Per voler-ho conservar?

DESCONEXIÓ EMOCIONAL

En el cas que **no connectis amb cap emoció** pots preguntar-te:

- Què em fa sentir no sentir res? Com em sento, al no connectar?
- Què és el que no vull sentir ara?
- Podria deixar d'intentar amagar-me el que sento ara?

REBUIG EMOCIONAL

En el cas que **sentis l'emoció però que t'adonis que la rebutges**, et pots preguntar:

- Podria deixar d'intentar que se'n vagi ara?
- Podria deixar d'intentar escapar-me ara?
- Podria deixar anar el desig de NO sentir aquesta emoció ara?

GUIA PER DEIXAR ANAR NATURALMENT

És important que no et preocupis per les respostes que donis. Simplement contempla el que apareix, és a dir, observa sense intervenir ni pretendre que sigui diferent:

- La resposta mental que dones (sí o no, quins pensaments, imatges mentals...) sense jutjar-la.
- La resposta emocional que apareix (orgull, pau, ràbia, amor, por...) sense jutjar-la.
- La resposta física (tensió, alliberament, distensió, etc.) sense tampoc jutjar-la.

Recorda que en el cas que **no connectis amb cap emoció** pots preguntar-te:

- Què em fa sentir no sentir res? Com em sento, al no connectar?
- Què és el que no vull sentir ara?
- Podria deixar d'intentar amagar-me el que sento ara?

Connectant amb el sentir

Pensa en un tema que et preocupi. Fes-te les preguntes següents donant un espai entre elles. Si tanques els ulls et permetrà observar la resposta amb més claredat.

Aquestes preguntes ens dirigeixen cap a un sentir més profund de les nostres emocions, per tal que la consciència les abraci.

- Quines emocions afloren ara?
- A quina part del cos les sento?
- Què és el que no vull sentir?
- Què em fa por sentir?
- Podria deixar d'intentar que se'n vagi ara?
- Podria deixar d'intentar escapar-me ara?
- Podria sentir-ho de manera testimonial? Com si sentís una cosa externa o una sensació? De la mateixa manera que sento la roba en contacte amb la pell o la brisa a la cara.. ?
- Podria sentir-ho com una sensació més i no com una evidència de res real?
- Podria desidentificar-me d'això que sento sense rebutjar-ho? Per exemple podria dir: això que sento no em representa, això que sento no em defineix.
- Podria sentir això sense argumentar-ho ni comprendre-ho?

- Podria continuar sentint això ara, encara que sigui desagradable?
- Podria sentir-ho sense drama ara?
- En cas d'haver-hi drama, podria contemplar-lo com una sensació més?
- Podria anar al nucli de l'emoció ara? Si és que sí, fes-ho.
- Podria sentir quina és l'emoció que es troba darrere aquesta emoció ara?

Honestedat i responsabilitat radical

A les següents preguntes cal respondre SÍ o NO SENSE MATISSOS. Això vol dir que si t'apareix un "uff...que complicat!", un "depèn com es miri", no són respostes vàlides. Llavors:

Si la resposta és SÍ...queda't amb els ulls tancats observant les sensacions internes.

Si la resposta és NO... Recorda que no és greu, ni cal que sigui un sí. Agraïx-ho pel fet de poder ser conscient d'aquesta part que no vol i com evidencia de que segueixen havent-hi resistències.

Les preguntes que et pots fer són les següents:

- Si l'emoció volgués marxar, la deixaria anar ara?
- Estic disposada a acceptar la possibilitat de viure aquesta mateixa situació sense "tenir" aquesta emoció ara?
- Podria reconèixer que tinc la creença que necessito alguna cosa d'aquesta situació o persona ara?
- Podria deixar anar la creença que necessito alguna cosa d'aquesta situació o persona ara?
- Podria deixar anar el desig de SÍ sentir aquesta emoció ara?
- Podria deixar anar el desig de NO sentir aquesta emoció ara?
- Estic disposada a imaginar-me com seria la meva vida sense aquesta sensació de necessitat?
- Puc imaginar-me una persona en la mateixa situació que jo sense aquesta necessitat? Com se sent emocionalment? Com es troba físicament? Què fa? Com es mou?