**298**

**Vivir Sin Sufrimiento. Parte 3**

"No tiene sentido decir que lo hacemos lo mejor que podamos.

Tienes que lograr hacer lo que es necesario."

- Winston Churchill

**VI EL MIEDO Y LA CULPA**

 El miedo y la culpa son las dos grandes emociones primarias que más daño pueden hacernos. Pero como ambas son invenciones mentales, podríamos pensar que con la misma herramienta que las creamos podremos deshacernos de ellas: nuestra mente.

 Estas emociones, tienden a aumentar o disminuir la actividad biológica de nuestro cuerpo: hiperactividad o hipoactividad; euforia o depresión. Y mientras estamos dominados por esos extremos emocionales nuestro cuerpo pierde salud porque se desequilibra el sistema metabólico.

 La culpa es una emoción que está muy vinculada al miedo, porque nos hace sentir que hemos causado a otros o a nosotros mismos algún daño y en ese reconocimiento está oculto el temor de merecer algún tipo de castigo. Aquí hemos de aprender a cultivar la aceptación teniendo en cuenta que no es lo mismo aceptar que asumir. Cuando asumimos nos consideramos merecedores de la desgracia, porque aunque no seamos conscientes de ello, estaremos admitiendo culpabilidad. Sin embargo, al liberar la culpa reconociendo los acontecimientos de la vida como un proceso para el aprendizaje y no como un castigo y sabiendo que estos se presentan solamente para ser trascendidos; podemos encarar la adversidad con naturalidad y superar los conflictos con más acierto y rapidez.

 Por su parte el miedo nos relaciona más con lo venidero, haciéndonos creer que el futuro nos deparará circunstancias difíciles de superar.

 Cuando estamos inmersos en la energía del miedo nos perdemos la vida porque nos anticipamos a los posibles acontecimientos futuros y no vivimos el presente, que es lo únicamente auténticamente real.

 Podemos temer muchas cosas que interpretamos como diferentes: la enfermedad, la opinión ajena, la guerra, una catástrofe natural... pero miedo solamente hay uno. Tememos únicamente el posible sufrimiento. Y el reto del ser humano es precisamente deshacerse de ese miedo y enfocar la vida como un continuo proceso transitivo.

 Solemos movernos por miedo o por amor, sin embargo fácilmente confundimos estos dos conceptos, pues el instinto de supervivencia sigue interponiéndose y confundiéndonos a la hora de establecer nuestra escala de prioridades.

 Pero en el estado de evolución en el que ya nos encontramos hemos de utilizar nuestra capacidad mental para dar paso a los dictados del corazón aceptando que es mejor amar la vida que temer perderla. Cuando integramos en nosotros el razonamiento de que somos susceptibles de dejar este planeta en cualquier momento y lo aceptamos, cada instante de inhalación y exhalación se transforma en plenitud vital, en lo único que es realmente la vida: un aliento.

 Continuamente aparecen estudios científicos que nos alertan sobre la contaminación acústica, ambiental, electromagnética, la influencia en la salud de incorrectos hábitos alimenticios. Ni que decir tiene que debemos estar informados sobre todo ello y actuar en consecuencia; pero si existen circunstancias que nos impiden llevar a cabo los cambios necesarios, para incorporar a nuestra vida hábitos nuevos, o al hacerlo tuviéramos que provocar situaciones forzadas que contribuyeran a aumentar nuestro estrés; es preferible aceptar la situación en que nos encontremos y esperar que las circunstancias sean más propicias para efectuar esos cambios. Tengamos en cuenta que si además de vivir en un medio contaminado, a esto le añadimos nuestro miedo al daño que ello pudiera provocarnos, estaremos multiplicando los daños y, consecuentemente, esto nos perjudicaría más que la propia fuente nociva.

 Es imposible temer algo que se desconoce. Luego entonces, es fácil comprender que lo que tememos es el murmullo de nuestra memoria que proviene del material emocional acumulado de nuestro pasado, y no de una realidad objetiva.

 Por otra parte hemos de saber diferenciar el dolor del sufrimiento. La tristeza es un sentimiento legítimo de la condición humana y ésta no tiene porqué contener otros componentes que no sean el dolor. Y este dolor no tiene porque contener la semilla enfermiza que conlleva el sufrimiento, que es en lo que se convierte una emoción nociva cuando no encontramos la manera de equilibrar el daño que nos produce.

 Es lógico que la tristeza se apodere de nosotros durante el tiempo que necesitemos para encajar un hecho doloroso, como puede ser la pérdida de un ser querido y debemos ser compasivos y pacientes con nosotros mismos, concediéndonos el necesario periodo de adaptación.

 Al conseguir que esos estados sean serenos y no desequilibradores, estaremos en el camino correcto, ya que sentir no es sinónimo de sufrir. Cuando el sentimiento es sólo eso, y no sufrimiento, éste no se vuelve en nuestra contra. Ahora bien, hemos de ser muy cuidadosos al observar cómo nuestro cuerpo emocional pretende culpabilizarnos por no estar sufriendo en una situación en la que, según la costumbre, deberíamos estarlo haciendo. Y esto sucede porque habitualmente se nos ha educado en la creencia de que sufrimiento es sinónimo de bondad y nuestra mente no está adiestrada para permanecer en equilibrio cuando se presenta una situación en la que correspondería sufrir y por lo tanto desequilibrarse. Equivocadamente interpretamos que si sufrimos mucho somos buenas personas y queremos más y, si amamos mucho a alguien debemos vivir preocupados. En esa trampa elaboramos nuestra perdición. Pero ya hemos aprendido que el Amor no tiene nada que ver con todo eso.

**VII LA ACEPTACIÓN**

 La aceptación es un concepto que hemos de tener profundamente incorporado porque es la piedra angular en la que se basa este método. Pero además lo es también para cualquier otro sistema de trabajo cuyo fin sea la evolución personal y aun en el caso de que no nos tratemos conscientemente de ninguna manera, el hecho de vivir con aceptación es ya un completo mecanismo de crecimiento personal.

 Aceptar significa no clasificar, ni juzgar, permitiendo que la vida se nos explique por sí sola, con el convencimiento de que todo lo que sucede tiene sentido aunque nosotros no podamos comprenderlo.

 No debemos confundir aceptación con pasividad o estancamiento porque estas dos últimas palabras son sinónimo de inactividad. La aceptación, a la que me refiero, por el contrario, ha de ser una actitud de reforzamiento interno ante la adversidad, sin huir de las circunstancias que se nos presenten, –porque de hacerlo, se nos volverá a presentar una situación semejante hasta que aprendamos a trascenderla– pero sin encararlo como una batalla sino como una prueba a lo largo del “juego” en el que debemos convertir la vida.

 Ya hemos comentado que no debemos confundir el concepto asumir con el de aceptar. Es fundamental tener claro este enfoque porque no es igual “asumir una desgracia”, que “aceptar una prueba”; no es lo mismo tener asumido que la vida es un valle de lágrimas, que aceptar que a lo largo de la vida se nos presentan muchos obstáculos o retos para seguir avanzado. Es imprescindible que nos liberemos cuanto antes de toda culpa y que consideremos la vida más como un juego que como un castigo. Al vivir de esta manera encontraremos respuestas sencillas a nuestros “porqués” y “para qués” y caeremos con menos frecuencia en esos laberintos mentales que tanta energía nos roban y que también forman parte del “juego”. Pero si nuestro subconsciente se resiste e insiste en seguir planteándonos complicadas interrogantes debemos darle una sencilla contestación desde nuestra nueva consciencia hasta que haya integrado por completo los nuevos conceptos. Y digo sencilla porque la mente, inducida por el cuerpo emocional, es embaucadora y propensa a enredos y charletas repetitivas.

 De alguna manera estaremos utilizando también la aceptación, cuando le demos tratamiento a una hipotética situación que nos produce malestar por el miedo que nos causa, el sólo hecho, de pensar en pasar por ella. Es por eso que podemos también utilizar este método para eliminar experiencias sin tener que atravesarlas realmente. Esto sería como anticiparse a las “jugadas” antes de que se presenten y eliminar, de esta manera, su razón de ser. Pues no tendría sentido que se nos presentara un conflicto para el cual ya tenemos la solución. El miedo, en este tipo de ejercicios, se utiliza como detector y nuestro sistema de canalizar y dar una dirección a la Energía, como mecanismo de acción. ¿Cómo se descubren esas pruebas por anticipado? Están siempre ocultas en el malestar que nos provoca el miedo a pasar por ellas y si conseguimos aniquilar ese miedo, se habrá extinguido la necesidad de atravesar por el hecho en cuestión. ¿Cómo se quita el miedo? Dándole Energía de Amor al malestar. ¡Más sencillo, imposible! Y podríais preguntar ¿Entonces estaríamos amando nuestro propio miedo? ¡Así es! Estaríamos amando nuestro proceso de vida y el miedo, en este caso, estaría colaborando, con su presencia anticipada, para allanarnos el camino. Por eso no es tan descabellado que amamos también ese dispositivo de ayuda en que, en este caso, puede convertirse el miedo. Pues el miedo contiene también, dentro de sí mismo, la semilla de su propia destrucción.

 Hemos de aceptar y tratar con la Energía del Amor todo lo que se nos presente aunque eso sea, precisamente, nuestra resistencia a aceptar.

 Es fundamental tratarse para que tanto la preocupación como el deseo excesivo descienda su intensidad transformando su inútil consumo energético en actividad creadora de bienes, ya sea ésta en forma de acción física o mental y para que el deseo se presente solamente en la justa medida que nos permita seguir avanzando. Pues cuando el deseo está en equilibrio se convierte en un lícito motor movilizador que nos conduce a la aspiración de la excelencia, pero aceptando la situación en la que nos encontremos en ese momento, como un medio para lograr el bien que todos merecemos.

 La aceptación es también de vital importancia a la hora de canalizar Energía y dirigirla a una dolencia física, pues en cuanto dejamos de oponer resistencia y admitimos el dolor como parte del proceso que estemos atravesando, éste disminuye. Sin embargo, lo habitual, cuando tenemos un dolor, es querer huir de él, y de esa manera lo intensificamos consiguiendo que éste se convierta en una doble dolencia: la del propio dolor y la del estrés que nos produce la lucha por deshacernos de él. En ese estado no encontraremos espacio para tratarnos con la Energía. Pero en cuando entramos en una actitud de aceptación, el espacio mental aparece y podemos canalizar y enviar Energía tanto al dolor como a nuestro deseo de que éste se extinga.

**VIII LA TÉCNICA**

 Como preámbulo me gustaría decir que es mejor que pongamos en nuestra mente la idea de que esta técnica consiste en una actitud diferente ante la vida y no en un constante trabajo. Si lo enfocamos como más trabajo lo rechazaremos más fácilmente porque estamos artos de tanto trabajar. Por eso prefiero denominar la acción de practicar la técnica como “tratamiento” en lugar de como trabajo.

 Cuando pensamos, hablamos o vemos algo, nuestras células vibran. Esto hace que algo se transforme en la compleja maquinaria que es nuestro cuerpo. Para que esta técnica sea efectiva tenemos que conocer y admitir el hecho de que poseemos el poder de acceder, tan sólo con nuestra intención, a la transformación de la química interior de nuestro cuerpo, para poder conseguir nuestro equilibrio físico y mental y, consecuentemente, nuestra sanación, en el caso de que estemos enfermos. Podemos imaginar que poseemos –porque así es– una varita mágica que transmutará, dentro de nosotros, cualquier cosa que deseemos.

 No tendremos que aprender ni practicar ninguna disciplina y puede realizarlo todo el mundo, –incluso los niños– independientemente de su religión o creencias.

 Se trata de poner en marcha, con un solo pensamiento, todo un mecanismo, que desencadene el poder necesario para limpiar nuestras emociones dañinas y esto afectará a nuestro cuerpo físico y mental. Con ello permitiremos transformar en luz la oscuridad en que vivimos, desprendiéndonos de la culpa, la ira y el miedo que nos mantienen cautivos de nosotros mismos.

 Las posibilidades de actuar con esta técnica y sus beneficios son infinitos. Y sería ideal que, con el tiempo, a base de irla introduciendo poco a poco en nuestra manera de entender la vida, se convirtiera en una práctica cotidiana, sirviéndonos continuamente de su inmenso poder, hasta estar lo suficientemente liberados como para no necesitarla para nosotros mismos, y empezar a usarla, para “iluminar”; es decir, no servirnos de ella para mitigar nuestro sufrimiento si no por el bien del “conjunto planetario” y para ser punto de referencia para los demás.

 Esta enseñanza pretende transmutar la energía de sufrimiento en energía sanadora. Y es un método asombrosamente adecuado para esta época de desenfrenadas ocupaciones, donde no tenemos espacio material para prácticas que nos roben un tiempo del que no disponemos. Pues a esta técnica no hay que dedicarle un tiempo físico, sino un espacio mental, ya que se practica sobre la marcha, es decir, que en cuanto percibimos en nosotros una reacción emocional en forma de molestia, rabia, desagrado, enfado, celos, ira, etc., ya tenemos presente la oportunidad de suprimir ese conflicto, con un solo pensamiento.

 Es, además, un doble instrumento porque, sin ni siquiera darnos cuenta, poco a poco, nos iremos haciendo conscientes de lo que pensamos y sentimos, con el consiguiente beneficio de no vernos constantemente arrastrados por pensamientos y acciones inconscientes e incontroladas.

 Esta no es una acción que se nos pueda imponer desde fuera, sino que cada uno se irá despojando, a su propio ritmo, de sus conflictos individuales hasta dejar paso al “ser” que alberga en su interior y que es el autentico Yo que siempre pugna por salir y al que le es imposible emerger por la cantidad de cargas emocionales que se lo impiden desde el subconsciente.

 Y ésta es también otra ventaja del método: no es imprescindible saber porqué ni cómo, todo ese “material emocional” ha llegado a formar parte de nosotros. Evidenciamos que está ahí porque el iceberg de los múltiples sentimientos, que son los síntomas del cuerpo emocional, nos lo demuestran, con sus constantes manifestaciones de molestia, desagrado, enfado, rabia etc., y a los que tenemos que estar agradecidos porque nos aportan la clave para desactivar su “carga destructiva”, ya que donde están ellos, está el interruptor para desactivar el cuerpo emocional.

 Al principio, hasta no empezar a comprobar los beneficios, no estaremos muy seguros de lo que estamos haciendo en realidad, y desde luego atravesar la delicada etapa de las resistencias, de los intentos de razonar y ver la lógica, serán el obstáculo principal, ya que nuestra mente, que necesita tenerlo todo instalado en su sitio justo, para no perder el control, rechaza sistemáticamente cualquier acto novedoso que la obligue a trastocar su orden establecido, aunque éste nos esté manteniendo en un precario estado de salud física o mental. Por eso, al principio, la perseverancia será un arma imprescindible, ya que solamente la práctica insistente podrá despertarnos del letargo que nos impide nuestro crecimiento personal.

 Es posible que no se sepa si se está haciendo bien hasta que las resistencias desciendan su intensidad y permitan reconocer los primeros resultados, pero una vez culminada esa fase, será menos dificultosa la superación de la duda.

 La duda es un arma muy poderosa que utiliza el cuerpo emocional y puede aparecer disfrazada de muchas maneras. Hemos de aprender a reconocerla para que no nos domine la confusión, porque en cuanto ésta aparece solemos tomar el camino más sencillo que es el de no aplicar el tratamiento. Los trucos mentales, que ya sabemos que están al servicio del cuerpo emocional, nos harán creer que lo mejor es conservar el equilibrio ya establecido sin que haya necesidad de seguir avanzando, pero no olvidemos que eso es sólo una trampa.

 Para evitar el peligro de rendirse en esa primera etapa en la que, como hemos dicho, la mente no quiere aceptar sin “razonar” porque quiere “comprender”, debemos darle al intelecto el alimento que nos pida, en forma de respuestas lógicas que tranquilicen el insaciable apetito al que le tenemos acostumbrado, pero sin detener la práctica, porque en cuanto la abandonemos, nuestro subconsciente habrá conseguido arrastrarnos a la posición en la que él vuelve a llevar el control absoluto y nos será mucho más dificultoso retomar el ritmo.

 Tengamos en cuenta que durante mucho tiempo le hemos concedido al subconsciente una autoridad que no podemos arrebatarle ahora de golpe. Por eso, siempre que intentamos, conscientemente, incorporar a nuestro ritmo de vida alguna novedad, nuestra parte mental inconsciente –que ya sabemos que está subordinada por el cuerpo emocional– se resiste, y en cuanto bajamos la guardia, ¡zas!, volvemos a perder nuevamente el control consciente de la situación, siendo impulsados a la vieja costumbre. A esto me refiero cuando digo que nuestra mente no desea nada novedoso que haga peligrar el intrincado equilibrio en el que se haya inmersa, aunque éste sea un frágil estado de supervivencia. Ese es un perfecto mecanismo de defensa cuya misión es proteger nuestra integridad, pero que, en los casos en que nosotros, conscientemente, pretendemos llevar las riendas, actúa como una trampa para que terminemos desechando el intento. En eso consiste uno de los cometidos del subconsciente y, afortunadamente, –de otra manera enloqueceríamos– lo cumple a la perfección.

 La práctica de esta técnica conseguirá que nuestro estado físico mejore aun en el caso de que no estemos enfermos –siempre se puede estar mejor– porque la demolición de las emociones nocivas romperá las conexiones de los procesos mentales a las que éstas estaban sujetas, permitiendo una mejora del flujo energético que ira reequilibrándonos íntegramente.

 Los beneficios empiezan a obtenerse aun sin haber atravesado la etapa de las resistencias. Y si la entrega en la ejecución de la acción es absoluta, la respuesta se constatará en el mismo momento, y el malestar, con toda su carga oculta, se desvanecerá automáticamente, dando paso a una sensación de indescriptible bienestar.

 No se trata de estar siempre pendiente de lo que sentimos o pensamos porque esto supondría una dedicación insostenible, pero con el tiempo, sin ni siquiera pretenderlo, seremos constantemente conscientes.

 De lo que se trata, es que en cuanto nos descubramos en una emoción que nos cause desazón, fastidio, incomodidad etc., recordemos que poseemos un infalible y rápido instrumento para deshacernos de ella. De esa manera estaremos “recibiendo” conscientemente –del universo– para nosotros y “entregado” –desde nuestro corazón– hacia fuera. Pero si no nos acordamos, no importa, no pasa nada, ya volverá a presentarse una situación parecida en que volvamos a tener una oportunidad similar. Pues, constantemente, esos mensajes están impactando hacia fuera, desde nuestro interior, como indicadores luminosos, que tienen la intención de alertarnos del peligro que tras ellos se cierne. Y no dejarán de hacerlo mientras vivamos, a menos que hagamos algo al respecto. Cuando esos malestares dejen de aparecer, será cuando sabremos que nuestra acción ha sido efectuada adecuadamente.

 Los resultados serán tan rápidos como nosotros nos permitamos y uno nunca sabe realmente, cuanto se permite, porque eso se esconde en una parte de nosotros mismos a la que no tenemos acceso. Unas personas tienen más resistencias que otras y eso requiere mayor insistencia. Unas personas tienen más prisa que otras y eso también puede entorpecer y ralentizar las respuestas. La calma y la insistencia, en estos procesos, son siempre buena consejera, es preferible ir sin prisa pero sin pausa y sobre todo no poner grandes expectativas.

 Las expectativas y el deseo exagerado dividen la atención, que ha de estar al máximo posible en la “observación”, aunque el espacio de tiempo que se le dedique a esta observación sea mínimo. Lo mejor es empezar a practicar y ver qué pasa, pues las valoraciones son absolutamente personales, sin que tengamos que medirnos con nadie.

 Será como vivir en una constante expresión de entrega consciente a la vida, de fusión con los acontecimientos, para sumergirnos en la pulsación de la existencia formando parte de ella pero sin tomar partido, espectadores y actores a la vez, observadores pasivos en cuanto a juicio, y activos en cuanto a transmutación de energías negativas, participando en el proceso de la creación al mismo tiempo.

 La integridad en la entrega, a la hora de canalizar y expandir la Energía, ha de ser absoluta, como lo haríamos al acariciar a un hijo o a la persona más amada, o sea, sin esperar recompensa de ninguna clase. Pero la Energía del Universo, que actúa como un bumerang, siempre termina retornándonos, con creces, aquello que nosotros hemos contribuido a crear, tanto si es positivo como si es al contrario.

 Si se actúa pensando en uno mismo –aunque finalmente sea uno mismo el directo beneficiario– el efecto no será igual. La Energía divina se bloquea cuando se interponen dobles intenciones. Sólo fluye correctamente si la entrega es pura. Y nosotros siempre sabemos, en nuestro fuero interno, cuando realmente lo es.

 A veces la resistencia a “amar” a alguien o a algo hacia lo que sentimos mucho rechazo puede ser demasiado intensa y, en esos casos, sólo querremos huir, sin embargo, será ahí, precisamente, donde tendremos que perseverar, sin olvidar que si la presión se nos hace insoportable, habremos de concedernos el tiempo necesario para que la experiencia no nos resulte tan violenta. Y esto no debemos tomarlo como un fracaso, sino con el reconocimiento de que esa emoción está más intensamente enraizada en nosotros, pudiendo realizar breves intentos, como si fuésemos desprendiendo capas de una cebolla hasta que, por fin, lleguemos al núcleo. Hemos de aprender a descubrir donde está nuestra justa medida, para sin dejar de tratarnos, no ir más allá de nuestras personales limitaciones. Si transgredimos esas limitaciones, también nos arriesgamos a una rendición.

 No debemos intentar transformar o cambiar nada, tanto fuera como dentro de nosotros, –aunque, de hecho, la transformación se produzca– si no aceptar que, por alguna razón, ciertas cosas, hechos o personas, nos producen unas determinadas reacciones, –dependiendo de nuestras “cargas” emocionales– cuya existencia se nos evidencia con malestares físicos o emociones incontrolables. Lo que debemos hacer siempre es enviar Energía de Amor al efecto que se nos presenta, para así tratar la causa, oculta, que puede corresponder a infinidad de razones, que siempre se relacionan con vivencias de nuestro pasado reciente o remoto. Pero no hace falta que conozcamos ese pasado ni los hechos por los cuales, ahora, se nos manifiestan. Al conseguir que la emoción disminuya su intensidad o se extinga por completo, habremos logrado, por una parte, nuestro aumento de tranquilidad, que afectará directamente en nuestro bienestar físico, mejorando nuestra salud, si estamos enfermos, o impidiendo que la enfermedad se presente, si estamos sanos. Y por otro, estaremos generando la transmutación de una energía negativa, por otra positiva, siendo fácilmente comprobable, porque en cuanto mejora nuestro estado interno, las relaciones externas lo notan tanto, como lo hacen las que tenemos con nosotros mismos y con aquellos con los que convivimos.

 Estaremos realmente sanos y seremos verdaderamente libres cuando nada ni nadie nos produzca molestia, fastidio, desagrado, etc., esta será la consecuencia de haber desechado la ira, el miedo y la culpa. Pudiendo aceptar cualquier suceso sin tener que juzgarlo ni clasificarlo: actos que son el sustento del cuerpo emocional que cuando no es tratado con Energía espiritual nos devora el corazón.

 Esta técnica consiste en la acción de la no reacción para transmutar la energía de sufrimiento en Energía de Amor. Cuando reaccionamos ante lo que interpretamos como una agresión, estamos permitiendo ser invadidos por la misma energía que la agresión contiene; cuando nos hacemos conscientes de ello y permitimos que la Energía del Amor entre en acción, estamos abriendo paso a una energía de mayor vibración y con ello desactivando el poder que cualquier energía inferior pueda tener.

 Con el tiempo, comprobaremos también, que al estar fluyendo con la Energía creadora del Universo nos estaremos moviendo en la excelencia; esto significa que el Cosmos, Dios, el Yo superior, o como queramos llamarlo, nos facilitará el camino para seguir adelante en nuestra trayectoria evolutiva, sin correr ningún peligro. Y aunque tropecemos con situaciones aparentemente perjudiciales, quizá éstas hayan de presentarse tan sólo para ir a mejor o para hacernos tomar una dirección más adecuada. Porque utilizar esta técnica es entrar en armonía con la fuente de todo lo creado, permitiendo que su frecuencia actué en consonancia con nosotros y empecemos a experimentar maravillas.

 Descubriremos, con la práctica, que al mejorar nuestro enfoque, desaparecen los picos extremos en nuestros estados de ánimo dejando de pasar de un estado de euforia a otro de depresión.

 El hecho de no tener que tratarnos de una forma determinada nos abre un abanico de infinitas posibilidades. La periodicidad de la práctica es absolutamente personal. Cuando se tiene la intención de realizar la acción en que consiste la técnica; cualquier ritmo con el que se haga estará bien, será perfecto. Tu mandas, tu decides, tu eres el dueño de tu proceso. Lo único importante es no alejarse nunca de la práctica, realizándola al menos, una vez al día. Pero aunque así fuese, y por algún motivo nos alejamos de ella por un tiempo, también hemos de aceptarlo porque quizá necesitemos hacer una pausa para asentar la idea, o incluso puede que no sea nuestro momento para practicar este método y tampoco por eso hemos de culpabilizarnos. O quizá no sea este un sistema apropiado para nuestra personalidad. Pero antes de rechazarlo deberíamos asegurarnos de si ese “convencimiento” no se debe a una trampa que nos pone nuestro cuerpo emocional para seguir llevando las riendas de nuestro proceso de vida.

Continúa en el siguiente capítulo.