

Sumario

Prólogo	9
Prefacio	13
Un cambio de perspectiva	17
Soltar no es sencillo	19
Dejar entrar	21
Y dejar ser	25
¿Qué es lo que queremos?	29
Volver a la mente natural	33
Una especie innovadora	37
Realidades imaginadas	41
Deconstruir la emoción	45
Soltar las sensaciones	49
Soltar la historia	53
No resistirse a la resistencia	57
La mentalidad materialista	59
Crear descontento	63
La raíz del sufrimiento	67
Alejarse de la gracia	71
Meditar sin esfuerzo	75

Saborear el momento	79
Tan solo una pausa	81
La parábola de la cuerda	83
Redescubrir la sabiduría atemporal	87
El ego no existe	91
Abandonar el ego	93
Rezar a uno mismo.	97
¿Quién soy?	101
<i>Sat-chit-ananda</i>	105
Redefinir la iluminación	109
El sendero sin sendero	113
Retirarse	115
Convertirse en otra persona	117
Ondas de conocimiento	121
¿Dónde estoy?	125
Libertad respecto de la libertad	129
El apoyo de la naturaleza	131
Perdonar	135
Amabilidad.	137
Amarse a uno mismo	141
Amar el amor	143
Sabiduría.	145
¿Fue fácil para el Buddha?.	147
Soltar el futuro	151

Prefacio

La llamada a soltar reside en el corazón de todas las tradiciones espirituales del planeta. No apegarse a los resultados, desprenderse de los deseos, aceptar el presente, abrirse a un poder superior, renunciar al ego, practicar el perdón..., todo ello forma parte de lo que implica soltar.

Pero ¿por qué soltar se considera tan relevante? Esta enseñanza afirma de manera reiterada que el aferramiento limita nuestra percepción, nubla nuestro pensamiento y es causa de buena parte del sufrimiento que experimentamos. Soltar, en cambio, nos alivia de todo lo anterior. La mente se relaja y, libre de tensiones y de la energía que dedicamos a aferrarnos, sentimos una paz mucho mayor. Vemos las cosas tal cual son, despojadas de cualquier capa de miedo o ansiedad. Nos abrimos más al amor y a nuestros semejantes. Nos damos cuenta de que lo que buscamos cuando nos aferramos –seguridad, felicidad, alegría, paz mental– está ahí todo el tiempo, pero es nuestro apego el que vela su presencia.

Soltar asume muchas formas: soltar creencias o puntos de vista inalterables, soltar el hecho de tener razón, soltar el ego, soltar el pasado o las expectativas del futuro, soltar el apego a

las posesiones y las relaciones, soltar los juicios y las quejas, soltar las emociones negativas, soltar las suposiciones sobre el modo en que deberían o no deberían ser las cosas, etcétera.

En estos y muchos otros casos, estamos llamados a soltar creencias, proyecciones, expectativas, interpretaciones, actitudes y apegos. Sin embargo, estas no son objetos como lo son un libro, una casa o una persona, sino que solo existen en nuestra mente.

No nos desprendemos de las cosas en sí, sino de la forma en que las percibimos. De ahí el título de este libro: *Déjalo ir*, o, como en ocasiones me gusta decir, «Suelta lo que no existe».

* * *

Las semillas de este libro fueron sembradas hace mucho. Cuando aprendí a meditar por vez primera, me di cuenta de lo valioso que es soltar, aunque no siempre resulte fácil. A finales de los años sesenta y principios de los setenta del pasado siglo, tuve la fortuna de estudiar con Maharishi Mahesh Yogi, fundador de la Meditación Trascendental, quien hacía hincapié en la completa ausencia de esfuerzo y en dejar de intentar alcanzar un estado especial. Gracias a sus enseñanzas, adquirí un sólido fundamento en la filosofía india y en la naturaleza del despertar espiritual, que se convirtió en la base de buena parte de mi trabajo de entonces, y que todavía sigue siéndolo.

Posteriormente, se cruzó en mi camino el libro *Un curso de milagros*, cuyo mensaje esencial podría resumirse en la necesidad de soltar nuestro sistema de pensamiento egoico, ofreciendo un conjunto de ejercicios y meditaciones con ese fin,

que resonaban con lo que yo estaba descubriendo y que me permitían profundizar en mi propia práctica.

Con el tiempo, también me fui familiarizando con las enseñanzas del Buddha, quien percibió que la principal causa de sufrimiento consiste en aferrarnos a nuestros apegos sobre lo que nos procura felicidad. Por tanto, podemos liberarnos del sufrimiento dejando de aferrarnos, soltando nuestras ideas acerca de cómo deberían ser las cosas, es decir, soltando nuestros deseos, temores y aversiones.

En época más reciente, maestros contemporáneos como Rupert Spira, Francis Lucille, Eckhart Tolle y Ram Dass me han ayudado a clarificar mi pensamiento y mi enfoque. El lector familiarizado con alguna de estas tradiciones o enseñanzas probablemente detectará su influencia en las páginas que siguen. Pero, en la medida de lo posible, me he esforzado en escribir desde mi propia comprensión y experiencia. Mis explicaciones reflejan el sentido que le imprimo al tema, y las prácticas que sugiero son las que a mí me funcionan. Las ofrezco ahora con la esperanza de que ayuden al lector en su viaje hacia el despertar.