

AL FINAL DE NUESTRO VIAJE para salir del miedo, cuando abrazamos una vida de amor y meditación, llegamos al mayor reto de todos: soltar, dejarnos ir. Reconozco que todas mis pequeñas luchas, mis esfuerzos por controlar y manipular situaciones y personas, no son más que mi lucha con la existencia. Esas son las formas en que me resisto, y me muestran cuánto trabajo más debo hacer en mi interior. Nos resistimos a causa de nuestros miedos no resueltos.

Para comenzar a soltar nuestras estrategias de control debemos confiar, confiar en que la existencia nos proporcionará aquello que necesitamos. Para mí, esto constituye mi meditación constante. Significa abrirse a la inse-

guridad, al miedo de no conseguir lo que quiero y a todos los miedos que eso conlleva.

Si dejo de intentar controlar o manipular el exterior, tengo que aceptar mis miedos y sentirlos. Estoy haciendo una elección consciente de penetrar en ellos. Cualquier frustración, decepción, desagrado o amenaza produce una reacción instantánea de intentar controlar, manipular o cambiar de alguna manera el exterior para que desaparezca la amenaza. Y así siempre estamos encubriendo el miedo o el dolor.

Estas pequeñas situaciones surgen todo el tiempo en nuestra vida y no son triviales. Soltar significa enfocar la atención al interior. En lugar de controlar el exterior, sentimos lo que se desencadena dentro.

Nuestras estrategias nos alejan de nosotros mismos. He descubierto que cuando por fin tomo la decisión de entrar dentro de mí, el miedo y el dolor no son nunca lo que yo esperaba que fueran. *De hecho, el dolor y el miedo surgen cuando me pierdo a mí mismo, no cuando no consigo lo que quería del exterior.* Surgen del hecho de perder mi centro. Lentamente estoy descubriendo que mi nutrición no proviene de conseguir lo que deseo o necesito desde el exterior, sino de entrar dentro de mí, de regresar una y otra vez a mí mismo, de la pura alegría del autodescubrimiento y de recuperar mi centro.

Aun así, sigo teniendo que recordarme constantemente a mí mismo que debo dejar mis estrategias y mi atención en el exterior para volver a mí mismo. Mi condicionamiento es muy fuerte, y además nunca antes busqué la nutrición a través de penetrar dentro. Casi nadie ha sido apoyado para penetrar dentro, porque no hemos sido criados en una atmósfera de meditación. La compulsión para dirigirnos al exterior es fuerte porque es automática. Tenemos que volver a aprender, acostumbrarnos a coger esos momentos de incomodidad, y penetrar con ellos dentro.