

Método Sedona y Flores de Bach

Carlos Cruz
carloscruzl@hotmail.com

El Método Sedona se utiliza para procesar patrones negativos, liberándolos y luego soltándolos. Es muy simple: le das la bienvenida al patrón, ya sea este de miedo, angustia, inseguridad, rabia, rechazo, etcétera.

Cuando experimentas emocionalmente el sentimiento de rabia, o lo tienes como una obsesión mental, o lo percibes en alguna parte de tu cuerpo, estómago, pecho, abdomen, etc., ha llegado el momento de soltarlo, usando unas sencillas preguntas:

- ¿Puedo soltar este sentimiento?
- Sí, puedo.
- ¿Lo harías?
- Sí.
- ¿Cuándo?
- Ahora.

Inmediatamente se produce un cambio increíble en tu interior, convirtiéndose la sensación anterior en paz, relajación, bienestar y valentía.

Básicamente se trata de que aparezca tu felicidad y amor interior que siempre han estado ahí, pero que permanecen tapados por las creaciones negativas. No hay nada que positivar o que cambiar, simplemente debemos soltar nuestra propia basura.

En la medida en que lo vas practicando, el método se convierte en un hábito que se dirige directamente a tu subconsciente, por el mero hecho de la decisión consciente de soltar.

Ahora bien, los patrones negativos están enraizados desde nuestro nacimiento o incluso con anterioridad a él. Aparecen y desaparecen y hay que ir erradicándolos rápidamente en la medida en que los sentimos y nos hacen sufrir; no tenemos otra alternativa que mantener el sufrimiento o acercarnos a nuestra propia felicidad. Somos una encarnación dual y no hay más posibilidades.

Las Flores de Bach también erradican los patrones negativos, pero lo hacen de distinta forma, creando patrones positivos al tomarlas o incorporarlas a nuestro sistema vibracional de diversas maneras: ingiriéndolas, en forma de crema, o de forma no-usual (con un colgante, o con la fotografía en un vaso con elixires florales). El patrón del miedo se reemplaza por el de la certidumbre, etc.

La aparición de los patrones negativos (nuestra basura) es tan diversa, repentina y amplia, que las flores no alcanzan a cubrir todas las situaciones y estados entremezclados. El miedo y la rabia no aparecen solos. Para llegar a ellos tenemos el Método Sedona, que inmediatamente permite contactar con el patrón o los patrones negativos, e ir soltándolos uno a uno, ya que ellos son los que nos impiden disfrutar de felicidad, paz, etc. Las flores, por otro lado, refuerzan el mantenimiento del estado positivo.

El mero hecho de vivir todo el proceso de erradicación de los patrones negativos, permite darnos cuenta conscientemente de que en realidad no son necesarios y de que pueden ser liberados con el uso conjunto de ambas técnicas.

Citaré un caso concreto: A una mujer de 48 años se le generaba una gran ansiedad e impaciencia cuando su hijo no llegaba a casa en el momento en que ella pensaba que debía hacerlo. Había tomado Red Chestnut para la preocupación por los demás; Impatiens para su inquietud e impaciencia en la espera; White Chestnut para quitarse los pensamientos recurrentes... Su situación se había aliviado bastante, pero no acababa de resolverse. Agregó

el Método Sedona, tratando cada patrón por separado. Cuando sentía más fuertemente alguno, lo dejaba y daba la bienvenida, para luego soltarlo.

El método es muy fácil de practicar:

- 1°. -Admito que tengo el sentimiento
- 2°. -¿Podría soltarlo?
- 3°. -Sí, puedo.
- 4°. -¿Lo haría?
- 5°. - Sí.
- 6°. -¿Cuándo?
- 7°. -Ahora. Esta afirmación se puede acompañar con un gesto de apretar el puño y abrir la mano en el mismo momento.

En el caso de la señora del ejemplo, al cabo de un tiempo la situación había cedido en un 90%.

Nuestra sensación inmediata, si la liberación y el soltar han sido efectivos, suele ser de alivio, tranquilidad, relajación, energía, paz o incluso amor, dependiendo de lo que se está (si me permitís este nuevo verbo) “sedoneando”. En el caso de que la respuesta sea negativa a la pregunta ¿podría soltarlo?, seguimos el mismo procedimiento pero decimos lo siguiente: ¿Podría soltarlo un poco? Si repitiendo todo el proceso sentimos alivio, tranquilidad, relajación... volvemos a repetir todo el proceso de nuevo pero sin decir “un poco”, sino como lo hicimos al comienzo.

Veamos ahora un sentimiento: el miedo, quizás el más importante en el hombre.

Las Flores de Bach lo tratan en diferentes aspectos, pero la búsqueda de supervivencia-seguridad es la misma: una defensa del cuerpo físico para que no sucumba; y esto se da incluso cuando se trata de nuestra preocupación por otra persona (Red Chestnut), o el miedo a desaparecer o morir (Rock Rose, Aspen, Mimulus, etc.).

Mientras no sientas, comprendas y percibas que tu cuerpo está cumpliendo una función en esta vida dual tridimensional y que realmente siempre has sido, eres y serás, el miedo no te permitirá sentir la libertad de tu propia inmensidad e inmortalidad.

El miedo aparece camuflado de diferentes maneras de buscar seguridad: yendo al médico frecuentemente, en forma de inquietud ante cualquier cambio, de inmovilidad, ahorrando y ahorrando dinero, etcétera. Hay flores para todas o casi todas las circunstancias y aquí el Método Sedona juega un papel muy importante, liberando y soltando uno a uno los deseos de permanencia y seguridad conectados con el miedo a morir. El soltar el deseo te produce también tranquilidad, relajación, paz interior... Este continuo soltar te va generando, poco a poco, un sentimiento de libertad, haciendo que el miedo atávico a la muerte se tambalee. El abordar este aspecto del miedo con flores concretas, más los deseos determinados que tratas con Sedona, socavan la inercia a aceptar el miedo como inevitable y el anhelo de seguridad se debilita cada vez más.

Lo mismo ocurre con el deseo de control sobre cualquier situación. Queremos que la realidad que sentimos, vemos y percibimos, se comporte de una forma determinada y de acuerdo a nuestras expectativas. Si no lo hace, aparecen la frustración y la necesidad urgente de controlar los procesos. Cuando no podemos nos desesperamos o enrabiamos, entre otras cosas. Al practicar Sedona, unido al proceso de soltar con las flores que cada persona necesita, estas actúan rápidamente, generando un estado de aceptación de la situación.

Otro de los Jinetes del Apocalipsis humano es el *deseo de aceptación*, o de ser querido en cada momento. La flor estrella es Chicory, por supuesto, pero las derivaciones de este deseo son múltiples: necesidad de ser aceptado, de ser querido; avaricia, sentimiento de incompreensión y de no ser tenido en cuenta... Todo esto hace que la acción de la flor sea relativamente lenta y el uso de Sedona resulte muy útil y práctico para tratar inmediatamente cada deseo o situación.

En la práctica de cualquier tipo de meditación, y en especial la Trascendental (MT), la búsqueda, consciente o subconsciente del control de la mente, debilita o retarda el estado de trascendencia. La utilización de Sedona para soltar el deseo de control, hace que la mente trascienda por sí misma. De esta manera, combinando la toma de Chicory y Sedona, el proceso meditativo es mejor.

También el estado “deambulatorio” de la mente se corrige por sí mismo al soltar el deseo de redirigirla; de este modo va hacia donde es luz por sí misma, produciéndose el eterno *aquí y ahora*.

Testimonios de uso conjunto de Sedona y Flores de Bach

<<Llevo tomando Flores de Bach desde hace 20 años y soy terapeuta floral desde hace 15. He constatado el maravilloso trabajo que hacen las flores en muchos casos. Hace dos años llegó a mi vida el Método Sedona y siento que se enriqueció el trabajo personal que ya estaba haciendo. Es un método que va muy bien, pues solo requiere de tu intención de liberar y soltar cualquier sentimiento o patrón negativo que haya que neutralizar. A veces no disponemos del set floral para tomar la flor o las flores que harían falta en ese momento, teniendo el recurso de Sedona. En la mayoría de los casos, los efectos del método se perciben inmediatamente. Animo a usar las dos técnicas pues se complementan muy bien>>. (P. P.)

Este caso puede ser comparado con el uso del Rescate en el momento en que recibes una mala noticia. Con Sedona, lo que harías sería identificar el sentimiento o emoción que la noticia te ha traído. El sistema de trabajo consiste en admitir y aceptar el sentimiento o la emoción, sean los que sean. Si aparecieran dos o tres emociones o sentimientos simultáneos, se tratarían uno a uno hasta que surgiera un estado de relajación o bienestar. Se suele seguir un protocolo preciso, preguntándote a ti mismo lo siguiente:

- ¿Puedo permitirme aceptar este sentimiento o emoción?

Luego te preguntas:

- ¿Podría soltar este sentimiento?

Si la respuesta es sí:

-¿Lo harías?

- Sí.

-¿Cuándo?

- Ahora

Puedes apretar tu mano y abrir el puño enérgicamente a la vez que sueltas el sentimiento.

Si se trata de una mala noticia quizás querrías cambiar la realidad, aunque sabes que el pasado no puede cambiarse. Lo importante entonces es soltar inmediatamente el **deseo** de cambiar la realidad, porque verdaderamente es el **deseo** el que te hace sufrir. Para el deseo se sigue el mismo procedimiento anterior las veces que lo necesites, hasta que te sientas mejor.

Seguimos con el uso del método para momentos o situaciones específicas; en el caso del insomnio, el uso del Rescate con el agregado de White Chestnut es muy eficaz, pero hay casos en que la persona necesita dormir y no puede, aunque lo intente constantemente. En esta situación es cuando la insistencia del deseo de dormir interfiere el sueño. Se trataría entonces de **soltar** el deseo repetitivo de dormir hasta que venga el sueño dulcemente.

Otro testimonio: << Utilicé las Flores de Bach en momentos en los que me sentía rechazada y no percibía el amor del Universo; tomaba algunas flores cuando me acordaba. Actualmente las utilizo en casos puntuales, como cuando estoy inquieta y no puedo dormir, en cuyo caso tomo unas gotas de Rescue.

El Método Sedona me ayudó a desistir de querer tener el control de la vida, me

servió para dejar de pretender que las cosas fueran como yo quería, y para dejar de exigir que la gente actuara como yo suponía que debía actuar. El primer paso fue darme cuenta de que estaba exigiendo todo eso al Universo; el siguiente, fue aceptar las situaciones tal como vienen y dejar simplemente que la vida fluyera>>. M. L.

Un último testimonio: <<El hecho de parar en los momentos en que uno no se siente en paz y preguntarse ¿puedo dejar de querer? es lo que yo definiría como Método Sedona. Resulta útil para sistematizar el proceso de vuelta hacia nosotros mismos y sacar todas esas capas de “quiero” que nos alejan de nuestra paz interior. Con el Método Sedona soy consciente de las trampas que me tiende el ego, aceptando mucho mejor lo negativo, hasta llegar a reducir el sentimiento agobiante. Las flores son un símil de “mi angelito que trabaja para mí” y además siempre están ahí. Son un bálsamo en situaciones difíciles y me ayudan a superar los diferentes baches por los que atravieso. Este método de gran sencillez me enfrentó a la causa que provocaba el conflicto, para resolverlo definitivamente... y las flores me acompañan para facilitar la tarea>>. Montse.

La utilización del Método Sedona tiende a conducir hacia el amor incondicional. Antes de conseguirlo, se pasa por varias etapas.

Según sus propias declaraciones, Charles Chaplin lo logró:

Cuando me amé de verdad

<< Cuando me amé de verdad, comprendí que en cualquier circunstancia estaba en el lugar correcto y en el momento preciso. Y entonces pude relajarme. Hoy sé que eso tiene un nombre: autoestima.

Cuando me amé de verdad, pude percibir que mi angustia y mi sufrimiento emocional no son sino señales de que voy contra mis propias verdades. Hoy sé que eso es autenticidad.

Cuando me amé de verdad, dejé de desear que mi vida fuera diferente y comencé a ver que todo lo que acontece contribuye a mi crecimiento. Hoy sé que eso se llama madurez

Cuando me amé de verdad, comencé a comprender por qué es ofensivo tratar de forzar una situación o a una persona solo para alcanzar aquello que deseo, aún sabiendo que no es el momento o que la persona (tal vez yo mismo) no está preparada. Hoy sé que el nombre de eso es respeto.

Cuando me amé de verdad, comencé a librarme de todo lo que no fuera saludable: personas y situaciones, todo y cualquier cosa que me empujara hacia abajo. Al principio, mi razón llamó egoísmo a esa actitud. Hoy sé que se llama amor hacia uno mismo.

Cuando me amé de verdad, dejé de preocuparme de no tener tiempo libre y desistí de hacer grandes planes y abandoné los megaproyectos de futuro. Hoy hago lo que encuentro correcto, lo que me gusta, cuando quiero y a mi propio ritmo. Hoy sé que eso es simplicidad.

Cuando me amé de verdad, desistí de querer tener siempre razón, y con eso erré muchas menos veces. Así descubrí la humildad.

Cuando me amé de verdad, desistí de quedarme reviviendo el pasado y de preocuparme por el futuro. Ahora me mantengo en el presente, que es donde la vida acontece. Hoy vivo un día a la vez. Y eso se llama plenitud.

Cuando me amé de verdad, comprendí que mi mente puede atormentarme y decepcionarme pero que cuando la coloco al servicio mi corazón se convierte en una valiosa aliada. Y esto es saber vivir.

No debemos tener miedo de cuestionarnos. Hasta los planetas chocan y del caos nacen las estrellas>>.

Estos son la mayoría de los estados del crecimiento espiritual del ser humano y empiezan naturalmente por el primero, que consiste en lograr la relajación permanente o casi permanente. Y esto equivale a que ningún sentimiento o emoción momentánea que aparezca (como inseguridad, rechazo, rabia, etc.) te saque del momento y del lugar correcto en el que te corresponde estar. Y, sobre todo, la duda de estar en lo justo te impide estar relajado y sin estrés. Para esto Sedona nos da la primera solución, consistente en aceptar el sentimiento o emoción negativa, para luego soltarla, utilizando un simple procedimiento:

- ¿Podrías soltar este sentimiento?
- Sí
- ¿Lo harías?
- Sí
- ¿Cuándo?
- Ahora.

Se trata de una fuerte decisión inmediata que, si es plenamente consciente, produce una sensación inmediata de relajación. Tu diálogo interno cede y te sientes tranquilo y seguro. Se puede repetir las veces que se quiera.

Cuando surgen la angustia y el sufrimiento emocional es porque te sientes separado y solo. Y únicamente podrás afrontarlo volviéndote hacia adentro, donde tú eres el mundo y el mundo eres tú y la gran verdad es solo una, lo único auténtico. Hasta el más mínimo deseo puede ser erradicado inmediatamente, diciendo:

-¿Puedo soltar el **deseo** de cambiar esta angustia o este sufrimiento emocional?

En el momento en que tomes la decisión de no desear cambiar lo que piensas o sientes en ese momento, cederá la angustia y el sufrimiento emocional.

Cuando se acepta lo que ocurre en nuestra vida sin tratar de cambiarla cada vez que se presenta el deseo, el cambio se va realizando poco a poco y recobramos nuestro equilibrio interno. Volvemos a **soltar** el **deseo** de cambiar esa situación en particular, porque es el deseo el que nos produce el conflicto, no el hecho de que se produzca un cambio o no, lo que es en realidad irrelevante. Es nuestra reacción lo que determina nuestro punto de sufrimiento y lo que mantiene el conflicto. La madurez viene cuando el soltar el deseo se produce automáticamente y también cuando no tratamos de cambiar a una persona directa o indirectamente para que haga o no haga lo que deseamos, forzando la situación, o no permitiendo que vaya a su propio ritmo de asimilación.

Mirando nuestro interior para observar el progreso espiritual

Existen algunas formas en Sedona de ir viendo cómo nos encontramos en nuestra aventura espiritual.

Una de ellas consiste en darnos cuenta claramente de que cada suceso o situación que nos acontece está conectada invariablemente con algo que hemos hecho en nuestro pasado y que se encuentra en nuestro subconsciente. Podemos indagar hasta obtener la respuesta. Es necesaria una cierta práctica y seguir cuidadosamente la pista de nuestras actitudes y comportamientos. A esto podríamos llamarlo karma, aunque alcance a ser traído a nuestra conciencia. Un ejemplo sería un resentimiento que nos llevó a un comportamiento hostil. Debemos mirar honesta y claramente nuestro sentir y la actitud hacia los demás.

La corrección se puede hacer aplicando Sedona; permitiendo sentir y luego soltar la actitud o comportamiento negativo. Muchas veces hay que repetir el proceso, otras no, y los resultados son inmediatos. Al igual que con las flores; en este caso la principal es Willow, la que muchas veces se debe tomar durante un tiempo.

Puede que aparezca nuestro patrón negativo y que la actitud y el comportamiento se hayan debido a una búsqueda de seguridad con un temor escondido a la muerte. Pues bien, en ese caso hay que sentir uno a uno los patrones de seguridad. Pueden ser variados y diferentes, manifestándose en una constante acumulación de dinero, objetos, trabajos, amigos, títulos, etc. etc. Las flores son a veces difíciles de descubrir, ya que el deseo de acumulación es mayoritariamente Chicory, aunque también pueden necesitarse otras como Rock Rose o Star of Bethlehem, siendo precisa una combinación de ellas. En este caso específico, el uso de las dos técnicas espirituales es muy recomendable.

La comprobación de nuestra resistencia interna a cambiar determinadas actitudes, se aplica en diferentes pasos. El primero consiste en ir directamente al subconsciente para ver si el no poder fluir está anclado ahí; para ello, Sedona nos aporta una herramienta valiosísima que se puede utilizar cuando se ve claramente que nos estamos resistiendo. Un ejemplo puede ser la resistencia a hacer alguna cosa, como arreglar nuestra habitación o estudiar determinada materia. Esta actitud puede estar enmascarada por la falta de ganas de hacerlo, y así justificarla. Existe un síntoma que aparece en estas situaciones: el cansancio, y a veces el agotamiento. Cuando cede la resistencia también lo hace el cansancio, y aparece una sensación de frescor y tranquilidad acompañados de energía. El inicio del método Sedona comprueba tu estado de resistencia, utilizando las siguientes frases:

- Puedo soltar mi resistencia a hacer tal o cual cosa.

- Si puedo, ¿lo haría?

- Sí.

- ¿Cuándo?

Y tomas la decisión enérgica e inmediata, diciendo: - **Ahora.** E internamente sueltas la resistencia. Si no puedes soltarla totalmente hazlo un poco, repitiendo lo dicho anteriormente.

Luego, al notar que sí puedes soltar en cierta manera la resistencia, vuelves a repetir todo el proceso y, sin darte cuenta, te encontrarás arreglando la habitación sin un mayor esfuerzo.

Existen otras formas de comprobar la resistencia, que son mostradas durante la ponencia.

Aprendiendo a reconocer el patrón negativo

Cualquier tensión en el cuerpo, en la mente, o un cambio súbito de un estado placentero a otro contraído, implican la existencia de un patrón negativo subyacente. Patrón que puede ser ignorado, suprimido o soltado. Lo primero es reconocerlo como tal, y esto se acompaña de una sensación de descontento y de una respuesta equivocada y reactiva, que puede presentarse solo de dos formas; o muy activa, lo que corresponde a las siguientes flores: Holly, Beech, Willow, Cherry Plum, etc.; o en forma de miedo y paralización, lo que corresponde a Cherry Plum y Rock Rose, Aspen, etc. En el caso de utilizar flores, estas se emplean cuando los estados negativos son repetitivos y recurrentes. En algunas ocasiones aparecen estados que nunca se han tenido antes, y es aquí cuando entra Sedona. Lo primero que hacemos, es observar qué estamos sintiendo y cómo es el patrón negativo; vamos capa por capa, profundizando en el miedo o en la rabia u otros sentimientos, hasta llegar a su núcleo. Por el simple hecho de esta mecánica, el patrón cede y te das cuenta de que en realidad no tenía consistencia. Ahondar en el sentimiento negativo te permite disolverlo y liberarlo inmediatamente. Antes de llegar al núcleo pueden aparecer otros patrones que nos produzcan tensiones, como se señaló anteriormente; en ese caso se debe ir patrón tras patrón y luego continuar con el proceso anterior del buceo hacia el núcleo.

Otro de los temas importantes consiste en mostrar cómo cada vez que nos relacionamos con el medio externo, o realidad circundante, nos comportamos de 4 maneras claramente identificables.

La primera es el *miedo* a cualquier situación, persona, recuerdo etc. Nos paralizamos o los rehuimos de alguna forma; este es el primer Jinete del Apocalipsis psicológico que incluye, por supuesto, el miedo a la muerte. Inmediatamente hay que aceptar que tenemos el patrón mencionado; luego de sentirlo y mirarlo podemos soltarlo, pero primero hay que liberarlo, utilizando la manera más fácil y habitual del método.

El miedo está relacionado directamente con la búsqueda de la seguridad a través del dinero, una situación cómoda, la salud, el ahorro, pólizas de seguro, trabajo estable, etc., etc. Lo que importa realmente es soltar el **deseo** permanente de la búsqueda de la seguridad. El tener el deseo de seguridad como estado negativo en el subconsciente, no nos la da sino que, al contrario, nos hace vivir en una constante preocupación por obtenerla; y es el deseo el que provoca esta situación.

Identificar y reconocer la búsqueda constituye la primera parte del proceso, permitiendo que lo que está anclado en el subconsciente se haga consciente y se produzca la liberación, para luego pasar al siguiente paso, que consiste en **soltar** el deseo siguiendo el modelo comentado:

-¿Puedo soltar el deseo de seguridad?

-Sí, puedo.

-¿Lo haría?

-Sí.

-¿Cuándo?

- Ahora. Tomando la **decisión** inmediata de soltar el deseo que corresponda.

Cada vez que aparezca un deseo que se relacione con la seguridad, hay que soltarlo lo más rápido posible y, si no se puede en ese momento, hay que traerlo en un momento posterior y soltarlo.

Puedes utilizar flores para ayudarte a soltar. Por supuesto que el primer grupo de Flores de Bach es el adecuado. Es muy interesante usar por ejemplo flores como Chicory, para los casos en los que la aparezca posesividad, sea del tipo que sea; la toma de la esencia debilitará el patrón. Si el miedo está relacionado con animales y se convierte en una búsqueda de espacios “seguros”, Crab Apple es la flor principal. Y así sucesivamente.

En el momento en que aparece la huida personal de un determinado entorno, existe una búsqueda de seguridad y, además de usar Sedona, resulta muy pertinente identificar la o las flores adecuadas.

El segundo Jinete del Apocalipsis psicológico es el *deseo de aceptación*. Cada cosa que hacemos está, en mayor o menor medida, relacionada con el deseo de que alguien nos acepte, nos quiera, nos ame o por lo menos nos permita integrarnos en el grupo. Es poco común que nos relacionemos sin pretender ningún tipo de aceptación. Esto por supuesto nos trae desazón, amargura, rabia, rechazo, enjuiciamiento y crítica, patrones que nos llevan a la infelicidad.

El Método Sedona nos proporciona también la herramienta para liberar y soltar el patrón que aparece. Es muy divertido darse cuenta de cómo en cualquier conversación que mantengamos buscamos en algún momento aceptación, muchas veces enmascarada con el querer tener la razón. Una de las Flores Bach que pide constantemente aceptación es Heather. El camino a seguir es el mismo de la búsqueda de seguridad. Primero liberamos, trayendo el patrón, y luego soltamos en la misma forma que el anterior jinete, cambiando la palabra *seguridad* por *aceptación*.

El tercer Jinete es el *deseo de control*. Cuando salimos a la calle inmediatamente, tomamos la actitud de aceptar o rechazar lo que nos sucede o aparece con la consecuente

crítica: por ejemplo, “el Ayuntamiento debería tener las calles más limpias”. ¿Qué pasa aquí? Que estamos tratando que la calle esté como nosotros queremos que esté; estamos controlando lo que hace o deja de hacer el Ayuntamiento. Y, si ustedes se fijan, lo que estamos realmente haciendo es deseando que la realidad que tenemos enfrente sea distinta. Y lo peor de todo es que podemos tener razón pero no es eso lo que importa, sino el deseo de control que nos hace sufrir, dependiendo de su intensidad. A esto podemos agregar la crítica que llevamos en nuestra mente, la que muchas veces produce toda clase de reacciones adversas a nuestro bienestar. Todo lo que llevamos en nuestro diálogo interno acarrea enjuiciamiento y control. Es posible que el deseo de control nos lleve a una violencia de cualquier tipo.

El cuarto Jinete es el del *aislamiento*. Ocurre cuando huimos de lo que nos toca aprender, y esto incluye la meditación cuando se convierte en un escape. Todo tipo de aislamiento, ya sean viajes, retiros, etc., pertenece a este grupo y no se trata de irse o no a una comunidad o a un grupo. Hablamos de un aislamiento interno cuando no se hace lo que se siente, aun sabiendo que es lo necesario para subir otro escalón en nuestro aprendizaje. Pero esto está de alguna forma implícito en los tres jinetes anteriores porque, o queremos que nos quieran, o deseamos controlar la “realidad” externa de alguna forma.

Resulta interesante señalar una diferencia entre Sedona y las Flores de Bach: cuando en el terreno de los apegos notamos que se produce un deseo determinado pero no lo consideramos negativo. La evaluación de lo negativo tiene una gran importancia desde la perspectiva del Método Sedona. Pensemos en el apego que se manifiesta como un deseo cualquiera, por ejemplo una cosa tan aparentemente inocente como el tomar helados. Esto cambia si lo analizamos desde la perspectiva de la adicción. Tú eliges tomar o no el helado, y si realmente lo puedes hacer sin que ello te produzca la menor tensión en el cuerpo, en la mente o en las emociones, aquí no hay adicción. Si esto no es así, según el Método, es recomendable soltar el deseo de tomar helados lo más pronto posible, ya que este simple hecho está frenando el crecimiento. Nosotros elegimos.

Podemos hacer extensivo lo anterior a cualquier otra situación en la que no se pueda controlar el impulso. Siempre nos encontraremos eligiendo hasta dónde vamos a crecer en ese momento, ya que da igual que la adicción o apego sean dañinos o no desde el punto de vista del crecimiento espiritual.

Lo mismo ocurre cuando se trata de una aversión, o sentimos rechazo o incomodidad con alguna persona o situación; existe aquí una forma reactiva que frena nuestra evolución. No interesa para nada que justifiquemos un comportamiento separatista, agresivo, violento o poco comprensivo, no adaptativo o no amoroso. Esto incluye a todas las cosas y personas. De una u otra forma, es siempre el ego y nuestro propio egoísmo lo que nos separa del resto.

En los casos que he mencionado, tenemos dos opciones en Sedona: la primera es cambiar el sentimiento negativo por uno de aceptación o amoroso; la segunda, proceder a liberar y luego soltar el apego o aversión, diciendo claramente:

-Estoy sintiendo odio contra esta persona.

-Puedo cambiar este odio por aceptación o amor.

Si no se puede, nos permitimos sentir el odio y decimos:

-¿Podría soltar este odio?

Si puedo, -¿Lo haría?

-Sí.

-¿Cuándo?

-Ahora.

Puedes apretar el puño y luego abrirlo al solar, o simplemente tomar la decisión de hacerlo.

Bibliografía

Crane, Larry (1998) *The realise technique*. Crane enterprises. Reino Unido.

Dwoskin, Hale (2008) *Método Sedona*. Sirio. Málaga.

Levenson, Lester (2003) *No Attachments, No Aversions: The Autobiography of a Master*. Crane enterprises. Reino Unido.

Levenson, Lester (1998) *The ultimate truth*. Crane enterprises. Reino Unido.

Levenson, Lester (2003) *The power of love*. Crane enterprises. Reino Unido.