

DEJANDO IR NATURALMENTE

INTRODUCCIÓN

A continuación, te presentaremos la GUÍA que usamos para dejar ir. Se trata de unas preguntas concretas especialmente dirigidas a **tomar conciencia de nuestro sentir y de nuestra voluntad real de soltar.**

No hay una manera correcta de responderlas. Con el simple hecho de plantearlas **ya se está activando el mecanismo natural de soltar, liberar y transformar.** Por lo tanto, el solo hecho de hacerlo ya es avanzar.

Normalmente solemos vivir y quedarnos en la superficie de nuestras experiencias (pensamientos, emociones y sentir superficial). Esto implica que la parte inconsciente siga **conservando la creencia o nuestra visión de los hechos intacta.** Al hacerte las preguntas que vienen a continuación, estarás permitiendo **a tu inconsciente tomar conciencia del desgaste emocional y físico que comporta el hecho de sostener esta visión de los hechos y, por tanto, estarás promoviendo que nuestra parte sabia lo suelte naturalmente.**

Desde esta despreocupación por la respuesta, fíjate solo en:

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

Hay ciertos aspectos que es útil tener en cuenta mientras aplicas la pauta:

APARICIÓN DE LA CREENCIA EN LA NECESIDAD

Al poner en práctica este método, es fácil que aparezcan sentimientos, creencias y emociones vinculadas a la necesidad, como podrían ser:

Necesito comer, necesito compañía, necesito sanar, necesito descansar...

Crear que necesitamos X es una forma de dramatismo que nos hace dissociarnos de la realidad.

Para poder abordarlas, podemos recordar lo siguiente:

- **A nivel esencial no necesitamos nada,** ni siquiera estar vivos, ya que a la vida en sí (a la esencia) no le falta nada.

- **Siempre tenemos lo que es útil (necesario) para despertar a la consciencia.** Por ejemplo, una persona que tiene su negocio y tiene 3 clientes, 3 clientes es lo que necesita, si tiene 3000 clientes es lo que necesita, si no tiene ninguno es lo que necesita. Si no tienes comida es lo que necesitas, si tienes comida es lo que necesitas, si no tienes comida, pero tienes motivación para conseguirlo es lo que necesitas, etc.

- **Podemos soltar la creencia en la necesidad.** Esto no quita que dejemos de desear mejores escenarios para nosotros, pero sin caer en la trampa de que los necesitamos.

Por lo tanto, todo lo relacionado con necesidades físicas y humanas lo debemos colocar en el espacio del deseo. Es decir, deseo sobrevivir, deseo comer, deseo dormir.

- **No necesitamos que esta sensación de necesidad no esté.** Podemos permitirnos la sensación de necesidad ya que no necesitamos dejar de tenerla. Es decir, no necesitamos no necesitar nada concreto.

- **Darse cuenta ya debilita la necesidad.** Por lo tanto, podemos permitir que la creencia en la necesidad esté y no necesitamos luchar contra ella.

Asimismo, cuando aparezca la sensación de necesidad podemos aplicarle todas las preguntas del punto 2 de la guía. Por otro lado, puede resultar útil realizar el **cuestionamiento de creencias** hacia esta necesidad.

COMPRENDER LAS INCONGRUENCIAS INTERNAS

Es importante **comprender la existencia de incongruencias internas.** Muchas veces pasa **que vemos claro un propósito, pero no somos conscientes de que también existe una voluntad propia opuesta a este propósito inicial. No ser conscientes de estas voluntades opuestas es fuente de conflicto interno, ya que queremos que se den las dos simultáneamente.**

Por otro lado, resulta útil ser consciente de que ambas voluntades opuestas llevan **implícita la creencia de necesidad y que, por tanto, te alejan de sentir paz.**

Por ejemplo, sentir miedo. Una parte tuya quiere sentir miedo porque cree que sentirlo te ayuda a prevenir peligros y a sobrevivir y la otra parte no quiere sentirlo ya que es desagradable y cree que es infantil.

Por lo tanto, para soltar cada parte, **tenemos que mirarlas, abrazarlas sin juzgarlas y sin pretender que se vayan.** Es decir, **permitir que existan y aceptar que es natural y**

comprensible que se den incongruencias internas. Es por ello que dentro de la guía encontrarás estas preguntas:

- ¿Podrías dejar ir el deseo de no sentir esta emoción ahora?
- ¿Podría dejar ir el deseo de sí sentir esta emoción ahora?

APARICIÓN DE RESISTENCIAS

Si aparece **alguna negativa a las preguntas de la pauta es porque hay resistencias**. Entonces, puedes preguntarte:

- ¿Puedo aceptar la resistencia? ¿La quiero conservar? ¿Cómo me hace sentir conservarla?
- ¿Qué es lo que no quiero dejar ir? ¿Por qué quiero conservarlo?
- ¿Me sirve realmente? ¿Me resulta útil conservarlo?
- ¿Me puedo dejar de juzgar por tener esta resistencia? ¿Por querer conservarlo?

DESCONEXIÓN EMOCIONAL

En el caso de que **no conectes con ninguna emoción** puedes preguntarte:

- ¿Qué me hace sentir no sentir nada? ¿Cómo me siento al no conectar?
- ¿Qué es lo que no quiero sentir ahora?
- ¿Podría dejar de intentar esconderme lo que siento ahora?

RECHAZO EMOCIONAL

En el caso de que **sientas la emoción, pero te des cuenta de que la rechazas**, puedes preguntarte:

- ¿Podría dejar de intentar que se vaya ahora?
- ¿Podría dejar de intentar escaparme ahora?
- ¿Podría dejar ir el deseo de NO sentir esta emoción ahora?

GUÍA PARA DEJAR IR NATURALMENTE

Es importante que no te preocupes por las respuestas que des. Simplemente contempla lo que aparece, es decir, observa sin intervenir ni pretender que sea diferente:

- La respuesta mental que des (sí o no, qué pensamientos, imágenes mentales...) sin juzgarla.
- La respuesta emocional que aparece (orgullo, paz, rabia, amor, miedo...) sin juzgarla.
- La respuesta física (tensión, liberación, distensión, etc.) sin tampoco juzgarla.

Conectando con el sentir

Piensa en un tema que te preocupe. Hazte las siguientes preguntas dando un espacio entre ellas. Si cierras los ojos te permitirá observar la respuesta con más claridad.

Estas preguntas nos dirigen hacia un sentir más profundo de nuestras emociones, para que la consciencia las abrace.

- ¿Qué emociones afloran ahora?
- ¿En qué parte del cuerpo las siento?
- ¿Qué es lo que no quiero sentir?
- ¿Qué me da miedo sentir?
- ¿Podría dejar de intentar que se vaya ahora?
- ¿Podría dejar de intentar escaparme ahora?
- ¿Podría sentirlo de manera testimonial? ¿Como si sintiera algo externo o una sensación? De la misma manera que siento la ropa en contacto con la piel o la brisa en la cara...
- ¿Podría sentirlo como una sensación más y no como una evidencia de algo real?
- ¿Podría desidentificarme de esto que siento sin rechazarlo? Por ejemplo, podría decir: esto que siento no me representa, esto que siento no me define.
- ¿Podría sentir esto sin argumentarlo ni comprenderlo?
- ¿Podría seguir sintiendo esto ahora, aunque sea desagradable?

- ¿Podría sentirlo sin drama ahora?
- En caso de haber drama, ¿podría contemplarlo como una sensación más?
- ¿Podría ir al núcleo de la emoción ahora? Si es que sí, hazlo.
- ¿Podría sentir cuál es la emoción que se encuentra detrás de esta emoción ahora?

Honestidad y responsabilidad radical

A las siguientes preguntas hay que responder SÍ o NO SIN MATIZAR. Esto significa que si te aparece un "uf... ¡qué complicado!", un "depende de cómo se mire", no son respuestas válidas. Entonces:

Si la respuesta es SÍ... quédate con los ojos cerrados observando las sensaciones internas.

Si la respuesta es NO... Recuerda que no es grave, ni es necesario que sea un sí. Agradece por poder ser consciente de esta parte que no quiere y como evidencia de que siguen habiendo resistencias.

Las preguntas que te puedes hacer son las siguientes:

- Si la emoción quisiera irse, ¿la dejaría ir ahora?
- ¿Estoy dispuesta a aceptar la posibilidad de vivir esta misma situación sin "tener" esta emoción ahora?
- ¿Podría reconocer que tengo la creencia de que necesito algo de esta situación o persona ahora?
- ¿Podría dejar ir la creencia de que necesito algo de esta situación o persona ahora?
- ¿Podría dejar ir el deseo de SÍ sentir esta emoción ahora?
- ¿Podría dejar ir el deseo de NO sentir esta emoción ahora?
- ¿Estoy dispuesta a imaginar cómo sería mi vida sin esta sensación de necesidad?
- ¿Puedo imaginarme a una persona en la misma situación que yo sin esta necesidad? ¿Cómo se siente emocionalmente? ¿Cómo se encuentra físicamente? ¿Qué hace? ¿Cómo se comporta?