

DEIXANT ANAR NATURALMENT

1. Pensa en un tema que et preocupi.

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

- Quines emocions afloren ara?
- A quina part del cos sento l'emoció ara?
- Podria permetre això que sento ara?
- Podria sentir-ho testimonialment com una cosa aliena, com l'aigua a la pell, com veure un núvol...?
- Podria sentir l'emoció com una sensació més i no com una evidència de res real?
- Podria desidentificar-me d'això sense rebutjar-ho? Per exemple podria dir: No sóc això, això no em representa, això no em defineix.
- Podria sentir això sense argumentar-ho ni comprendre-ho?
- Podria sentir-ne més ara?
- Què és el que no vull sentir ara?
- Podria continuar sentint això ara, encara que sigui desagradable?
- Podria deixar d'intentar amagar-ho i amagar-m'ho?
- Podria deixar d'intentar que se'n vagi, d'empènyer-lo i extirpar-lo ara?
- Podria deixar d'intentar escapar-me ara?
- Podria sentir-ho sense drama ara?
- Podria anar al fons de l'emoció ara?
- Podria sentir quina és l'emoció que es troba darrere aquesta emoció ara?
- Podria deixar anar el desig de NO sentir aquesta emoció ara?
- Podria deixar anar el desig de SÍ sentir aquesta emoció ara?
- Podria deixar anar aquesta emoció ara?
- Podria deixar anar la creença que necessito alguna cosa d'aquesta situació o persona ara?

No hi ha una manera correcta de respondre aquestes preguntes. Amb el pur fet de fer l'exercici i plantejar-te les preguntes ja **s'està activant el mecanisme natural de deixar anar, alliberar i transformar.** Per tant, ho estàs fent molt bé, felicitats!

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

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

Aleshores, pregunta't: Puc acceptar la resistència? La vull conservar? Com em fa sentir?

D'altra banda, també et pot ajudar preguntar-te:

- Estic disposat a imaginar-me com seria la meua vida sense aquesta necessitat (o resistència)?
- Em ve de gust un futur amb... (allò que crec necessitar, allò a què em resisteixo)?
- Puc imaginar-me una persona en la mateixa situació que jo sense aquesta necessitat/resistència. Com se sent emocionalment? Com es troba físicament? Què fa? Com es mou?

Per poder abordar la creença en necessitar alguna cosa concreta, podem atendre el següent:

No necessitem deixar de creure en la necessitat perquè aquesta s'esvaeixi. No necessitem ser on creiem que necessitem ser. És a dir, **no necessitem no necessitar res concret.** Per tant, **no necessitem que aquesta necessitat no hi sigui.** Podem permetre'ns la creença en la necessitat ja que no ens cal deixar de tenir-la. **Adonar-se'n ja debilita la necessitat.** Per tant, podem permetre que la creença en la necessitat estigui i no necessitem lluitar-hi.

D'altra banda, resulta alliberador tindre en compte que **utilitat no és el mateix que necessitat.** No necessitem res, ni tan sols estar vius, ja que a la vida en si (a l'essència) no li falta res. En termes d'utilitat, podem parlar d'allò que és útil per despertar. **Sempre tenim allò que és útil (necessitem) per despertar. Per això, no cal controlar.** Per exemple, si tens 3 clients és el que necessites, si tens 3000 clients és el que necessites, si no en tens cap és el que necessites. 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. Per tant, podem deixar anar la creença en la necessitat.

Finalment, és important **atendre la dualitat**. Moltes vegades passa **que veiem clar un desig, però no veiem el contrari**. Això és font de conflicte intern.

Exemple: Desitjo ser flexible amb la incomoditat (és a dir, acceptar-la a la meua vida).

- Podries deixar anar el desig de ser flexible amb la incomoditat?
- Podries deixar anar el desig de NO ser flexible amb la incomoditat?

Si ho mires, descobriràs que sempre vols que es donin ambdós desitjos. El primer el veus necessari per alliberar-te i l'altre el compres inconscientment per poder conservar el teu personatge egoic. Adona't que tots dos desitjos porten implícit un sentiment de necessitat i que, per tant, t'allunyen de sentir pau.

Exemple 2: Desitjo ser completament diferent del meu pare (o la meua mare) en relació amb algun aspecte de la vida. Pots preguntar-te:

- Estic disposat a deixar anar el desig de ser com el meu pare en relació amb el (treball/diners/parella, etc.)? (De fer el mateix, de seguir el mateix patró) Quan?
- Estic disposat a deixar anar el desig de fer el contrari que el meu pare en relació al (treball/diners/parella, etc.)? Quan?
- Estic disposat a anar més enllà del meu pare (en relació amb els diners, la feina, la parella, etc.)? Quan?
- Em dono permís per superar el meu pare? (per tenir més diners, una relació de parella més saludable, una feina millor, etc.) Quan?

Si ho mires, descobriràs que hi ha una part de tu que desitja ser com el teu pare (o la teua mare) per així continuar formant part del clan, per no trencar amb els patrons adquirits (zona de confort), encara que a tu et sembli tot el contrari. Per això, resulta molt útil deixar de “comprar” la rebel·lia (forma de lluita i per tant resistència a deixar anar) i acceptar que no és greu fer el mateix que ells així com tampoc resulta important o necessari fer tot el contrari.