

Simplemente, déjalo ir

Entrevista a Peter Russell

Para afrontar los cambios que se avecinan "tendremos que soltar todo lo que se interponga en nuestro camino para ser seres humanos más inteligentes, más creativos, más ingeniosos y compasivos", afirma Peter Russell, escritor, conferenciante y pensador de la espiritualidad.

Aurelio Álvarez Cortez



“Nos enfrentamos a una tormenta de cambio”, anticipa Peter Russell, escritor, conferenciante y pensador destacado acerca de la consciencia y la espiritualidad. Y para enfrentarnos a lo que se avecina, “tendremos que soltar todo lo que se interponga en nuestro camino para ser seres humanos más inteligentes, más creativos, más ingeniosos y compasivos, más en contacto con nuestro ser, respondiendo al cambio con mayor claridad y sabiduría”.

Licenciado en Física teórica y en Psicología por la Universidad de Cambridge, Russell también ha estudiado meditación y filosofía oriental en la India. Es autor de una decena de libros, y en castellano el último publicado por Editorial Kairós es “Déjalo ir. Relaja la mente y descubre el milagro de tu verdadera naturaleza”, con prólogo de Eckhart Tolle.

Esto es lo que nos ha compartido sobre algunos temas que desarrolla en dicha obra.

-Peter, nos invitas a soltar “lo que no existe”, pero parecería que sí, tozudamente pensamos que sí existe. ¿Soltar qué, concretamente?

-Cuando nos encontramos con el deseo de desprendernos de algo, tal vez de algo que nos disgusta, o algo que deseamos, podemos pensar que el problema es la cosa en sí. Pero lo que necesitamos dejar ir no son las cosas en sí, ni nuestros pensamientos y sentimientos sobre ellas, sino nuestro apego a ellas, la razón por la que creemos que son importantes.

Nuestro apego no es realmente algo que experimentamos. Es una forma de ver las cosas, lo que los psicólogos llaman una mentalidad.

Podemos considerarlo como la lente a través de la cual miramos el mundo. Imagina que llevas unas gafas azules, todo lo que ves en el mundo tiene un tinte azul, pero las gafas en sí no forman parte del mundo que ves.

Del mismo modo, las mentalidades a través de las cuales experimentamos el mundo no son en sí mismas parte de ese mundo. No son otra “cosa” que experimentamos. En ese sentido, “no existen”. Pero sí “colorean” la forma de ver nuestro mundo. Y esto es lo que tenemos que dejar ir: una forma particular de ver el mundo a la que nos aferramos.

La mentalidad principal que está detrás de la mayoría de nuestros apegos es la creencia de que a lo que nos aferramos nos hará felices de una u otra manera, sentirnos más realizados o satisfechos en la vida.

Recientemente, por ejemplo, necesité desprenderme de un montón de libros que había estado almacenando durante muchos años. Al principio, parecía muy difícil. Los libros parecían tan importantes; posiblemente algún día quisiera volver a ver algunos de ellos, o incluso tenerlos en las estanterías de una nueva casa. Luego me di cuenta de que no era a los libros en sí a los que me aferraba, sino a la creencia de que, de una forma u otra, se convirtieran en algo importante. Eso era lo que tenía que dejar ir. Cuando lo hice, fue mucho más fácil soltar mi apego a ellos.

-¿En el soltar qué sucede en nuestra mente? ¿Se relaja?

-Al dejar ir, estamos soltando el agarre que nuestra mente tiene sobre alguna cosa o idea. Imagina que sostienes una pequeña piedra en el aire. Cuando quieres soltarla, relajas el agarre de tu mano y la piedra cae. De la misma manera, cuando dejamos ir algún apego, estamos soltando el agarre mental que tenemos sobre él. Al hacerlo, la mente se relaja y nos sentimos más tranquilos.

Vemos las cosas tal y como son, sin una capa de miedo o ansiedad. Nos damos cuenta de que lo que buscábamos al aferrarnos —seguridad, felicidad, alegría, paz mental— estaba ahí todo el tiempo. Pero nuestro aferramiento velaba su presencia.



-¿Es una posibilidad de que el dolor o el sufrimiento no desaparezcan a pesar de soltar?

-Es importante distinguir entre dolor y sufrimiento. El dolor o el malestar es la sensación física real. El sufrimiento, en cambio, proviene de nuestra aversión al dolor, deseando que no esté ahí. Es una capa añadida de malestar que resulta de no aceptar nuestra experiencia, aferrándonos a nuestra idea de cómo deberían ser las cosas. Pero en el momento presente, si hay dolor, es real, está ahí.

Resistir al dolor no ayuda, solo aumenta el sufrimiento. Nuestra tendencia natural ante cualquier malestar es tratar de deshacernos de él.

En cambio, lo que sugiero en este libro es que a menudo es mejor hacer lo contrario y abrirse a la experiencia, por incómoda que sea, y permitir que las sensaciones estén ahí sin resistencia.

Por eso planteo el dejar ir como un primer dejar entrar y luego dejar ser. Cuando dejamos de resistirnos, la mente puede relajarse y el dejar ir empieza a suceder espontáneamente. Por lo tanto, el dolor o la incomodidad pueden seguir ahí, pero es posible que descubramos que no estamos sufriendo tanto.

-También planteas volver a la mente natural. ¿Cuál es?

-Cuando no hay amenazas inmanentes a nuestro bienestar, cuando nuestras necesidades están satisfechas y no tenemos nada de qué preocuparnos, nos sentimos relajados y tranquilos. Esta es la mente en su estado natural e imperturbable, no empañada por quejas, deseos o preocupaciones. La llamo natural porque así es como nos sentimos cuando todo está bien en nuestro mundo, nos sentimos bien por dentro, en paz con nosotros mismos.

Nuestras preocupaciones y afanes nos alejan de este estado natural y relajado. Pero cuando nos desprendemos de ellos, volvemos a sentirnos tranquilos y contentos. Por lo tanto, el resultado de dejar ir es volver a este estado mental natural.

-¿Nuestro malestar se debe a que nos sentimos mejor haciendo que siendo?

-Podemos estar atrapados en el “hacer” cuando estamos ocupados atendiendo algo en el mundo que necesita nuestra atención, o simplemente atrapados en un modo de pensamiento de hacer, pensando en lo que tenemos que lograr o hacer que suceda en nuestra vida. Esto puede sentirse bien en la medida en que hay alguna expectativa de lograr algo que nos hará sentir mejor en el futuro. Pero también puede crear tensión y descontento en el momento presente.

Así que, paradójicamente, aunque estemos ocupados “haciendo” para ser felices en el futuro, en realidad puede obstaculizar nuestro sentimiento de felicidad en el momento presente. Cuando simplemente estamos siendo, es decir, aceptando nuestra experiencia en el momento presente, tal y como es, no estamos creando preocupaciones e incomodidades adicionales, por lo que nos sentimos más tranquilos.

Estamos experimentando la paz que creemos que llegará en el futuro como resultado de todo nuestro “hacer”, pero ahora la experimentamos en el momento presente.

-En la meditación se produce un soltar, sin duda. ¿Es un ejercicio preparatorio para luego, en la vida cotidiana, soltar otras cosas?

-Los tipos de meditación que me interesan son los que permiten que la mente se relaje y se aquiete. Hay muchos otros tipos de meditación con diferentes objetivos, como lograr ciertas percepciones o entrenar la mente centrándose en algún objeto. Pero en lo que respecta a permitir que la mente se relaje y se aquiete, dejar ir es realmente importante.

El aspecto principal de dejar ir en la meditación es dejar ir los pensamientos que surgen.



No hay nada malo en tener pensamientos en la meditación, todo el mundo los tiene. Pero en la meditación que yo defiendo, cuando nos damos cuenta de que algún pensamiento se ha colado, simplemente elegimos no seguirlo más y permitimos que la atención regrese y descansa en el momento presente: las sensaciones del cuerpo, el flujo de la respiración o los sonidos que oímos, permitiendo que estén ahí, tal y como son. Sin querer otra experiencia; sin tratar de llegar a otro lugar. A medida que lo hacemos, la mente se va asentando y nos encontramos más tranquilos, más relajados, descansando en una quietud interior natural.

Después de haber practicado esto en la meditación, podemos llevarlo a nuestra vida diaria. Cuando nos damos cuenta de que estamos atrapados en algún pensamiento sobre algo que nos distrae o nos crea una preocupación innecesaria, podemos simplemente elegir no seguir ese pensamiento. Cuando lo hacemos, la mente se relaja. Volvemos a sentirnos tranquilos y nos hacemos más conscientes de nuestra experiencia en el momento presente. Podemos hacer esto muchas veces al día.

Siempre que nos damos cuenta de que estamos atrapados en alguna idea, o deseamos estar en un estado mental más tranquilo, podemos simplemente elegir no seguir el pensamiento que estaba preocupando a nuestra mente y volver a un estado de tranquilidad más suave.

-¿En qué consiste “rezar a uno mismo”? ¿Por qué y para qué hacerlo?

-Solemos pensar en la oración como una apelación a algún poder superior o ser divino para que nos ayude a tener un mundo mejor, o para que otra persona se sienta mejor o se cure de alguna manera. Eso puede ser muy útil.

Sin embargo, muchas veces lo que necesitamos no es una intervención divina en el mundo, sino una intervención en nuestra mente. Nos hemos atascado en una forma particular de ver las cosas y nos aferramos a cómo creemos que deberían ser.

Por eso, cuando me sorprendo a mí mismo sintiéndome molesto por algo, me resulta útil recordar que mi molestia puede provenir de cómo estoy viendo la situación, más que de la situación misma. Si es así, tiene más sentido pedir, no un cambio en el mundo, sino un cambio en mi percepción del mismo.

Me acomodo en un estado de quietud, y luego pregunto, con una actitud de inocente curiosidad: “¿Podría haber, tal vez, otra forma de ver esto?” No intento responder a la pregunta por mí mismo; simplemente la planteo. La dejo pasar. Y esperar.

A menudo, una nueva forma de ver se me ocurre. No llega como una idea, sino como un cambio real de percepción. Me encuentro viendo la situación de una manera nueva. Los resultados de rezarme así no dejan de impresionarme. Veo que mis miedos y quejas desaparecen. En su lugar hay una sensación de tranquilidad. Quienquiera que sea o lo que me moleste, ahora lo veo con ojos más amorosos y compasivos.

-¿Qué soltamos cuando perdonamos?

-Normalmente pensamos en el perdón como en perdonar el comportamiento de otra persona. Es como decir “sé que hiciste mal, pero no te voy a castigar esta vez”. Pero el verdadero perdón no consiste en dejar que alguien se libere, ni siquiera en pensar que lo hizo mal. Es dejar de lado nuestro propio juicio sobre ellos.

Cuando alguien no se comporta como esperábamos, o como nos hubiera gustado que se comportara, podemos sentirnos enfadados. Es fácil, entonces, pensar que la otra persona nos ha hecho enfadar. La hacemos responsable de nuestros sentimientos.

Sin embargo, al investigar más de cerca, solemos descubrir que nuestro enfado no proviene de su comportamiento, sino de cómo lo hemos interpretado: la historia que nos contamos a nosotros mismos sobre lo que han hecho y lo que deberían haber hecho. Sería más exacto decir que nos hemos enfadado por cómo hemos juzgado su comportamiento.

Por lo tanto, cuando perdonamos a alguien dejando de lado los juicios y agravios que hemos mantenido contra ellos, en realidad nos ayudamos a nosotros mismos a sentirnos mejor.

El verdadero perdón llega cuando reconocemos que, en el fondo, la otra persona quiere lo mismo que nosotros. A su manera, busca estar en paz, liberarse del dolor y el sufrimiento, sentirse amado y respetado. Esto no implica que debamos aceptar el mal comportamiento de alguien, ni siquiera aprobarlo.

Es posible que sintamos la necesidad de darles una respuesta o hacerles sugerencias sobre cómo podrían comportarse mejor, pero es mejor hacerlo desde un corazón compasivo, en lugar de hacerlo desde una mente que juzga.

-¿Qué podemos soltar individual y colectivamente en estos tiempos de pandemia, de cambio climático, inciertos e inestables?

-No cabe duda de que hay muchos cambios e incertidumbre en el mundo actual, y sospecho que habrá más en los tiempos venideros. Además, el ritmo de cambio en muchos ámbitos se está acelerando. Por muy rápidas que parezcan las cosas hoy, serán aún más rápidas en el futuro.

Nos enfrentamos a una tormenta de cambio. En el caso de una tormenta física, tenemos una idea de lo que va a ocurrir y podemos tomar medidas para prepararnos. Pero, ¿cómo nos preparamos para lo inesperado cuando no sabemos lo que va a pasar?

Me gusta establecer una analogía con los árboles que se enfrentan a una tormenta. En primer lugar, necesitan raíces fuertes y firmes. Del mismo modo, necesitamos estar firmemente arraigados en la tierra de nuestro propio ser para permanecer frescos, tranquilos y serenos en medio de los cambios, sin que cada acontecimiento inesperado nos haga sentir miedo o pánico. Tendremos que dejar de lado nuestras creencias sobre lo que nos hará felices, recordando que lo que buscamos en la vida -paz, tranquilidad, satisfacción- está disponible aquí mismo, dentro de nosotros mismos.

Al igual que los árboles, que pueden oscilar con el viento, nosotros también debemos ser flexibles. Tendremos que desprendernos de nuestras ideas sobre cómo deberían ser las cosas y cómo podría ser el futuro. Y también dejar de lado las formas de responder del pasado, que tal vez ya no sean apropiadas en el futuro. Para ver las cosas con ojos nuevos, en lugar de los del pasado. Nadie sabe cómo se desarrollará todo, pero, sean cuales sean los cambios que se produzcan, la habilidad de dejar ir será más importante que nunca. Tendremos que soltar todo lo que se interponga en nuestro camino para ser seres humanos más inteligentes, más creativos, más ingeniosos y compasivos, más en contacto con nuestro ser, respondiendo al cambio con mayor claridad y sabiduría.

Tomado de la revista Tú mismo <https://tumismo.es/entrevistas/simplemente-dejalo-ir/>