

Emociones	2
La proyección emocional.....	5
Más allá de la culpa: el sentir esencial	8
El sentir como creación.....	9
Prácticas.....	11
Si es sufrimiento, es culpa. Si es culpa, es falso	11
El sufrimiento no tiene sentido	12

ENTREGA 9

Emociones

El sentir fragmentado

La función de la mente es generar la experiencia del Ser. Experiencia es sentir, que es la culminación del proceso mental. El sentir te devuelve la percepción de ti mismo, el significado que te das.

El sentir te devuelve la percepción de ti mismo.

Pero la percepción de ti mismo no es armónica con la verdad de tu Ser, en el fondo de ti hay una autonegación. Como tu percepción de tu identidad está fragmentada y distorsionada por el programa, la energía de vida resultante que sientes está estancada o aprisionada por recuerdos, interpretaciones y creencias que brotan del ego. Experimentas un sentir que no procede de la conciencia de tu verdadera identidad, sino de la identificación con el ego mediante un personaje. Como consecuencia, vives una fragmentación interna que acabas sintiendo como cada una de las mil emociones distintas que experimentas en este mundo.

Las emociones son la propia energía de vida aprisionada por creencias.

Todas ellas son tensas; incluso las que llamamos positivas esconden conflictos de miedo y apego. Vivimos oscilando entre un sinfín de estados emocionales distintos, variadas formas de sufrimiento, desde las más crueles hasta las más sutiles y sofisticadas.

El sufrimiento es el resultado de una profunda negación de ti mismo.

Por lo tanto, las emociones proceden del *sentir de vida* —o energía de vida— que ha sido fragmentado en diversas emociones debido al programa, una serie de creencias limitantes sobre la identidad y el mundo. La luz blanca —el sentir puro de que eres vida— pasa a través de un prisma — el programa— que la divide en un sinfín de colores o gradaciones de frecuencias: las emociones.

El sentir esencial que surge limpio y sin programas del conocimiento de tu auténtico Ser es la paz, el goce de Ser, la alegría de vivir, la aceptación profunda, la no necesidad y, en definitiva, la plenitud en la que no hay lugar para ataque, ofensa, dolor ni pérdida alguna. Este es el sentir que te devuelve una percepción correcta de ti mismo y del mundo, un sentir armónico con el conocimiento de tu esencia, el reflejo de *ananda*. Un sentimiento de vitalidad pura sin tensión alguna ni ninguna oposición a la verdad. Solo este sentir te deja satisfecho y solo de este sentir eres digno. Hacia esta percepción correcta de ti mismo camina el perdón. Pero, mientras aprendes el perdón, que es para lo que estás en este mundo, sin duda vivirás incontables emociones de limitación, carencia, impotencia, vulnerabilidad, vacío, culpa, rabia, enfado, pérdida, tristeza, temor, etcétera.

Lo primero que habrá de ser perdonado es la emoción en sí, pues el programa intenta cargar sobre ella todo el peso del problema. La emoción es un mensajero, un noble sistema de comunicación entre el subconsciente y el consciente.

Vamos a ver ahora como se manifiesta el sentir filtrado por el programa, desde las capas más superficiales, conscientes y fáciles de percibir, hasta las más profundas, intrincadas, negadas y reprimidas, habitualmente ignoradas. Todas ellas son distintas expresiones de una limitación profunda: el concepto erróneo de uno mismo.

Rabia

La capa más superficial del sentir es la rabia, la ira, el odio o el enfado. Como se quiera llamarla, y sin importar el grado de intensidad, se trata de un tipo de energía bastante superficial, explosiva y fácil de reconocer. Va asociada a pensamientos de ataque y agresión, resistencia y oposición o huida. El de ataque o huida es el sentimiento más claro de *necesidad de separación* y, por tanto, el sentir más opuesto posible al esencial: unidad, paz, aceptación. La rabia es una poderosa expresión de un NO a lo que es, a lo que aparece, a la experiencia. Un NO honesto que brota desde nuestro interior y que nos anuncia el conflicto interno.

Dolor

Bajo la rabia, la ira o el odio, siempre hay una percepción de dolor, herida, pérdida, aflicción, atropello, abuso, injusticia, invasión, tristeza, privación, traición, frustración o decepción. De nuevo sin importar el grado, este tipo de energía se corresponde con la percepción de haber sido atacado, dañado, herido, desposeído, abatido, roto o fragmentado.

Es justificación de la primera capa, pues al tener la certeza de haber sido dañado encuentras lógico atacar para defenderte. Muy a menudo oscilas entre una emoción y otra, saltando de un lugar de

víctima herida a otro de agresor enfurecido. A veces el dolor tapa el rencor y en otras ocasiones el rencor tapa el dolor, pero siempre se retroalimentan.

Esta energía emocional es normalmente más difícil de percibir que la primera. Se considera un estado de mayor debilidad que la lucha. Está en una capa más profunda, más negada, menos consciente y más reprimida, aunque hay personas que, debido a alguna programación mental concreta —por ejemplo, el miedo al rechazo o algún dogma espiritual—, reprimen la expresión de ataque u oposición y perciben con mayor claridad el sentimiento de frustración, tristeza o depresión.

Miedo

Este no es un sistema rígido, pero lo más habitual es encontrar que, bajo la herida, están el temor, la desconfianza, la inseguridad, la incapacidad, la ansiedad y la vulnerabilidad. Al ser una capa más profunda, es habitual que cueste más reconocerlo, si bien hay personas que es lo primero que encuentran al haber reprimido las capas superiores y permitirse ver esta con más facilidad.

Esta capa expresa la identificación con la vulnerabilidad, justifica el victimismo, estimulando la segunda capa y, por supuesto, proporciona motivos a la primera capa presentándola como lógica defensa. El miedo surge como un pensamiento de futuro, se apoya en el dolor del pasado —consciente o no— y se siente en el presente. Es una herida más profunda o interior que la de la capa anterior, ya que procede de la pura creencia en la debilidad existencial ante el peligro que amenaza.

Culpa

La culpa es la más profunda de las emociones, en el sentido de que es la que está más negada o reprimida. Es un sentimiento de ser erróneo, incorrecto, defectuoso, de ser peligroso, malo y sucio peligroso, contaminante y pecaminoso por naturaleza. También se relaciona con un sentir de fracaso, impotencia, falta de poder, soledad, autorrechazo y auto odio. Es la base del autosabotaje general que radica en la creencia en el castigo y el sacrificio y que te empuja decididamente al aislamiento.

La culpa en realidad es inconsciente y colectiva. Es el fundamento de todas las demás capas emocionales al ser la más profundamente relacionada con la identidad. La culpa es la negación del Sí-mismo, la inconsciencia del Ser y, por tanto, el origen del sufrimiento.

La culpa es el sentir que procede de la percepción errónea de la propia identidad.

La culpa se manifiesta en el consciente siempre asociada a algo concreto y muy personal: una circunstancia, una incapacidad o un defecto, o bien a algún hecho del pasado que, al no ser

perdonado y aceptado, se vive con sufrimiento en presente, pues, aunque aquello haya pasado, la persona no deja de sentirse incorrecta, defectuosa o sucia.

El programa mental reprime la culpa porque es su sistema de mantenimiento y para protegerla de la conciencia la hunde en la más profunda capa del subconsciente. Por mucho que exista la consigna de esconder, olvidar o reprimir, la naturaleza expresiva de la mente afecta absolutamente a todas tus creencias. Todo ha de salir afuera, aunque esté escondido o distorsionado por el programa de confusión, conflicto y caos.

La culpa inconsciente se proyecta al exterior y se representa de mil formas y maneras, pero siempre asociada a tu personalidad, de modo que percibes fuera de ti tus más profundas creencias de odio, herida o temor. De este modo se forjan las capas emocionales que fragmentan el sentir

La proyección emocional

La culpa es la capa emocional más escondida de todas a la luz de la conciencia. Al programa, si bien le interesa que te sientas culpable, no le interesa en absoluto que te des cuenta de que todo gira en torno a esa inconsciente culpabilidad profunda y metafísica. El programa te hace sentir la culpa asociándola a los sucesos de la historia de tu vida o a preferencias que consideras muy personales.

La proyección de la culpa es un intento inconsciente de deshacerte del sentimiento de culpabilidad viendo la culpa fuera de ti. Entonces dices que el otro es culpable o sencillamente le criticas. El programa gestiona la culpa mediante una maniobra de ataque mental a otro que parece liberarte de ella. Sin embargo, al proyectarla solo expresas la creencia de que la culpa es real. La experimentas igualmente, pero polarizada en otro. No hay liberación alguna, solo una leve y efímera sensación de superioridad de la que se alimenta tu apego al personaje.

Una persona puede sentirse muy culpable, ya sea por asuntos recientes, antiguos o por su historia en general, y nos puede parecer que en tal caso no hay proyección, pues esa persona dirá que la culpa es suya y solo suya, que ella es especialmente incorrecta y desgraciada, que se ha equivocado en todo, que le falta algo para ser completa, que no dispone de inteligencia, habilidad, carisma o belleza. ¿No hay proyección en este caso?

Sí, la mente está proyectando todo eso en la imagen que tiene de sí misma, que es el personaje. Pero, además, será inevitable que esta persona vea culpabilidad proyectada sobre el mundo, la vida o Dios. Aunque no lo diga, sentirá un agravio comparativo, un victimismo que la sumirá en un sentimiento de rechazo o temor al mundo.

La proyección de la culpa siempre funciona de un modo u otro, pues es inevitable que esta profunda negación interna del sí-mismo, puro autorrechazo, no acabe expresándose en el exterior. La mente expresa todo.

La experiencia de culpa es una consecuencia de la negación del sí-mismo.

De modo que el proceso de proyección emocional sigue su curso. La culpa se expresará en formas más externas, más proyectadas, que harán mucho más difícil detectar el origen del problema. Veamos de nuevo las capas emocionales, esta vez siguiendo la proyección desde la más profunda hasta la más externa. Tras la culpa, la siguiente capa es el miedo.

Es fácil constatar que si te sientes culpable esperas ser atacado: la culpa siempre pide castigo. El miedo es la sensación de que algo horrible va a pasarte. Consideras absolutamente posible y real el peligro, ya que inconscientemente sientes que mereces castigo. El temor dice: *merezco sufrir*. El miedo es una fabricación mental de sufrimiento como respuesta a una expectativa de castigo. A mayor culpa, mayor miedo.

La experiencia del miedo es una consecuencia de la creencia en la culpa.

Esto está totalmente tergiversado para el programa. Su función consiste en mantener la obra de teatro a salvo. Debe esconder el hecho de que la mente es la causa de la experiencia que vives. ¡Si supieras esto tendrías el poder! Para el programa eres un cuerpo vulnerable en un mundo peligroso y es normal que aprendas el miedo, del miedo y con miedo. De hecho, para el programa, el miedo es la principal herramienta didáctica. Con el miedo aprendes *lo que es la vida*, aprendes a defenderte, aprendes la importancia fundamental y prioritaria de la seguridad. Aprendes la debilidad en la que él te entrena. El programa es el maestro del miedo.

Para el programa, tú tienes miedo porque has aprendido la dureza de la vida a partir de los dolores que has sufrido en tu propia historia y en la de todos aquellos que has visto sufrir a tu alrededor. Por tanto, el miedo parece una consecuencia lógica del dolor vivido en el pasado.

Sin embargo, al entender correctamente cómo se genera tu experiencia desde las creencias de la mente, verás que la siguiente capa emocional que va después del miedo, siguiendo el orden de la proyección emocional de dentro afuera, es el dolor, la herida, la aflicción o pérdida. Debido a que el miedo está en la mente, las experiencias que la mente genera son de dolor, de ruina, de herida, de pérdida o de carencia. Esta es la capa del vacío emocional, del duelo y del dolor a cualquier nivel. Aquí se resumen las experiencias dolorosas del mundo: enfermedad, incapacidad, pobreza, hambre, mutilación, pérdida de un ser querido, separación, abandono, ruina... Todas las formas de la experiencia de ser herido o atacado por la vida, el mundo o por otra persona son consecuencia de haber fabricado mentalmente un castigo. El dolor es la respuesta al miedo en la mente.

La experiencia de dolor es una consecuencia de la creencia en el miedo.

Una vez asentada la creencia de que realmente has sido atacado y herido, has sufrido un dolor real y una verdadera pérdida, está absolutamente justificado que ataques para defenderte e impedir que esto vuelva a suceder. La siguiente capa emocional es la rabia, la ira, el enfado, el resentimiento, la capa del odio en donde culmina la proyección de la culpa. Es la capa donde el ataque mental es más explosivo, donde la proyección es más clara, y, como consecuencia, se le da realidad a la experiencia de separación con el otro y con el mundo. Yo contra ti. Yo contra el mundo. Nosotros contra ellos.

La experiencia de ira es una consecuencia de la creencia en el sufrimiento.

La proyección emocional ha finalizado al expresarse el sentir de la separación y el ataque que el ego enseña. Tal como has visto al comienzo de este capítulo, el sentir te devuelve la percepción de ti mismo. La ira es la expresión emocional de la idea de la separación, el sentir resultante de percibirte como el ego.

Por supuesto, el enfado, la rabia, el rencor, el ataque mental en general nunca consiguen lo que el ego promete: liberarte de la culpa que sientes al cargársela a otro, al mundo, a la vida o en definitiva a Dios. Todo lo contrario, la culpa se mantiene oculta gracias a la proyección. Al no haberse hecho consciente, no puede ser sanada o perdonada y, como origen de todo sufrimiento, sigue generando experiencias de conflicto.

El origen de todo el sufrimiento es la culpa.

Tras la rabia, el enfado, el odio y el ataque mental, llega otra vez la culpa de forma irremediable, pues realmente nunca se fue. Solo cambió de forma y se regeneró mediante el engañoso proceso de la proyección emocional. Ahora te sientes culpable por haber atacado, por hacer daño, ahora regresas al principio del bucle: el origen emocional de sentirte erróneo. La promesa del ego se redujo a lo que duró el azucarillo de creerte el vencedor de la pelea.

*Tú eres lo contrario a la separación. Tú eres la unidad.
El ataque mental es la expresión de lo contrario a lo que eres.
Tú eres comprensión, aceptación, amor.
El ataque mental es la expresión de la negación de lo que tú eres.*

Más allá de la culpa: el sentir esencial

Más allá del error de percepción sobre la identidad que representa la culpa, como huella emocional colectiva y subconsciente, está el sentir que sí corresponde con nuestra verdadera identidad, el sentir del autoconocimiento —en el Advaita se lo denomina *chidananda* o simplemente *ananda*—. Lo podemos llamar goce existencial, alegría de ser, paz profunda, seguridad intrínseca, agradecimiento, dicha, éxtasis o simplemente amor.

La paz profunda en la mente es perfectamente posible. Este es el objetivo del perdón. Es un objetivo para este mundo, para ti, aquí y ahora. Pero es imposible disfrutarla mientras sigas creyendo en el programa que te hace vivir como lo contrario a lo que eres. La paz es donde el sentir y la verdad encajan. Por ello no la llamo emoción, sino sentir esencial. Es un sentir sin causa externa, ya que procede de la certeza en la identidad. Es el reflejo del Ser. Depurar la conciencia para ver más allá de todas las capas emocionales y llegar al sentir esencial es la alquimia del perdón.

Las falsas emociones positivas

Cuando el bienestar está sujeto a una condición externa, lo llamo alegría dual. En tal caso sí que es una emoción, ya que dentro de sí contiene siempre tensión, miedo, necesidad, dependencia, etcétera. De modo que finalmente la culpa puede tomar formas que te hagan confundirla con distintos tipos de emociones positivas, como la alegría, el merecimiento, el orgullo, el éxito, la autoestima, la seguridad o el poder. Veamos algunos ejemplos.

La rabia se va al lado opuesto de la polaridad como una sensación de poder y alegría cuando uno cree vencer de algún modo al enemigo. Esa especie de *caramelo* emocional que nos da el ego cuando «ganamos» pronto se disuelve y en ningún caso nos proporciona una seguridad profunda ni duradera, pues la guerra sigue presente en la mente. Las guerras nunca dan fin a las guerras. A veces se gana y a veces se pierde, en cualquier momento puede llegar la venganza del enemigo por cualquier frente.

La ilusoria *sensación de triunfo* te convierte en un guerrero que invierte su vida en la lucha solo para volver a sentir tan efímera e ilusoria recompensa. En ella se basa gran parte de la alegría del programa, pues la sensación de ganar es el premio por creerte la ilusión de que eres mejor. Puedes ver esta controvertida alegría en el revuelo social que se forma en torno a las competiciones deportivas —que llega a ser candente cuando además el patriotismo está por medio—, las explosiones emocionales de los mítines políticos, la gloria militar y los triunfos económicos en las batallas de competencia empresarial. La mayor parte de los juegos del mundo persiguen este breve instante de triunfo en que te crees ser mejor y recibes la palmadita en la espalda. El juego consiste en no ser tú el que pierda. No importa que otro pierda, pues la separación es la regla del juego. Si te asusta perder, el programa te animará diciendo que «lo importante es participar». De todos modos, alguien pierde siempre, y por

tanto frente a la alegría del que gana siempre está la tristeza del que pierde. Recuerda que todo ello está en tu mente.

La tristeza o el agravio alternan con el alivio cuando la víctima se siente reparada, curada o ha recuperado aquello que creía perdido. Sin embargo, la reparación no es duradera ni profunda, pues la tristeza se transforma ahora en miedo a que vuelva a suceder. Pues el agravio es tan real como la vulnerabilidad que permanece intacta en la mente.

Cuando la sensación de no ser nadie se ve momentáneamente borrada por una experiencia de reconocimiento externo, un premio, una palmadita en la espalda o el aplauso popular, uno puede experimentar la falsa alegría de creerse especial. El hecho de que las circunstancias favorezcan esta explosión de reconocimiento produce una serie de encontradas emociones conflictivas. Algo en ti sabe que esa muestra de afecto no es tan real como parece. Ese reconocimiento depende de los intereses de los demás, puede cambiar, desaparecer en poco tiempo o incluso irse al polo opuesto. Se trata de un afecto condicionado y efímero. Cuando ese reconocimiento pase, te volverás a sentir «especial»: especialmente abandonado y en desesperada búsqueda de una nueva migaja.

El miedo se va al polo opuesto de dominio o poder cuando uno se siente a salvo debido a algún tipo de fuerza externa o mecanismo de control del cual se es dependiente, y que sin duda producirá tensión y resultará muy costoso. Toda dependencia externa o todo intento de control implica importantes sacrificios, acota la libertad y limita la expresión. Además, la seguridad que proporciona es ilusoria y efímera, en cualquier momento se infiltra de nuevo el miedo por alguna parte y tendremos que «comprar» aún más seguridad.

La culpa se va al otro polo cuando uno encuentra la manera culpar a otro, como ya hemos visto. Al acusarlo, se demuestra la propia inocencia, y uno se siente bien por el momento, como si así realmente hubiera podido demostrar su inocencia. También cuando uno se declara víctima de algo, entonces se vive la popular condición de ser una «víctima inocente», aunque se paga el duro precio de identificarse con el sufrimiento. En ambos casos, la culpa siempre ha de verse fuera.

Cuando sobreviene una sensación de bienestar —ya sea por ganar, por reparación, por control o fuerza externa o por culpar a otro—, no son sino migajas con las cuales el programa refuerza la idea del ataque, la debilidad, el miedo y la culpa. Son como los azucarillos que el domador regala a la bestia tras hacer correctamente el numerito.

El sentir como creación

La mente es creativa por naturaleza y no puede dejar de crear. Siempre crea experiencia. Y la experiencia es sentir.

La mente crea experiencia.

Puede crear de acuerdo a su realidad y, entonces, la mente disfruta de su unidad con el Ser al cual sirve proporcionando ilimitadas experiencias del sí-mismo, todas ellas sin sufrimiento, sostenidas y generadas por el *sentir esencial*.

Pero también puede “crear” de acuerdo al programa del ego, que es un concepto falso de identidad basado en la carencia, la separación y el ataque. Cuando la mente “crea” bajo este programa de conflicto, genera todo tipo de emociones de conflicto.

Todas las emociones que vivimos que no sean paz interna, amor incondicional y goce sin causa corresponden al profundo sentir de ser incorrectos que procede del programa del ego. Su base es la culpa inconsciente.

Resultará de gran utilidad entender que, por tanto, toda emoción negativa, todo conflicto, todo sufrimiento que vivas, procede de la culpa imaginaria que hay en el inconsciente. De aquí que el perdón sea tu función en este mundo, pues consiste en la sanación de la mente al borrar las ilusiones que la atormentan.

Todo sentir que no sea pacífico y gozoso, que no te libere y, en lugar de eso, te exija, te culpabilice, te aprisione o te limite, corresponde a la culpa que brota desde el subconsciente y te hace percibir incorrectamente. La experiencia de sufrimiento es la vivencia de una falsedad acerca de lo que tú eres.

Si es sufrimiento, es culpa. Si es culpa, es falso.

Prácticas

Si es sufrimiento, es culpa. Si es culpa, es falso

Enfoque

Siento una emoción.

Ya no tengo que preguntarme su causa.

Si me siento mal, es que percibo incorrectamente.

*

Es confusión mental.

Es un patrón de miedo.

*

Es una proyección de culpa.

*

Si es sufrimiento, es culpa.

Si es culpa, es falso.

*

Es un programa. Lo he visto y me libero.

Ya sea rabia, dolor, temor o rechazo,
si es tenso, es culpa.

Si es culpa, es falso.

Elijo paz ahora.

El sufrimiento no tiene sentido

Enfoque

Me desidentifico del dolor

No es necesario sufrir para comprender,
porque lo que yo soy es comprensión.

No necesito culpar para cambiar.

Ni necesito la culpa para aprender, yo soy la comprensión.
Solo necesito paz para conocerme en verdad. Y nada más.

*

Ella me espera, para que
en un momento de lucidez me dé cuenta y despierte:
el sufrimiento no tiene sentido.

*

Mi atención es mi tesoro, en ella está la llave de la paz.
No dedicaré ni un instante de mi valioso presente al conflicto.

El sufrimiento no tiene sentido.

Ni causa ni propósito. Estaba distraído.

*

Mi deseo de paz es opuesto al de sacrificio.
La verdad aguarda a que abandone la fantasía de esperar
compensación alguna por sufrir.

Mi paz depende de esto.

El sufrimiento no tiene sentido.

*

El pecado no existe, la culpa es un retorcido sueño.

El miedo es el temor a lo que no existe, fe en el mal.

El sufrimiento no tiene sentido.

*

El dolor es la experiencia de desarmonía entre percepción y verdad.

El dolor es la percepción incorrecta,
aunque parezca ser más real que nada en este mundo,
el dolor es lo opuesto a mi Realidad.

Estoy a salvo. Soy el Ser.

El sufrimiento no tiene sentido.