



info@almadoslivros.pt
www.almadoslivros.pt
facebook.com/almadoslivrospt
instagram.com/almadoslivros.pt

© 2018

Direitos desta edição reservados
para Alma dos Livros

Copyright © 2012 by David R. Hawkins
Publicado originalmente em língua inglesa
por Veritas Publishing, Arizona, USA.

Título: *Deixar Ir: O caminho da entrega plena*
Título original: *Letting Go: The Pathway of Surrender*

Autoria: David R. Hawkins

Tradução: Francisco Silva Pereira

Revisão: Joaquim E. Oliveira

Paginação: Miguel Antunes

Arranjo de capa: Vera Braga/ Alma dos Livros

Ilustração de capa: Shutterstock

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-8907-24-0

Depósito legal:

1.ª edição: maio de 2018

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada
ou reproduzida em qualquer forma sem permissão
por escrito do proprietário legal, salvo as exceções
devidamente previstas na Lei.

AVISO: A informação constante neste livro destina-se apenas
a fins de informação geral. Qualquer aplicação do material
estabelecido nas páginas a seguir é do critério do leitor
e é sua única responsabilidade.

ÍNDICE

Prólogo.....	13
Prefácio	21
Capítulo 1 – Introdução.....	25
Capítulo 2 – O mecanismo de deixar ir	31
O que é?	31
Os sentimentos e os mecanismos mentais	33
Os sentimentos e o <i>stress</i>	36
Os acontecimentos da vida e as emoções	38
O mecanismo de deixar ir	40
Resistência a deixar ir	42
Capítulo 3 – A anatomia das emoções	45
A meta da sobrevivência.....	45
A escala das emoções	47
Compreender as emoções.....	52
Gestão das crises emocionais	54
Sara o passado.....	57
Reforçar as emoções positivas	42
Capítulo 4 – A apatia e a depressão	65
«Não sou capaz» <i>versus</i> «Não quero»	66
Culpar	71
Escolher o positivo.....	75
As companhias que escolhemos	79
Capítulo 5 – O sofrimento	83
Permitir o sofrimento	83
Gerir a perda.....	86
Prevenir o sofrimento.....	91
Capítulo 6 – O medo	95
O medo de falar em público	96
O efeito curativo do amor	98
Reconhecer a «sombra».....	102
A culpa.....	105

Capítulo 7 – O desejo	111
O desejo enquanto obstáculo	111
Ter – Fazer – Ser	115
O <i>glamour</i>	117
O poder da decisão interior	120
Capítulo 8 – A ira	123
Usar a ira positivamente.....	124
O sacrifício próprio	125
O reconhecimento.....	126
As expetativas	129
O ressentimento crónico	130
Capítulo 9 – O orgulho	135
A vulnerabilidade do orgulho.....	136
A humildade.....	138
A alegria e a gratidão	139
As opiniões	142
Capítulo 10 – A coragem	147
A coragem de deixar ir	147
Assumir o próprio poder	149
Ter consciência dos outros	150
Capítulo 11 – A aceitação	157
Tudo é perfeito tal como é.....	157
A aceitação do Eu e dos outros	158
A responsabilidade pessoal	160
Capítulo 12 – O amor	163
O amor no quotidiano.....	163
O amor cura.....	164
O amor incondicional	168
A unicidade	170
Capítulo 13 – A paz	175
O impacto profundo da paz.....	175
A transmissão silenciosa	176
A entrega à Realidade Derradeira	177

Capítulo 14 – Reduzir o <i>stress</i> e a doença física.....	183
Aspectos psicológicos e propensão ao <i>stress</i>	183
Aspectos médicos do <i>stress</i>	184
Resposta do sistema energético ao <i>stress</i> e o sistema da acupuntura	186
Intervenções para o alívio do <i>stress</i>	187
O teste cinesiológico	188
A técnica do teste cinesiológico.....	189
A relação da consciência com o <i>stress</i> e a doença	191
Capítulo 15 – A relação entre mente e corpo	195
A influência da mente	195
Crenças que predis põem à doença.....	198
Comparação com outras técnicas	201
Capítulo 16 – Os benefícios de deixar ir.....	203
O crescimento emocional	203
Resolução de problemas	206
Estilo de vida.....	207
Resolução de problemas psicológicos: comparação com a psicoterapia.....	210
Capítulo 17 – A transformação	215
A saúde.....	217
A riqueza	221
A felicidade	223
O estado de liberdade interior	227
Capítulo 18 – As relações.....	226
Os sentimentos negativos.....	226
<i>A ira</i>	230
<i>A culpa</i>	232
<i>A apatia e o sofrimento</i>	233
<i>O medo</i>	234
<i>O orgulho</i>	235
A condição humana.....	236
Os sentimentos positivos.....	238
<i>A conexão</i>	239
<i>Os efeitos dos sentimentos positivos</i>	240
<i>Deixar ir as expetativas</i>	242
As relações sexuais	244

Capítulo 19 – A concretização de objetivos profissionais.....	249
Sentimentos e capacidades.....	249
Sentimentos negativos relacionados com o trabalho.....	250
Sentimentos positivos relacionados com o trabalho.....	251
Os sentimentos e o processo decisório.....	252
Os sentimentos e a capacidade de vender.....	254
Capítulo 20 – Médico, cura-te a ti mesmo	257
Os princípios básicos.....	258
A cura de diversas doenças	260
A cura da visão.....	267
Capítulo 21 – Perguntas e respostas	271
As metas religiosas e espirituais	271
A meditação e as técnicas interiores.....	274
A psicoterapia.....	275
O alcoolismo e a toxicodependência	276
As relações	276
O mecanismo.....	281
A entrega ao transcendente	285
Apêndice A – O mapa da consciência.....	289
Apêndice B – O procedimento do teste muscular.....	291
Referências	301
Sobre o autor	305

PREFÁCIO

Durante muitos anos de prática clínica em psiquiatria, o meu principal objetivo foi o de procurar as formas mais eficazes de aliviar o sofrimento humano em todas as suas diversas formas. Para este fim, explorei muitas disciplinas – Medicina, Psicologia, Psiquiatria, Psicanálise –, assim como técnicas comportamentais – o *biofeedback*, a acupuntura, a nutrição e a química cerebral. Para lá destas modalidades clínicas, encontravam-se os sistemas filosóficos, a metafísica, uma multiplicidade de técnicas holísticas de saúde, os cursos de auto-perfeccionamento, os caminhos espirituais, as técnicas de meditação e outras formas de expansão da nossa consciência.

Em todas estas explorações, o mecanismo de entrega era considerado de grande utilidade prática. A sua importância levou-me a escrever este livro para partilhar com os outros as minhas observações clínicas e experiências pessoais.

Os meus livros anteriores centraram-se nos estados avançados de consciência e na Iluminação. Ao longo dos anos, milhares de alunos nas nossas palestras e *Satsangs* fizeram perguntas que revelam os obstáculos diários à Iluminação. Torna-se prático e útil partilhar uma técnica que facilite o seu sucesso na superação de tais obstáculos: como lidar com as vicissitudes da vida comum, com as suas perdas, desilusões, tensões e crises? Como podemos libertar-nos das emoções negativas e do seu impacto na saúde, nas relações e no trabalho? Como lidar com todos os sentimentos indesejados? O presente trabalho descreve um meio simples e eficaz no sentido da renúncia aos sentimentos negativos e da libertação.

A técnica do deixar ir é um sistema prático para eliminar obstáculos e apegos. Também pode ser considerada um mecanismo de entrega. Existem provas científicas da sua eficácia, que são explicadas num dos capítulos. A investigação demonstrou que esta técnica é

mais eficaz no alívio das respostas fisiológicas ao *stress* do que muitas outras abordagens atualmente disponíveis.

Depois de investigar a maioria dos vários métodos para reduzir o *stress* e ampliar a consciência, esta abordagem destaca-se pela sua simplicidade, eficiência, eficácia clínica, ausência de conceitos questionáveis e rapidez de resultados observáveis. A sua simplicidade é enganosa e quase oculta as verdadeiras vantagens da técnica. Em poucas palavras, liberta-nos de apegos emocionais. Confirma a observação feita por todos os sábios: os apegos são a principal causa do sofrimento.

A mente, com os seus pensamentos, é dirigida pelos sentimentos. Cada sentimento é uma derivada cumulativa de muitos milhares de pensamentos. Uma vez que a maioria das pessoas reprime, suprime e tenta fugir dos seus sentimentos durante toda a vida, a energia suprimida acumula-se e procura expressão através do sofrimento psicossomático, dos distúrbios corporais, das doenças emocionais e de um comportamento desequilibrado nas relações interpessoais. Os sentimentos acumulados bloqueiam o crescimento e a consciência espiritual, bem como o sucesso em muitas áreas da vida.

Como tal, os benefícios desta técnica podem ser observados a vários níveis:

FÍSICO

A eliminação de emoções suprimidas tem um efeito positivo na saúde. Reduz o excesso de energia no sistema nervoso autónomo do corpo e desbloqueia o sistema energético de acupuntura (demonstrável num simples teste muscular). Como tal, à medida que uma pessoa pratica a entrega de uma forma constante, os transtornos físicos e psicossomáticos melhoram e, muitas vezes, desaparecem por completo. Regista-se uma inversão geral dos processos patológicos no corpo e um regresso a um funcionamento ideal.

COMPORTAMENTAL

Uma vez que se dá uma diminuição progressiva da ansiedade e das emoções negativas, é cada vez menor a necessidade de escapar

com recurso a drogas, álcool, entretenimentos e sono excessivo. Consequentemente, aumenta a vitalidade, a energia, a presença e o bem-estar, com um funcionamento mais eficiente e sem esforço em todas as áreas.

RELAÇÕES INTERPESSOAIS

À medida que renunciamos às emoções negativas, produz-se um aumento progressivo dos sentimentos positivos que resulta numa rápida e observável melhoria em todas as relações. Aumenta a capacidade de amar. Os conflitos diminuem progressivamente e o rendimento no trabalho melhora. A eliminação dos bloqueios negativos permite alcançar mais facilmente os objetivos vocacionais, e o comportamento de autossabotagem com base na culpa diminui paulatinamente. Dá-se uma redução gradual da nossa dependência do intelecto e um maior uso do conhecimento intuitivo. Com o retomar do crescimento e do desenvolvimento da personalidade, descobrem-se muitas vezes capacidades criativas e psíquicas antes ignoradas, frustradas pelas emoções negativas suprimidas. De grande importância é a diminuição progressiva da dependência – causa da morte de todas as relações humanas. A dependência está subjacente à dor e ao sofrimento, aqui se incluindo, como sua máxima expressão, a violência e o suicídio. À medida que a dependência diminui, dá-se também uma redução da agressividade e do comportamento hostil. Estas emoções negativas são substituídas por sentimentos de aceitação e de amor para com os outros.

CONSCIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE

Esta é uma área que se abre graças ao uso contínuo do mecanismo de entrega. Com a renúncia às emoções negativas, a pessoa conhece felicidade, satisfação, paz e alegria cada vez maiores. Produz-se uma expansão da consciência, uma realização gradual, e experiencia-se o verdadeiro Eu interior. Os ensinamentos dos Grandes Mestres manifestam-se interiormente como experiências pessoais. O abandono progressivo das limitações permite a realização, em última instância, da nossa verdadeira identidade. Deixar ir é uma das ferramentas mais eficazes para alcançar as metas espirituais.

Qualquer um pode alcançar todos estes objetivos, com brandura e subtileza, enquanto se entrega silenciosamente ao longo da sua vida diária. O desaparecimento progressivo da negatividade e a sua substituição por sentimentos e experiências positivos são processos igualmente agradáveis de observar e de experienciar. O objetivo desta informação é o de ajudar o leitor a viver estas experiências gratificantes.

David R. Hawkins, M.D., Ph.D.,
presidente e fundador do
Instituto para a Pesquisa Espiritual de
Sedona, Arizona.
Junho de 2012

Capítulo 1

INTRODUÇÃO

Certo dia, encontrando-se em contemplação, a mente perguntou:

«O que é que se passa comigo?»

«Porque é que a felicidade não é permanente?»

«Onde estão as respostas?»

«Como abordar o dilema da existência?»

«Perdi o juízo, ou é o mundo que está louco?»

A solução para qualquer problema parece apenas trazer um alívio breve, visto que é a base do problema que se lhe segue.

«A mente humana não é mais do que uma gaiola sem saída?»

«Estarão todos baralhados?»

«Deus sabe o que anda a fazer?»

«Deus morreu?»

A mente continuou a tagarelar:

«Há alguém que conheça o segredo?»

Não há motivo para nos preocuparmos – todos estamos desesperados. Alguns parecem estar bem. «Não vejo o porquê de tanto barulho», dizem. «A vida parece-me simples.» Têm tanto medo que nem sequer o conseguem encarar!

E os especialistas? A sua confusão é mais sofisticada, envolta num jargão impressionante e numa elaborada construção mental. Possuem sistemas de crenças predeterminados nos quais tentam encaixar-nos. Estes sistemas parecem resultar durante algum tempo, mas não tardamos a voltar ao estado original.

Houve um tempo em que podíamos contar com as instituições sociais, mas o seu momento já passou: já ninguém confia nelas. Agora temos mais «cães de guarda» do que instituições. Os hospitais são monitorizados por várias entidades. Ninguém tem tempo para os doentes, que se perdem na confusão. Olhemos para os corredores. Não há médicos nem enfermeiras. Estão nos escritórios a tratar da papelada. Todo este cenário está desumanizado.

«Bem», dizemos, «tem de haver alguns especialistas que tenham as respostas.» Quando algo está mal, vamos ao médico ou ao psiquiatra, a um analista, ao assistente social ou a um astrólogo. Aderimos a uma religião, estudamos Filosofia, frequentamos o Erhard Seminars Training (EST), damos um empurrão com EFT (técnicas de libertação emocional). Alinhamos os chacras, experimentamos a reflexologia, a acupuntura nas orelhas, a iridologia, a cura com luzes e cristais.

Meditamos, cantamos um mantra, bebemos chá verde, experimentamos os pentecostais, cuspiamos fogo e falamos línguas estranhas. Centramo-nos, aprendemos PNL, experimentamos uma dose de *Actualized*, trabalhamos em visualizações, estudamos Psicologia, entramos para um grupo junguiano. Fazemos umas sessões de *rolfing*, experimentamos psicadélicos, fazem-nos uma leitura psíquica, fazemos *jogging*, *jazzercise*, hidrocolonterapia, tentamos a nutrição e a aeróbica, penduramo-nos de cabeça para baixo, usamos joias psíquicas. Desenvolvemos a intuição, tentamos o *biofeedback*, a terapia da *Gestalt*.

Consultamos o nosso homeopata, o quiroprático, o naturopata. Tentamos a Cinesiologia, descobrimos o nosso tipo no Eneagrama, equilibramos os meridianos, juntamo-nos a um grupo de consciencialização, tomamos tranquilizantes. Levamos algumas injeções de hormonas, experimentamos os sais celulares, equilibramos os nossos minerais, rezamos, imploramos e suplicamos. Aprendemos projeção astral. Tornamo-nos vegetarianos. Só comemos couves. Experimentamos a macrobiótica, tornamo-nos biológicos, não comemos nenhum OGM. Conhecemos curandeiros nativos norte-americanos, trancamo-nos numa *sweat lodge*. Experimentamos as ervas chinesas, a moxabustão, o *shiatsu*, a acupressão, o *feng shui*. Vamos à Índia. Encontramos um novo guru. Tiramos a roupa. Nadamos no Ganges. Olhamos o Sol. Rapamos a cabeça. Comemos com os dedos, ficamos todos encardidos e tomamos duches de água fria.

Entoamos cantos tribais. Revivemos vidas passadas. Tentamos a regressão hipnótica. Praticamos o grito primordial. Damos socos em almofadas. Experimentamos o Método Feldenkrais. Entramos para um grupo de terapia conjugal. Frequentamos a Igreja da Unidade. Escrevemos máximas. Colamos as nossas visões numa parede. Experimentamos o renascimento. Fazemos leituras de I Ching. Lançamos o Tarô. Estudamos o *Zen*. Fazemos mais cursos e *workshops*. Lemos muitos livros. Fazemos análise transacional. Temos aulas de Ioga. Dedicamo-nos ao oculto. Estudamos Magia. Trabalhamos com um *kabuna*. Fazemos uma viagem xamânica. Sentamo-nos debaixo de uma pirâmide. Lemos Nostradamus. Preparamo-nos para o pior.

Fazemos um retiro. Experimentamos o jejum. Tomamos aminoácidos. Usamos um ionizador. Juntamo-nos a uma escola de mistérios. Aprendemos um aperto de mão secreto. Experimentamos a tonificação. Experimentamos a cromoterapia. Experimentamos gravações subliminares. Tomamos enzimas cerebrais, antidepressivos, remédios florais. Frequentamos *health spas*. Cozinhamos com ingredientes exóticos. Damos uma olhadela a raridades fermentadas vindas de lugares distantes. Vamos ao Tibete. Vamos à caça de homens santos. Damos as mãos num círculo e apanhamos uma moça. Renunciamos ao sexo e ao cinema. Usamos túnicas amarelas. Aderimos a um culto.

Experimentamos as infinitas variedades da psicoterapia. Tomamos medicamentos-maravilha. Assinamos muitos jornais. Experimentamos a Dieta Pritikin. Só comemos toranjas. Procuramos um quiromante. Só temos pensamentos New Age. Melhoramos a ecologia. Salvamos o planeta. Fazem-nos uma leitura da aura. Passamos a trazer um cristal sempre connosco. Fazem-nos uma leitura astrológica sideral hindu. Visitamos um «transmédium». Experimentamos a terapia sexual. Experimentamos o sexo tântrico. Somos abençoados por um Baba Qualquer Coisa. Aderimos a um grupo anónimo. Vamos a Lourdes. Tomamos banho em fontes termais. Aderimos ao Arica. Usamos sandálias terapêuticas. Ligamo-nos à terra. Obtemos mais *prana* e expiramos toda esta negatividade negra e cediça. Experimentamos a acupuntura com agulhas de ouro. Damos uma vista de olhos às vesículas de cobra. Tentamos a respiração dos chacras. Limpam-nos a aura. Meditamos na grande pirâmide de Quéops, no Egito.

O leitor e os seus amigos já experimentaram tudo isto? Ai, o ser humano! Que criatura maravilhosa! Trágica, cómica, mas tão nobre! Tanta coragem para continuar a procurar! O que nos leva a continuar em busca de uma resposta? O sofrimento? Oh, sim. A esperança? Sem dúvida. Mas não é só isto.

Intuitivamente, sabemos que, algures, há uma resposta definitiva. Troçamos em caminhos sombrios e entramos em becos sem saída; somos explorados e enganados, sentimo-nos desiludidos, fartos, mas continuamos a tentar.

Qual é o nosso ângulo morto? Porque é que não encontramos a resposta?

- Não entendemos o problema, e é por isso que não podemos encontrar a resposta.
- Talvez seja simplicíssimo, e é por isso que não a conseguimos ver.
- Talvez a solução não esteja «por aí», e é por isso que não a conseguimos encontrar.
- Talvez tenhamos tantos sistemas de crenças que ficamos cegos ante o óbvio.

Ao longo da História, alguns indivíduos alcançaram uma grande clareza e conheceram a solução definitiva para os nossos problemas humanos. Como é que eles chegaram lá? Qual era o seu segredo? Porque não entendemos o que eles tinham a ensinar? É realmente quase impossível, ou, praticamente, não há hipóteses? E o que é que acontece com a pessoa mediana, que não é um génio espiritual?

São uma multidão os que seguem caminhos espirituais, mas muito poucos aqueles que finalmente conseguem aperceber-se da verdade suprema. Porquê? Seguimos dogmas e rituais e praticamos com zelo a disciplina espiritual – e voltamos a cair! Mesmo quando isto resulta, o ego não demora a entrar em cena e apanha-nos com o orgulho e a presunção, levando-nos a pensar que temos as respostas. Oh, Senhor, salva-nos dos que têm as respostas! Salva-nos dos justos! Salva-nos dos bem-fazentes!

A confusão é a nossa salvação. Para os que se sentem confusos, ainda há esperança. Agarre-se à sua confusão. No final, ela é a sua

melhor amiga, a sua melhor defesa contra a natureza mortífera das respostas dos outros, aquela que o impede de ser violado pelas ideias dos outros. Se você se sente confuso, ainda está livre. Se você se sente confuso, este livro é para si.

De que trata este livro? Fala-nos de um método simples para alcançar uma grande clareza e, pelo caminho, transcender os nossos problemas. Não pretende encontrar as respostas, mas desfazer a base do problema. O estado alcançado pelos grandes sábios da História está ao nosso alcance: as soluções estão dentro de nós e são fáceis de encontrar. O mecanismo da entrega é simples e a verdade revela-se a si mesma. Funciona na vida quotidiana. Não há dogma nem sistema de crenças. O leitor pode verificar tudo por si mesmo, pelo que não pode ser induzido em erro. Não existe uma dependência de nenhum ensinamento. Apenas temos de seguir os ditames «Conhece-te a ti mesmo»; «A verdade vos libertará»; «O reino de Deus existe dentro de ti». Este método funciona para o cínico, o pragmático, o religioso e o ateu. Funciona para qualquer idade ou antecedentes culturais. Funciona para a pessoa espiritual e para aquela que não o é.

Porque este mecanismo é seu, ninguém lho pode tirar. O leitor está a salvo da desilusão. Descobrirá por si o que é real e o que são apenas programas mentais e sistemas de crenças. Enquanto tudo isto acontece, tornar-se-á mais saudável, mais bem-sucedido com menos esforço, mais feliz e mais capaz de um amor verdadeiro. Os seus amigos notarão a diferença; as mudanças são permanentes. Isto não vai ser uma *trip* seguida da inevitável ressaca. O leitor vai descobrir que existe um mestre automático dentro de si.

Com o tempo, descobrirá o seu Eu interior. Inconscientemente, sempre soube que ele estava lá. Quando der com ele, o leitor entenderá aquilo que os grandes sábios da História estavam a tentar transmitir. Há de entender isto porque a Verdade é evidente por si mesma e existe dentro do seu próprio Eu.

Este livro foi escrito consigo, leitor, sempre em mente. É fácil de ler, não exige esforço e é agradável. Não há nada que tenha de ser aprendido ou memorizado. À medida que o for lendo, o leitor sentir-se-á mais leve e mais feliz. O material começará a despertar automaticamente em si a experiência da liberdade enquanto for lendo estas páginas. Você vai sentir que todos os pesos lhe vão sendo

retirados. Tudo o que fizer será mais agradável. Esperam-no algumas surpresas muito felizes sobre a sua vida! As coisas vão tornar-se cada vez melhores!

Não faz mal duvidar. O leitor já terá sido levado por caminhos em que tudo eram rosas, e, assim sendo, deve ser tão cético quanto quiser. Na verdade, é aconselhável evitar grandes entusiasmos, que só abrem a porta a posteriores decepções. Como tal, ao invés do entusiasmo, uma observação tranquila ser-lhe-á mais útil.

Haverá alguma coisa no Universo que nos dê algo a troco de nada? Sim, sem dúvida. Essa coisa é a sua própria liberdade, a liberdade que o leitor esqueceu e não sabe como experienciar. O que lhe está a ser oferecido não é algo que tenha de ser adquirido. Não é algo que seja novo ou que lhe seja externo. Já é seu e apenas tem de ser despertado e redescoberto. Manifestar-se-á graças à sua própria natureza.

O propósito de partilhar esta abordagem é apenas o de pôr o leitor em contacto com os seus próprios sentimentos e experiências interiores. Além disso, há muita informação útil que a sua mente vai querer conhecer. O processo da entrega começará automaticamente, pois está na natureza da mente procurar o alívio da dor e do sofrimento e experimentar uma maior felicidade.

Capítulo 2

O MECANISMO DE DEIXAR IR

O QUE É?

«Deixar ir» é como a cessação súbita de uma pressão interna ou a queda de um peso. É acompanhado de uma súbita sensação de alívio e leveza, com um acréscimo de felicidade e liberdade. É um mecanismo real da mente que todos já terão experimentado numa determinada ocasião.

Vejamos o seguinte exemplo: estamos no meio de uma discussão intensa; estamos zangados e transtornados, quando, de repente, tudo aquilo nos parece absurdo e ridículo. Começamos a rir. A pressão é aliviada. Depois da raiva, do medo e de nos sentirmos atacados, damos por nós subitamente livres e felizes.

Não seria tão bom se pudéssemos fazer sempre isto, em qualquer lugar e em qualquer situação? Podíamos sentir-nos sempre livres e felizes e nunca voltaríamos a deixar-nos encurralar pelos sentimentos. Esta técnica é isso mesmo: deixarmo-nos ir consciente e frequentemente. O que sentimos passa a ser controlado por nós e deixamos de estar à mercê do mundo e das nossas reações a ele. Deixamos de ser a vítima. Pomos em prática o ensinamento básico de Buda, que elimina a pressão da reatividade involuntária.

Carregamos connosco uma enorme cisterna de emoções, atitudes e crenças negativas. A pressão acumulada torna-nos infelizes e é a base de muitas das nossas doenças e problemas. Resignamo-nos a esta situação e explicamo-la como a «condição humana». Tentamos escapar-lhe de

várias maneiras. Uma vida humana média é passada a tentar evitar e a fugir dessa turbulência interior do medo e da ameaça da infelicidade. A autoestima é constantemente ameaçada, e a ameaça tanto vem de dentro como de fora.

Se observarmos a vida humana com mais atenção, vemos que se trata essencialmente de uma longa luta para fugir aos nossos medos e expectativas interiores, projetados no mundo. Intercalam-se períodos de celebração quando escapamos momentaneamente aos nossos medos interiores, mas eles continuam lá, à nossa espera. Temos medo das nossas emoções interiores porque possuem uma tal quantidade de negatividade que receamos acabar esmagados se olhássemos mais fundo. Tememos estes sentimentos porque não temos nenhum mecanismo consciente para lidar com eles se os deixarmos surgir dentro de nós. Como temos medo de os enfrentar, continuam a acumular-se e, finalmente, começamos a ansiar pela morte para acabar com toda a dor. Não são os pensamentos ou os factos que são dolorosos, mas sim os sentimentos que os acompanham. Em si, os pensamentos são indolores, mas não os sentimentos subjacentes!

É a pressão acumulada das emoções que causa os pensamentos. Uma emoção pode criar literalmente milhares de pensamentos durante um certo espaço de tempo. Pensemos, por exemplo, numa recordação dolorosa da nossa vida anterior, numa mágoa terrível que tenha estado oculta. Pensemos em todos os anos de pensamentos associados a esse único acontecimento. Se pudéssemos entregar a dor subjacente, todos esses pensamentos desapareceriam instantaneamente e o acontecimento em questão seria esquecido.

Esta observação está de acordo com a investigação científica. A teoria de Gray-LaViolette integra a Psicologia e a Neurofisiologia. A sua investigação demonstrou que o tom dos sentimentos organiza os pensamentos e a memória (Gray-LaViolette, 1981). Os pensamentos são arquivados na base de dados de acordo com os diversos matizes dos sentimentos a eles associados. Como tal, quando renunciamos a um sentimento ou o deixamos ir, estamos a libertar-nos de todos os pensamentos associados.

O grande valor de sabermos deixá-los ir é que todos e quaisquer sentimentos podem ser libertados em qualquer momento e em qualquer lugar num instante, e isto pode ser feito de forma contínua e sem esforço.