

El mecanismo del “Dejar ir” - Dr David R. Hawkins

Emoción: “fuerte excitación de un sentimiento que tiende a manifestarse a través de sus efectos en el cuerpo.” (Charles John Smith, *Synonyms Discriminated*, Londres, 1901.)

El “dejar ir” implica ser consciente de un sentimiento (o emoción), sentir totalmente cómo se manifiesta en el cuerpo, dejarlo crecer, estar con él, y dejar que siga su curso sin querer que sea diferente o hacer nada en relación a él. 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 sólo una sensación. La técnica consiste en estar con una sensación y entregar todos los esfuerzos por modificarla de alguna manera. Dejamos de querer resistir a 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 sí.

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 él 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. "