

# Pedro Alonso Da Silva

## Pensar en lo que sientes no es sentir

Estamos llegando a un punto en el que **lo simple vuelve a cobrar todo el sentido**.

Los intentos de comprensión desde una mente analítica, las búsquedas interminables de causas en el pasado, los crípticos simbolismos y las sofisticadas nuevas técnicas terapéuticas son parte de la estructura lógica de un sistema de pensamiento obsoleto. **Un sistema de pensamiento basado en la separación** que **primero juzga** ciertas situaciones como erróneas, problemáticas o enfermas, **para luego buscar soluciones** que se ajusten a un criterio preestablecido de cómo deberían de ser las cosas.

Todo eso es demasiado complejo, e innecesario, cuando el propósito es experimentar paz. ¡Y siempre es ese el propósito cuando tratamos de cambiar "lo que es"! **Todo lo que hacemos, lo hacemos para tratar de sentirnos bien, de estar en paz.**

El mayor obstáculo, y la raíz de todas las complicaciones, al menos en mi experiencia, es la resistencia a sentir. Cada vez que no queremos sentir lo que ya estamos sintiendo, se dispara en la mente un mecanismo programado de ataque o huida. **Hay un miedo ancestral a sentir**. Y cuando no queremos sentir, el programa mental (ego) toma el control de la situación, la juzga, establece una estrategia basándose en experiencias del pasado, y nos obliga a enfrentarnos a **ese peligro** que solo es... **¡una percepción errada!**

Decidir voluntariamente **sentir lo que estoy sintiendo**, es hacerme presente, consciente de mi experiencia en el único instante en el que sucede... aquí y ahora. Es ver mi miedo a sentir... y **sentirlo a propósito**. Es transitar la tormenta emocional **con todo el poder de mi presencia**... de mi Ser. Es cruzar al otro lado habiendo explorado un sentir desconocido para mí, no por nuevo, sino por haber sido rechazado sistemáticamente cada vez que se presentó en mi vida.

Para sentir sobran las técnicas, los sesudos análisis psicológicos, los árboles transgeneracionales, los actos simbólicos, los rituales... **sobra todo, excepto tu voluntad de estar completamente presente, atento a la experiencia mientras la transitas.**

La sensación de liberación que queda... no la puedo expresar en palabras.