

LA LIBERACIÓN

Michael A. Singer

RESUMEN DE ACTITUDES Y HABILIDADES PARA REALIZARSE A SÍ MISMO

1) CONTEMPLAR LA MENTE OBJETIVAMENTE.

Da un paso atrás y contempla la voz de la mente objetivamente. La voz de tu mente asume todos los lados de la conversación. No importa si dice cosas agradables o mezquindades. Sea lo que sea lo que dice la voz, tú eres el que se da cuenta de ella. La voz narra el mundo, porque al hacerlo te hace sentirte más cómodo con el mundo que te rodea. Gracias a esta forma de procesar la percepción, mediante esa voz que narra el mundo, consigues controlar la experiencia de la realidad. Re-creas el mundo dentro de tu mente con tus palabras y esto da apariencia de control. Recuerda constantemente que tú no eres las palabras. Eres el que está dentro escuchando la voz.

2) NO ENFOCARSE EN EL YO.

El acto de preocuparte constantemente por ti mismo es una forma de sufrimiento. El crecimiento interno depende por completo de que te des cuenta de que el único modo de hallar paz y contento es dejar de pensar en ti mismo. Crear pensamientos, mantener pensamientos, recordar los pensamientos, generar emociones, controlar las emociones, y disciplinar los potentes impulsos internos, todo ello implica un tremendo gasto de energía. Mientras nos esforzamos por mantener relaciones amorosas, tener éxito y manifestarnos en la vida, acarreamos sin cesar un peso interno. Este peso es el miedo a experimentar dolor, tristeza, angustia o soledad. Alivia a tu mente del trabajo de lograr que todo el mundo y todas las cosas sean tal como necesitas para sentirte mejor. Le hemos encomendado a la mente una tarea imposible de realizar.

3) NO ALIMENTAR LA MENTE QUE “RESUELVE” LOS PROBLEMAS.

Cuando un problema te esté molestando, no te preguntes, “¿Qué debería hacer al respecto?” Pregúntate “¿Qué parte de mí se siente molesta por esto?”. Si te preguntas que debo hacer al respecto, ya has empezado a creer que hay un problema ahí fuera, que debe ser abordado. Rompe el hábito de pensar que la solución de tus problemas reside en arreglar las cosas fuera. La única solución es entrar en tu interior y soltar. Basta con que te observes a ti mismo sintiéndote en conflicto, celoso, temeroso, enfadado o sólo. No necesitas pensar en ello o analizarlo, basta simplemente con que te des cuenta de tu estado. No luches con la mente, simplemente no participes en la batalla. Simplemente no la escuches. La clave es permanecer callado, cuando escuches a tu mente neurótica, simplemente te relajas. Retira tu atención y la mente se apaciguará. Recuerdate que solo has de observar-la

4) ENFOCARSE EN EL OBSERVADOR

¿Quién es consciente de los pensamientos y quién es el que lucha con ellos? Tú eres el sujeto y los pensamientos son simplemente un objeto más del cual puedes ser consciente.

Los “Objetos” (Pensamientos, imaginaciones, creencias y las emociones cuando son pensadas) mentales internos y externos (Sensaciones y percepciones “Formas”) compiten por la atención. Las formas están más lejos, las emociones un poco más cerca y los pensamientos más cerca todavía. Un paso más atrás de todo ello estás tú. La conciencia es totalmente independiente de los objetos de los que se da cuenta, ya sean estos internos o externos.

5) DARSE CUENTA DE QUE ME DOY CUENTA.

La conciencia es pura capacidad de darse cuenta. Tiene la capacidad de “enfocarse”. Puede enfocarse completamente en un único objeto hasta el punto de que deja de ser consciente de todo lo demás. Si es atraído lo suficiente por algún objeto, el darse cuenta se absorbe en la contemplación del objeto. En ese momento la conciencia ya no se da cuenta de que se da cuenta del objeto. Simplemente está absorta en el objeto. El centro de conciencia deja de darse cuenta de sí mismo para extraviarse en los objetos. A menos que estés plenamente asentado en la conciencia del testigo, te resultará imposible estar presente en tu experiencia siendo consciente de que eres tú quien está contemplando todo esto. La diferencia entre ser consciente y centrado y no serlo, es el enfoque de la conciencia. No se diferencia la conciencia, sino el enfoque de la conciencia. Cuando la conciencia se enfoca sobre sí misma, lo que sucede es que en lugar de darse meramente cuenta de sus pensamientos, se da cuenta de los pensamientos y además, se da cuenta de que se da cuenta de los pensamientos.

6) EVITAR CERRARSE

Nuestro carácter psicológico se basa en una cierta protección. Estamos programados para abrirnos o cerrarnos en función de nuestras experiencias pasadas. Nuestras experiencias del pasado, pueden hacer que nos abrimos o cerramos. Ante temas dolorosos, bloqueas la energía. Bloqueas la Energía cerrando tu corazón, cerrando tu mente, y conteniéndote en un espacio interno limitado. Cerrar el corazón no te protege realmente de nada. A la postre solo sirve para bloquearte interiormente. Mantente abierto y no te cierras. Lo único que tienes que hacer es decidir si estás dispuesto a mantenerte abierto. Simplemente es cuestión de si quieres abrirte o cerrarte. En última instancia es algo que depende de ti, está bajo tu control. Cuanto más abierto te mantengas, más aumenta el flujo de energía en tu interior. Afirma: “No, no voy a cerrarme. Me voy a relajar. Voy a dejar que esta situación tenga lugar y voy a estar aquí presente con ella.” Honra y respeta cada situación. Mientras sigas dependiendo de lo que te gusta y no te gusta, seguirás abriéndote y cerrándote. Recuerda, si amas la vida, no hay nada ante lo que merezca la pena cerrarse. Si estás dispuesto a experimentar el don de la vida, en lugar de luchar contra él, la vida te conmovirá en lo más profundo.

Normalmente te escondes dentro de ti, te retiras, te cierras y te refugias en un escudo protector. Cuando te cierras para protegerte, estás poniendo un caparazón protector alrededor de tu parte débil. Estás protegiendo tu ego, tu concepto de ti mismo. La parte de ti que se altera tanto, está desequilibrada. Es tan sensible, que reacciona desproporcionadamente ante la menor cosa. Si te proteges a tal extremo, nunca serás libre.

Cuando dedicas tus energías a proteger los problemas que vas almacenando, te estancas. Ves la vida como una amenaza y te encierras en ti mismo.

Deja que la psique aflore a la superficie y pase a través de ti. Observa la parte de tu ser que está tratando de protegerse. Si realmente quieres liberarte de esa parte sensible, deja de protegerla. La conciencia tiende a enfocarse en las alteraciones. Cuando las energías internas empiezan a moverse no debes ir con ellas. Llegará un momento en que serás lo suficientemente consciente como para hacer una pausa tan pronto empieces a notar que tu energía interna se vuelve un tanto extraña y en ese instante dejarás de involucrarte con ella. Deja “soltar”, desapegarte, permite que las cosas sean tal como son, da un paso atrás de la energía que está tratando de arrastrarte. Cuando afloren tus pensamientos, no tienes que acompañarlos. De este modo si surge un pensamiento o una emoción, simplemente te das cuenta de ellos, y entonces el pensamiento o la emoción se va, porque tú permites que se vaya.

Si no sueltas y te pierdes en los pensamientos y sentimientos agitados, esas energías te absorberán. Si no sueltas inmediatamente, el poder perturbador de la energía activada absorbe la atención de tu conciencia. Pierdes el asiento del testigo y la conciencia de las múltiples energías que te rodean y te centras en una sola. La conciencia resulta absorbida por el objeto más llamativo. Cuando la incomodidad disminuye y te suelta, la conciencia regresa de nuevo a su asiento superior.

7) DATE CUENTA DE LA INFLUENCIA DEL PASADO EN CADA MOMENTO Y AFLOJALO

A medida que te esfuerzas por impedir que los eventos pasen a través de tu conciencia, la energía intenta primero liberarse, manifestándose a través de la mente, por eso se activa agitadamente. Cuando no puede pasar por la mente, porque está en conflicto con otros pensamientos y conceptos mentales, trata de liberarse a través del corazón, lo cual origina actividad emocional. Cuando te resistes a esa liberación, la energía queda empaquetada y se ve obligada a permanecer almacenada en el interior del corazón. Esta pauta energética inconclusa se denomina “impresión”. Y es una de las influencias que actúa más poderosamente en tu vida. Es un bloqueo del pasado, una pauta energética inacabada, que a la postre, acaba gobernando tu vida. Ha quedado almacenada en el interior, en un estado de equilibrio relativo. La resistencia a experimentar estas pautas, es lo que causa que la energía se mantenga dando vueltas alrededor de sí misma. Estas impresiones del pasado, incluso las muy antiguas, pueden ser estimuladas en cualquier momento y afectar a la vida presente. Los impulsos sensoriales precedentes de los acontecimientos que suceden en la actualidad, impactan sobre el material que has ido almacenando durante años y restauran las pautas pasadas, que guardan relación con los sucesos que se están produciendo. De todas las impresiones, las únicas que te bloquean son las que o bien te están dando problemas (rechazo) o bien las que te proporcionan una situación de disfrute extraordinaria (apego). Los pensamientos y emociones se fortalecen tanto más cuanto más emoción les prestas. Finalmente, lo que empezó como una emoción o pensamiento pasajero, puede convertirse en el centro de tu vida. Lo único que precisas es un momento de esfuerzo consciente de decidir que no vas a irte con esa impresión.

Si las viejas influencias vuelven, es porque no fuiste capaz de procesarlas en su momento, suéltalas ahora. Aprende a estar lo suficientemente centrado para observar sencillamente como aflora todo este material reprimido. Cuando te asientes en tu interior con la profundidad suficiente, como para dejar de luchar con las pautas de energía almacenadas, estas aflorarán constantemente y pasarán directamente a través de ti. No proceses los bloqueos de uno en uno: Eso es demasiado lento. Permanece centrado en ellos, sintiendo, sin hacerles historia o narrarlos, y déjalos partir.

Si quieres ser libre, a medida que sientas algún cambio en el flujo energético, relájate y sitúate detrás de él. No luches contra él, no trates de cambiarlo y no lo juzgues. O acabarás siendo arrastrado por los pensamientos de culpa. El objeto viene y se va, y la conciencia lo observa ir y venir. El centro de conciencia es siempre más fuerte que la energía que tira de él. Simplemente relaja tu corazón y tu mente. Si sientes vergüenza, suéltala. Si sientes miedo, suéltalo.

8) AFLOJA, AFLOJA, AFLOJA

La soledad, el miedo al rechazo, el desagrado por nuestra apariencia física. O las dudas sobre nuestra destreza mental. Deja de jugar con todo ello. Cuanto más lo toques, más lo irritarás. Simplemente permite que las alteraciones afloren a la superficie, suéltalas y déjalas que se vayan. Deja que pasen a través de ti, en lugar de esconderlas. Simplemente deja que las cosas sean, y déjalas partir.

9) HAZ LAS PACES CON EL DOLOR

El dolor está siempre presente, en segundo plano. Oculto bajo capas de pensamientos y emociones. Hay dolores empaquetados, deseando ser resueltos. Para aprender a ser libre, tienes que aprender a no tener miedo de la perturbación y el dolor interno. No puedes pasarte la vida evitando cosas y miedos que no están pasando realmente. Debes estar dispuesto a soltar el dolor inicial, en lugar de evitarlo. Trasciende la tendencia a evitar el dolor. Relájate hasta estar ante el dolor en el lugar exacto donde se originó realmente. Si permites que te atraviese sin oponer resistencia, pasará. Simplemente tienes que estar preparado y decidido a manejar la incomodidad.

10) HACIA EL CAMINO DE LA FELICIDAD INCONDICIONAL. La realización de sí mismo es el compromiso de ir más allá. Acepta el riesgo de soltarlo todo. Si sueltas tu fachada, sin intentar sustituirla por otra, tus pensamientos y emociones dejan de estar anclados en tu interior, y empiezan a pasar a través de ti. Asume un compromiso con la felicidad incondicional y no permitas que tu corazón se cierre. Aprende a mantenerte espontáneamente feliz y centrado, pase lo que pase. El auténtico trabajo para realizarse a sí mismo consiste en vivir la vida sin estrés, sin problemas, sin miedo y sin melodramas. Utiliza la vida para soltar tus resistencias. Aprende a relajarte, experimentando la vida y mantén la voluntad de vivirla. Deja que la vida se maneje sola y tú estate siempre presente. Suelta el yo personal.

Todo se resume en esta frase: **“Para y observa tu mente”**