

EL MUNDO DE LAS EMOCIONES

Cada vez resulta más evidente que **las emociones tienen una influencia directa en todas las áreas de nuestra vida**. Personalmente, consideramos que para experimentar una vida plena es necesaria una mirada consciente de las emociones.

Existen varios motivos por los que tenemos tendencia a la represión emocional. Por un lado, **nos damos cuenta de que ciertas emociones son incómodas o desagradables y tendemos a no querer vivir esa incomodidad**. Por otra parte, muchas veces experimentamos una **sensación de no control frente a la intensidad emocional y esto no nos gusta y nos asusta**. Por último, dado que a nivel social no está suficientemente aceptada la vulnerabilidad, **tendemos a esconder lo que sentimos en ciertos escenarios ya que consideramos que “no deberíamos” sentirlo y mucho menos mostrarlo**. En estos casos, lo último que queremos es sentirnos juzgados y autopercebirnos inapropiados o “bichos raros”.

No somos conscientes de que el hecho de **reprimir emociones puede limitar el disfrute de experiencias positivas en nuestra vida**. Si tenemos miedo al cambio, difícilmente estaremos abiertos a que ocurran nuevas situaciones más alineadas con nuestra esencia. Si tenemos miedo a las críticas, no nos atrevemos a hablar en público. Si experimentamos culpa, pensaremos que merecemos ser castigados y eso es lo que vamos a percibir en nuestra vida. Si albergamos mucha tristeza, no nos abriremos a vivir la vida desde la alegría y la plenitud.

Así pues, si lo que realmente queremos es vivir una vida plena, facilitando y promoviendo que nuestros deseos se materialicen, es fundamental que practiquemos una **nueva mirada emocional como hábito diario, siendo conscientes de lo que sentimos y viviendo las emociones sin juicio y sin pretender que éstas desaparezcan**.

1. El origen de las emociones

La falta de aceptación y negación de nuestra identidad espiritual es el origen de las emociones desagradables. Esa negación ya existe antes de nacer y es inconsciente. De alguna forma podríamos decir que, el **origen de las emociones se encuentra en la falta de atención de la presencia que se da permanentemente**. Por lo tanto, las emociones pueden ser

entendidas como un **avisador que nos indica que hemos marchado del presente y como una invitación a volver a él.**

Una vez generadas estas emociones las **usamos para reforzar nuestras opiniones sobre la realidad.** Estas opiniones tienen siempre como base la identificación con la separación de nuestra naturaleza esencial. **Nos da pánico no tener razón y no saber, es decir, vivir desde la ignorancia y por eso necesitamos etiquetarlo e interpretarlo todo. Las emociones siempre aparecen para reforzar nuestra historia mental y validarla como cierta.**

Cuando tenemos una gran cantidad de **emoción almacenada**, ésta se desborda y nos ciega. Es entonces cuando reaccionamos de forma descontrolada.

Somos **100% responsables de nuestras emociones**, ya que éstas son fruto de nuestra forma de ver el mundo, y de querer reforzar nuestras opiniones.

Podemos **aspirar a no tener emociones**, puesto que somos esencialmente Amor y el amor es creativo, bondadoso, expresivo y tiene **sentido común.** Por lo tanto, **las emociones no tienen fundamento** ya que, contrariamente a lo que pensamos, no son útiles ni necesarias. Así pues, al vivirlas tal y como son, **podemos descubrir que simplemente son fruto de nuestro ego, el cual las genera para seguir alimentándose.**

2. La responsabilidad emocional

Responsabilizarse emocionalmente significa tomar conciencia de que **una situación negativa o desagradable no es la causante de nuestro sentir.**

Una actitud responsable es la de **no argumentar el malestar que experimentamos y permitirnos sentir hasta el fondo las emociones**, precisamente porque la felicidad es eterna e invulnerable y, por lo tanto, acoger cualquier emoción nunca representa ninguna amenaza para nuestro Ser.

Responsabilizarse **es aceptar la existencia del ego, que es la que interpreta, proyecta, se queja, se siente carente, culpable, etc. y darse cuenta de que no somos víctimas de estos mecanismos.**

Por lo tanto, **podemos estar en paz con la no paz, recordando que simultáneamente existe la felicidad. Así pues, podríamos decir que responsabilidad es sinónimo de aceptación de la felicidad.**

Al creernos las emociones, nos da la sensación de que nos informan verídicamente de la realidad, como testigos de verdades absolutas. De esta forma, convertimos las emociones en **fuentes de argumentación de nuestros prejuicios y creencias**, cuando en realidad son simples **reacciones químicas y físicas debidas a nuestras creencias conscientes e inconscientes**. Por ejemplo, si pensamos que alguien nos va a atacar, experimentaremos emociones fruto de este pensamiento y no podremos vivir la realidad objetiva que se nos presenta.

3. La integración emocional

Luchar contra las emociones, intentar cambiarlas, ocultarlas, proyectarlas en los demás y reprimirlas es lo que nos aleja del momento presente. **Deshabituamos el presente cada vez que nos oponemos, de alguna u otra manera, a lo que está sucediendo.**

Si lo que queremos es experimentar Paz absoluta, es **necesario estar en paz con cualquier pensamiento, emoción y sentimiento que surja, sea cual sea**. Entonces, una vez nos abrimos a sentir plenamente lo que estamos sintiendo, **es importante no identificarse con ninguna emoción ni sentimiento**. Simplemente, podemos atenderlo todo desde el punto de vista del **observador neutral** y estar abiertos a aceptar y perdonar cualquier pensamiento, emoción o sentimiento que aparezca.

Así pues, la integración emocional consiste en **permitirse sentir lo que estamos sintiendo, sin rechazarlo, etiquetarlo, evadirnos, quererlo cambiar, argumentarlo, defenderlo ni relacionarlo con lo que está sucediendo a nivel externo**. Se trata de abrimos de forma totalmente entregada a vivir y experimentar todos los pensamientos, emociones y sentimientos que suceden a cada instante presente.

4. Transformando la relación con la intensidad emocional

Cuando te abres a atender una emoción puede que tengas la sensación de que **no puedes sostener la intensidad emocional** y que físicamente se te tense todo el cuerpo. También puede pasarte que te **escapes mentalmente**, es decir, que empieces a sentir y que te vengan pensamientos de otra cosa que te llevan a dejar de sentir.

Simplemente puedes **reconocer que tienes miedo** y que no quieres sentir esa intensidad emocional. **Respetar tu ritmo y darte tiempo**. Puede que puntualmente te sea necesario un **acompañamiento terapéutico** para poder asumir la intensidad emocional de forma **progresiva y sostenida**. También puede resultarte más fácil hacerlo a través de una **meditación guiada**. Al final de los apuntes encontrarás un enlace de una meditación que puede acompañarte siempre que lo necesites. También puedes encontrarla en la pestaña de la web “meditaciones específicas”.

Lo que también puede ayudarte a sentir las emociones **es dejar de etiquetarlas como negativas (las que no nos gustan) o positivas (las que nos gustan)**. De esta forma, te resultará más fácil poder experimentarlas tal y como son, sin dramas. Te darás cuenta de que lo que sientes es **un movimiento energético que va subiendo de intensidad, alcanza un máximo y comienza a disminuir hasta disolverse completamente**. **Cuando no intervenimos, es decir, cuando no nos oponemos a experimentar esta intensidad energética** es cuando nos sentimos con mayor confianza y tranquilidad para abrirnos al sentir. Sólo la experiencia nos permite dejar de tenerle miedo a las emociones.

Entonces, al no cerrarnos corporalmente, percibimos cómo toda esa energía en movimiento recorre nuestro cuerpo hasta que, finalmente, se libera. Y **lo único que hemos hecho es dejarlo ser**. Hemos sacado toda etiqueta y nos hemos quedado atendiendo lo que ocurría dentro de nosotros: una fuerte presión en el pecho, un nudo en la garganta, un fuerte pinchazo en la espalda, una bola en el estómago, lo que sea.

Por lo general, **nos asusta la intensidad emocional ya que tenemos miedo a nuestras posibles reacciones**. Pensamos que si sentimos tristeza podemos llegar a deprimirnos o que si sentimos rabia podemos accionarnos violentamente contra alguien. La buena noticia es que estamos equivocados ya que **cuando sentimos conscientemente, sin juicio y observando los pensamientos que afloran, no reaccionamos contra nadie, sino que simplemente sentimos la emoción tal y como es**.

Si al sentir una emoción no percibes que se va disolviendo, simplemente es porque todavía estás resistiéndote a ella. Si te presionas por hacerlo irás más lento. Si piensas que deberías estar haciéndolo irás más lento. Lo importante es la honestidad y el respeto con tu proceso.

5. Estrategias egoicas para no acoger las emociones

Dado que cuando nos permitimos sentir las emociones hasta el fondo, éstas se disuelven y dejan de reforzar nuestras opiniones, el ego nunca nos lo pone fácil para llevar a cabo esta práctica. A continuación, te exponemos algunas estrategias que el ego utiliza para convencernos de no hacerlo. Por un lado, podemos caer en el consumo excesivo de alimentos o incluso de drogas, en diversas adicciones (ludopatía, series, trabajo) o en distracciones (telebasura, Facebook), etc.

Por otra parte, las diversas estrategias que el ego suele utilizar para alejarnos del sentir emocional son:

5.1. La victimización y la argumentación

Cuando las "distracciones" comienzan a agotarse y el dolor se hace evidente e imposible de ocultar, pasamos a otra fase de defensa: La argumentación victimista. Empezamos a atribuir nuestro sentir a las situaciones y circunstancias externas, por ejemplo, culpando a la sociedad, a nuestro entorno más cercano, a los políticos, etc., de nuestros males.

Mientras sigamos argumentando que nuestro estado de no felicidad se debe a causas externas, no podremos ver que lo que realmente nos ocurre es fruto de una decisión interna de creernos separados y vulnerables.

Absolutamente nada tiene el poder de hacerte sentir nada, a menos que pienses que sí lo tiene. Entonces es cuando experimentas la sensación de que algo externo (ya sea persona, situación, pensamiento o síntoma físico), te está haciendo sentir algo especial. Hay que tener presente que en realidad es **lo que piensas acerca de lo que sucede lo que te está haciendo sentir lo que sientes, y no lo que sucede en sí**. Por eso, no eres víctima de una situación de no paz. Puedes ser víctima de una estafa, de una agresión del tipo que sea, pero **nunca serás víctima de un estado de no paz, por mucho que lo intentes argumentar**. Argumentarlo sólo te desempodera.

La pregunta que podrías hacerte ahora sería: ¿Es posible experimentar paz después de ser víctima de una agresión, accidente, estafa o catástrofe?

Nuestra respuesta es que sí, pero con matices.

Sí, porque como ya hemos dicho anteriormente, experimentar a Paz o no depende única y exclusivamente de la decisión interna a favor de la Paz o en contra de ella.

Ahora vienen los matices. Tenemos tantos pensamientos, creencias, sentimientos y emociones asociadas a que nuestra paz y felicidad depende de lo externo, que es prácticamente imposible no reaccionar ante las agresiones, estafas, catástrofes, pérdidas, etcétera. De hecho, **no reaccionar no es el objetivo. No se trata de rechazar la reacción, sino de usarla como puerta de acceso a todos esos pensamientos, creencias, sentimientos y emociones que niegan y rechazan la Paz que somos.** Al hacerlo conscientes, podemos cuestionar racionalmente todas las creencias que van aflorando racionalmente y vivir plena y conscientemente todas las emociones que experimentamos.

5.2. La dramatización

Otra de las estrategias existentes es la de **dramatizar y exagerar las situaciones**. Cuando lo hacemos, **pretendemos decretar que hay situaciones y emociones que son “invivibles”, insoportables, inalcanzables e inasimilables**. Al decirnos esto, pasamos a sufrir las emociones y situaciones, ya que no nos abrimos a contemplar la posibilidad de poder vivirlas, asumirlas e integrarlas desde la paz y la aceptación.

Por otra parte, es necesario darse cuenta de que a nivel inconsciente deseamos el drama para **conseguir que las situaciones que no nos gustan cambien**. Asimismo, a nivel inconsciente, usamos el drama para **compensar la falta de pasión esencial que experimentamos como consecuencia de no vivir plena y abiertamente todo lo que sucede**. El drama nos brinda intensidad y sensación de existencia. No necesitaríamos drama si fuéramos conscientes del presente, puesto que el presente contiene vida y la vida contiene pasión e intensidad naturales.

5.3. La actitud positiva como estrategia para no sentir

A veces usamos el llamado **pensamiento positivo y la repetición de frases positivas para no atender nuestro sentir**. Es cierto que la calidad de las palabras que utilizamos y la de las creencias que sostenemos tienen una clara influencia en nuestras emociones y, por lo tanto,

en nuestro bienestar. **El problema surge cuando usamos los pensamientos positivos para esconder o contrarrestar lo que consideramos pensamientos negativos.** Al hacer esto, estamos rechazando una parte nuestra y entonces nos resulta imposible experimentar nuestra plenitud y felicidad esenciales.

Otra forma de autoengañarnos y autoanimarnos es cuando decidimos **fijarnos en las cosas "buenas" que nos pasan en la vida, para convencernos de que no estamos tan mal y de esta forma no atender al malestar que experimentamos.**

Pensar positivamente o fijarse en las cosas positivas que suceden puede ayudarnos a atender la felicidad que se da a cada instante y, por lo tanto, nos puede acercar a la conciencia del amor que somos. Ahora bien, la cuestión es si lo hacemos para ocultar y reprimir nuestro sentimiento de no paz o realmente abrimos a acogerlo.

5.4. La relativización

A veces, cuando relativizamos las situaciones y nuestros estados emocionales, lo que estamos haciendo realmente es sostener el victimismo, ya que de algún modo estamos diciendo: **"Soy víctima de lo que me ocurre en este mundo, pero en esta ocasión, la situación no es tan grave, por lo tanto, debería dejar de quejarme y estar mejor"**. Este tipo de relativización nos lleva a exigirnos sentirnos mejor. Esta exigencia sólo se satisface desde la represión de nuestras emociones a través de un discurso mental.

Uno de los ejemplos más claros de la relativización se da en el mundo espiritual con la célebre frase "todo está bien". Es cierto que a nivel esencial todo está bien, pero a nivel de la conciencia humana en la que nos encontramos, el sentimiento que predomina es lo contrario. Con esto no queremos decir que todo esté mal, sino que **simplemente se trata de observar cómo a menudo usamos frases positivas para esconder el dolor que sentimos.**

Para poder adentrarte al sentir honesto y dejar de huir, puedes recordar que, si realmente todo está bien, **éste todo incluye el dolor y todas las experiencias de no paz que vivimos.**

Otro uso constructivo de la relativización es entender que **fácilmente podemos estar equivocados respecto a nuestras opiniones,** nuestros sentimientos y nuestras sensaciones. Por lo tanto, resulta sensato tomar cierta distancia de lo que creemos que está sucediendo y

de nuestro estado emocional y psicológico. Ésta no es una **distancia evasiva, sino que se trata de una distancia responsable, que no rechaza el sentir, pero tampoco lo valida ni se involucra en él.**

5.5. Los excesos

Nuestros excesos son también un reflejo y un ejemplo de la voluntad de no sentir. Los excesos de trabajo, deporte, responsabilidades, preocupaciones, ocio, comida, viajes, sexo, drogas, relaciones, proyectos, etc. **Todos los excesos nos mantienen distraídos y de esta forma no somos conscientes de lo que sentimos.** A veces son distracciones muy aceptadas socialmente y otras son más marginales o incluso autodestructivas. **A menudo, es tan intenso el miedo y el rechazo que tenemos a nuestro sentir y a nuestra libertad, que preferimos permanecer en los excesos y adicciones a cruzarlos y descubrir la paz que hay detrás.**

5.6. El control

Dado que creemos que la causa del malestar que experimentamos se encuentra en lo que nos ocurre y que todo lo que sucede es ajeno a nuestras decisiones inconscientes, **intentamos controlar lo que nos incómoda para no experimentar malestar. De este modo, no atendemos la incomodidad y no nos abrimos a descubrir su origen.**

Intentamos controlar las relaciones, la economía, la salud, las emociones, los pensamientos, los sentimientos, la sociedad, la comida, el sueño, el envejecimiento, la opinión de los demás sobre nosotros, los impulsos, las fantasías y un largo etcétera puesto que creemos que todo esto es la causa de nuestro sentir.

Cuando estamos ocupados pretendiendo controlar algo, nuestra atención no está en el sentir. Podemos recordar que es imposible controlar nada y que pretenderlo nos desgasta y nos aleja de lo que realmente es útil y transformador. Si nos abrimos a atender el malestar emocional que experimentamos ante una situación que nos resulta incómoda podremos realmente permitir que éste se disuelva y nos resultará mucho más fácil experimentar la paz y el gozo que buscamos con este supuesto control, pues simplemente descubriremos que se encontraba bajo el malestar que no queríamos experimentar.

6. Profundizando en las emociones

Vamos a desgarnar cada una de las emociones para descubrir que se esconde detrás de ellas y cómo podemos responsabilizarnos de lo que sentimos a favor de la paz.

6.1. La rabia

En nuestro empeño por conseguir la felicidad a través de las experiencias externas, nos **perdemos en las expectativas que nos creamos sobre el futuro, desatendiendo así el instante presente**. Sin apenas ser conscientes de ello, el mecanismo de generar expectativas se activa ante los cambios, novedades, vacaciones, planes de fines de semana, trabajo nuevo, etc. Y claro, en muchas ocasiones, **las expectativas no coinciden con la realidad, por lo que experimentamos una gran decepción y frustración, dando lugar a la rabia**.

Vivir en base a fantasías y expectativas duele. El momento que más dolor sentimos no es el instante en el que engendremos la expectativa, sino **cuando ésta no se cumple y la desilusión estalla**. De ahí que sea tan importante asumir que detrás de la rabia **existe una decepción** que ha sido generada por nuestras fantasías y expectativas, en sustitución o mejora del instante presente. Por lo tanto, podríamos decir que **cada uno es responsable de la rabia que experimenta**.

Pero... ¿de dónde nacen estas expectativas? **Surgen de la creencia de que el momento presente es incompleto y de que hay un futuro mejor**. Si viviéramos el instante presente incondicionalmente, pasaríamos a ser completamente conscientes de nuestra plenitud en tiempo real y no necesitaríamos vivir en base a expectativas ni fantasías futuras. Por lo tanto, es importante **regresar al instante presente, asumir las emociones y decepciones que experimentamos y cuestionarnos las creencias que sostenemos sobre un futuro mejor**.

Así pues, cada vez que experimentamos rabia podemos darnos cuenta de que estamos decepcionados ya que creemos que **las situaciones deberían ser tal y como pensamos y queremos que sean y no tal y como están siendo**. Cuando esto ocurre, decimos que las situaciones son malas, incorrectas, indignas, etc.

Recuerda que **cuanto más juzgamos y más nos oponemos a la realidad que estamos viviendo, más rabia sentimos y, por lo tanto, más sufrimos.**

Cuando asumimos la responsabilidad de nuestras decepciones, podemos decidir soltar las exigencias hacia la vida, hacia las personas y hacia nosotros mismos y empezar a aceptar que la vida no está al servicio de nuestra personalidad que cree saber cómo deben ser las cosas.

Convivimos con más personas en el mundo y esto implica que compartimos espacios, ideas, experiencias, tiempo, etc. Por lo tanto, inevitablemente habrá circunstancias que no coincidirán con lo que nosotros queremos, ni con lo que pensamos que debería suceder.

Desde la aceptación de las circunstancias que no concuerdan con nuestra visión del mundo, es compatible defender nuestros valores y nuestros impulsos de corazón, siendo el ejemplo mismo e influyendo de forma constructiva y humilde en nuestro entorno. Humilde, porque es un acto genuino y de corazón, **sin imposición y sin creer estar haciendo lo correcto o haciendo lo que debería hacerse.**

Desde la rabia (aunque no sea mala en sí misma y que no pase nada por experimentarla) **no se logra una verdadera transformación en las conciencias de los demás ni en la realidad, ya que la rabia surge del rechazo y este genera más rechazo y sufrimiento.**

Es cierto que en muchas ocasiones la rabia nos puede ser útil para confrontar situaciones que quizás sin su energía no las llevaríamos a cabo. Sin embargo, **aunque sea parcialmente beneficiosa, si miramos de cerca su raíz, al estar basada en el rechazo y en la ausencia de perdón, los beneficios a largo plazo de nuestras confrontaciones con rabia no son los mismos que si actuamos desde una verdadera aceptación de lo que ocurre. La vida siempre nos devuelve lo que no hemos aprendido a aceptar.** Esto incluye aceptar que a veces actuemos desde la rabia. Cuando se acepta verdaderamente el rechazo y el sufrimiento, éstos desaparecen.

La mente egoísta, que está bajo nuestra responsabilidad, no quiere aceptar la aceptación como motor efectivo de cambio ya que lo vive como un acto de resignación, pero en realidad es un acto que nos lleva a experimentar nuestro máximo potencial de paz, creatividad, alegría, serenidad, confianza y realización personal. **Para que las situaciones que son posibles de**

experimentar se den, la aceptación es muchísimo más beneficiosa que la resignación, la frustración y la reacción rabiosa.

Por otra parte, suele ocurrir que usamos **la intensidad y la energía de la rabia para tapar** otras emociones, como son el **miedo** debido a la ignorancia y la incertidumbre o la **tristeza** debida al sentimiento de no valía o de abandono.

Cuando creemos estar seguros de algo, en el fondo nos estamos engañando puesto que en realidad no podemos estar seguros de nada. Así que cuando se nos muestra que esa "seguridad" no era tan segura, ni tan cierta, conectamos con la evidencia de la **ignorancia**. A nuestra personalidad egoísta no le gusta nada la ignorancia puesto que lo que busca es controlar para que todo sea tal y como cree. Entonces, **cuando se nos cuestiona o descubrimos que algo que dábamos por sentado no es tan evidente como pensábamos, es cuando surge el miedo que tapamos con rabia.**

Cuando esto ocurre, simplemente podemos asumir la intensidad emocional de encontrarnos con nuestra ignorancia y nuestra falta de certeza. Entonces, podemos abrirnos a **aceptar la incertidumbre como parte de la vida.** Esto no quiere decir que dejemos de creer en lo que creemos, o dejemos de confiar en las personas que confiamos. Simplemente significa que podemos seguir haciéndolo desde la **conciencia de que siempre podemos equivocarnos** y que existe la posibilidad (no la certeza, ni una probabilidad alta, sino la posibilidad) de que cualquier persona con la que confiamos nos puede fallar. A medida que asumimos la ignorancia, la incertidumbre y las intensidades emocionales que experimentamos, la Paz está más presente en nuestras vidas.

6.2. La culpa

Detrás de la culpa no sólo se esconde la creencia de que has cometido alguna acción mala o que has dañado a alguien, sino que en lo más profundo existe **el miedo a perder las fuentes de Amor, seguridad, certeza, realización, felicidad, plenitud y confianza.**

La culpa no deja de ser una **defensa a favor de la idea de separación y de que el amor puede perderse.** Es una **evidencia que has colocado y buscas el Amor en un lugar en el que no está, es decir, fuera del presente.** De allí la sensación de separación del Amor, de ausencia de Amor,

de inseguridad, de soledad, de incertidumbre, de nostalgia, de desconfianza, de ausencia de vitalidad, de creatividad, de sentido de vida, de plenitud, de gratitud, etc.

Por eso la culpa se vincula con las "malas acciones", ya **que si me "porto mal" pienso que pierdo el amor de los demás**, o incluso mi propia autoaprobación. Al creer en la dualidad bien/mal, **somos esclavos de hacer el bien** para no perder o conseguir el Amor (con todos sus atributos) de los demás. Cuando hacemos este supuesto bien, lo que en realidad estamos haciendo es ir en contra del Amor, puesto que estamos manteniendo vigente la idea de que el Amor se encuentra fuera de nosotros. Por lo tanto, es necesario atender al Amor verdadero, el cual no se encuentra en los demás, sino en el presente vivido plenamente.

Por lo tanto, es clave reconocer que **el Amor nunca se ve condicionado por nuestras acciones**. Es decir, no es necesario preocuparse por si llevo a cabo "buenas" o "malas" acciones. **Sólo hace falta enfocarse en vivir el presente con toda su expresión**. Si cometes errores, en la medida de lo posible y se pueda, compensa y repara los daños, asume tu responsabilidad, pide perdón, etc.

Pero no utilices la excusa que has hecho daño o has cometido alguna equivocación para no vivir el presente, no utilices la excusa de que no has vivido el presente en el pasado para no vivir el presente de ahora. **No utilices nada como excusa para no vivir el presente ahora** y descubrirás cómo la culpa se disuelve y experimentas la conciencia del Amor que eres. **Una conciencia de Amor que te llevará a cometer menos daño y menos errores**.

El Amor no puede perderse porque **somos Amor**. Lo mismo ocurre **con una gota de agua del océano, es gota, pero a su vez es océano**. Reconocer esto puede **permitirnos no recrearnos en la culpa y no caer en la trampa de hacer buenas acciones y alejarnos de nuestra esencia en busca del Amor de los demás, como si no fuéramos el propio Amor**.

Es cierto que esto es muy fácil de escribir y decir, pero la realidad es que la sensación de culpa se hace muy real cuando la sentimos y **suele venir acompañada de miedo y de sensación de urgencia**. Por eso mismo debemos **aprender a tratarnos bien, a no juzgarnos por sentir culpa y vivir el presente incondicionalmente** con todas estas sensaciones para reconectar con la conciencia de que somos Amor.

Todos los humanos creemos y sentimos que necesitamos ser amados. **Durante muchos años de evolución el hecho de encajar y que nos amaran nos permitía sobrevivir.** Por eso la culpa viene acompañada de esa sensación de miedo y de urgencia, ya que una parte del cerebro la vive como una amenaza de muerte.

La creencia de que el Amor se encuentra fuera de nosotros y que debemos conseguirlo y mantenerlo a base de diferentes comportamientos éticos y morales es la más básica y profunda creencia de separación y sufrimiento que albergamos y es en ella donde el ego nace y vive.

Dejar de juzgar a los demás también nos alivia de la culpa, ya que cuando juzgamos a alguien, en realidad nuestro inconsistente lo percibe como si nos estuviéramos juzgando a nosotros mismos. Así que lo que ocurre cuando estamos juzgando es que estamos decretando que tal persona es indigna de Amor y que, por lo tanto, no hay Amor en ella. Y es precisamente eso lo que nos decimos y reforzamos en nosotros mismos a nivel inconsciente cada vez que validamos ese juicio.

6.3. El miedo

El miedo es un reflejo de la **negación inconsciente de nuestra esencia.** Si a nivel consciente e inconsciente no negásemos el Ser que somos sería imposible experimentar miedo. Cada vez que lo sentimos, **tenemos la oportunidad de recordarnos que somos Ser y que estamos a salvo.** La forma de llevar este recuerdo a nuestra conciencia es de nuevo la de vivir plenamente el presente, en este caso **un presente con miedo y con todas sus sensaciones, sin entrar a buscar justificaciones por las que creemos que lo experimentamos.**

Los humanos tendemos a creer que el miedo es necesario y útil en determinadas situaciones, ya que nos permite anticiparnos, prever y alejarnos de los peligros. No nos damos cuenta de que simplemente a través del **sentido común** podemos prever los peligros o anticiparnos desde el amor y sin necesidad de sufrir. Por lo tanto, podríamos decir que el miedo no está justificado en ninguna circunstancia.

En una situación de peligro real no se experimenta miedo, sino que existe una claridad mental que te enfoca a actuar sin pensar. El cuerpo activa un mecanismo que se centra en la

información que realmente es útil para atender esa situación y desactiva o descarta la información psicoemocional.

Fíjate que el miedo sólo se experimenta cuando **pensamos en una situación futura (pienso en lo que puede pasar) o en una situación pasada (pienso en lo que hubiera podido ocurrir).**

Resulta interesante tomar conciencia de que a medida que aceptamos las situaciones de vida tal y como son, incluyendo la posibilidad de cambiarlas si se puede y de no cambiarlas si no se puede, sentimos más paz, confianza y serenidad y, por lo tanto, menos miedo.

Podemos observar que el miedo no es el opuesto a la confianza o al Amor puesto que la verdadera confianza o el Amor no tienen opuestos.

Resulta útil y amoroso observar a diario los miedos más profundos. Dedicar un espacio diario a presenciarlos, sin juzgarlos y permitiendo su existencia es realmente liberador. Aunque ciertamente el momento en sí es desagradable, a medida que se va practicando, te das cuenta de que cada vez resulta más sencillo aceptar estas sensaciones sin lucha y, poco a poco, se va experimentando más paz y más calma.

Esta entrega comporta una **mayor seguridad en la inseguridad, un rendimiento más eficiente y pacífico en las tareas cotidianas, un sentir agradecimiento y felicidad por todo lo que nos rodea y sucede y un mundo más pacífico como reflejo de nuestra paz hacia el miedo.**

El miedo no es malo en sí, sino que simplemente se trata de una opción que hemos escogido y seguimos escogiendo a nivel inconsciente. Fíjate que en realidad **el miedo sólo puede ser imaginado y defendido. Al defenderlo, le estamos validando como real y es entonces cuando sufrimos.**

Al dejar de etiquetarlo como mala es cuando nos permitimos mirarlo y, al hacerlo, es cuando se da su liberación. Así que cuando sientas miedo, te invitamos a que lo mires, lo aceptes y lo incluyas en tu momento presente sin condiciones, sin lucha y sin resistencias. Si aparecen resistencias acéptalas también, y si aparece lucha, no luches contra la lucha. Recuerda que el rechazo comporta más rechazo mientras que la aceptación comporta a más aceptación.

6.4. La tristeza

Podríamos decir que la tristeza es **un estado que nos permite digerir y aceptar los cambios, pérdidas, duelos, decepciones, etc.** El cuerpo te pide parar y te invita al reposo a fin de incorporar nuevas informaciones y adaptarse a las nuevas circunstancias. **Si estuviéramos en un estado de plena aceptación, de no apego emocional y de ausencia de expectativas, la tristeza no existiría en nuestras vidas.** Sin embargo, nuestra naturaleza humana todavía inconsciente, nos impulsa a aferrarnos a lo externo, a no aceptar ciertas realidades y cambios y a generar expectativas.

Si nos fijamos, veremos que la tristeza es **subjetiva** puesto que **aparece cuando la realidad no se adapta a nuestros deseos, expectativas, opiniones e ideas.** No hay ninguna situación que la justifique, sino que se experimenta cuando se dan ciertas circunstancias que nuestra personalidad no desea ni acepta.

Cuanto más creemos necesitar que se dé una cierta situación, más le exigimos. Entonces, cuando ésta no se da tal y como quisiéramos es cuando sentimos tristeza. Confundimos nuestros deseos con necesidades y, a nivel inconsciente, convertimos estos deseos en situaciones de supervivencia, activando así el mecanismo de la tristeza como estrategia para conseguir lo que queremos.

De pequeños, la mayoría de nosotros, nos habíamos dado cuenta de que cuando llorábamos o estábamos tristes, se nos hacía más caso y solíamos conseguir lo que queríamos. Hay que aceptar que ya de adultos seguimos con estos patrones (mayoritariamente inconscientes) con la esperanza de que lo que está ocurriendo deje de ocurrir.

Reconocer a estos patrones nos permite mirarlos, soltarlos, aceptarlos y finalmente experimentar la ausencia de necesidad. Es decir, nos permite vivir la paz y la plenitud que buscamos en determinados escenarios externos.

A veces, cuando empezamos a ser conscientes de que la tristeza es un patrón infantil y que realmente no es útil, sin darnos cuenta **la condenamos ya que a pensamos que no debería existir.** Y aquí comienza nuestra lucha contra la tristeza.

Ser consciente de que la tristeza es un patrón infantil de supervivencia no es un argumento para pelear en contra de ella, ni para negarla ni para ocultarla, sino todo lo contrario. Ser consciente de que la tristeza forma parte de un patrón esencialmente inmaduro y que es un reflejo de la falta de conciencia del Amor que esencialmente somos, es precisamente el argumento que podemos usar para vivirla y aceptarla plenamente.

Así pues, cuando experimentamos tristeza, podemos **reconocer que está existiendo en nuestra experiencia presente y simplemente abrirnos a vivirla sin más, acogiendo toda la decepción, el apego y el disgusto que hay detrás. No es agradable, no es deseable, puede que no nos apetezca, pero lo cierto es que hacerlo resulta ser la verdadera vía de liberación de este patrón egoico.**

Es importante que **soltemos los motivos** por los que creemos que sentimos tristeza. Es cierto que una situación dramática o indeseable es la que activa esta emoción, pero siempre podemos recordar que lo que la genera no es la circunstancia externa en sí, sino nuestra percepción de cómo deberían ser las cosas. Por otra parte, podemos abrirnos a reconocer que existe un **cúmulo de tristeza almacenada en nuestro inconsciente** debido a todas las veces que nos hemos encontrado con situaciones que considerábamos que no deberían estar sucediendo.

6.5. La alegría

La alegría es una emoción que **nos puede confundir ya que se asemeja al estado natural del Ser**. Recordemos que la paz, la serenidad, la joya y el agradecimiento son estados naturales que no varían, no fluctúan, son eternamente estables. Por lo tanto, no son emociones.

La alegría se convierte en una estrategia muy inteligente por parte del ego. **Cuando te cansas de sufrir, te ofrece dosis de alegría basadas en lo que sucede para que te hagas adicto y nunca abandones el sistema de pensamiento egoico**. El funcionamiento es el mismo que el de las máquinas tragaperras; cada 5 veces que pierdes 1 ganas. Esto es lo que te hace seguir jugando: reforzar y mantener la esperanza de ganar. Por eso, nunca abandonamos este sistema de pensamientos.

Siempre tenemos la esperanza de que vengan tiempos mejores, de que las personas o nosotros mismos cambiemos, de que tengamos más dinero, más salud, etc. Por este motivo es

tan importante que empecemos a cuestionar la alegría, y que **no justifiquemos la felicidad en base a las circunstancias externas.**

La alegría es el caramelo envenenado del ego. Es la otra cara de la moneda egoica. **Cuando validamos la alegría estamos validando todos y cada uno de los fundamentos del ego. Fíjate que detrás de la alegría siempre está la opinión de que lo que está pasando es lo que debería pasar. La alegría se da cuando la realidad coincide con nuestras expectativas.**

Esto en sí no representa ningún problema. El tema está en que la emoción de alegría es de las pocas emociones que son agradables. Al ser agradable y convivir la mayor parte de nuestra existencia con emociones desagradables hace que nos volquemos en ella, validando así las creencias del ego.

Nuestra experiencia en el camino de conciencia nos muestra que cuestionar y no dejarnos llevar por la euforia de la alegría es clave para dejar de validar el mundo externo como la causa de nuestro sentir y para acercarnos a nuestra verdadera identidad esencial.

6.6. La vergüenza

La vergüenza es **una reacción defensiva para no mirar lo que está presente en nosotros y que opinamos que no debería existir porque lo consideramos indecente, ridículo o pecaminoso.** Al no mirarlo, no podemos reconocer la verdadera causa de esta emoción y esto hace que la mantengamos vigente. Es decir, **no miramos la vergüenza porque nos da vergüenza hacerlo y, al no mirarla la mantenemos intacta, la hacemos real.**

Así pues, la clave para acoger este sentimiento es **aceptar que tenemos vergüenza y no juzgarnos por ello, acogiendo su intensidad y reconociendo nuestras opiniones de indignidad hacia las circunstancias que nos detonan vergüenza para cuestionarlas.**

6.7. El asco

Sentir asco hacia ciertas personas o situaciones no deja de ser una **proyección del asco inconsciente que sentimos hacia nosotros cuando creemos estar separados del Ser.** Es una expresión de que **no aceptamos algo con mucha fuerza, es decir, que rechazamos**

fuertemente alguna situación concreta. En escenarios objetivamente asquerosos, como pueden ser ciertos espacios con deficiencias higiénicas extremas o alimentos podridos, siempre interviene nuestro juicio e interpretación, lo que nos lleva a experimentar mayor cantidad de asco.

De nuevo, tal y como estamos descubriendo, el ego usa el sentido biológico de las emociones a su favor, a fin de mantener vigente la creencia de separación, incomplicidad y no valía.

7. Transformando la relación con el sufrimiento

Si ahora te preguntas: ¿Estoy dispuesto a experimentar el malestar que estoy sintiendo ahora mismo, ya sea en forma de tristeza, dolor físico, rabia, culpa, impotencia, sentimientos de carencia, de abandono, de rechazo, etc.? La respuesta muy probablemente será que no, que lo único que buscas es encontrar la manera de que se atenúe o que directamente se acabe, y cuanto antes mejor.

El sufrimiento es mental. Es una interpretación que va contra el dolor que sentimos. Sufrimos cuando nos oponemos al dolor. El dolor es una señal de desequilibrio que permite ser conscientes de la emocionalidad que tenemos almacenada. Por lo tanto, sentirlo es necesario para poder integrar cualquier experiencia dolorosa. Si luchamos contra él, obstruimos el flujo espontáneo de nuestras emociones. Así pues, es muy importante no caer en la trampa egoico-espiritual de entrenarse, terapeutizarse o simular que no sentimos dolor para atenuarlo, sino todo lo contrario.

A nivel subconsciente, **existe una parte nuestra que sí quiere sufrir ya que de este modo preserva el dolor sin integrarlo y reafirma nuestra identidad egoica de víctima.** Así pues, somos nosotros quienes generamos sufrimiento de forma inconsciente, al que a su vez nos resistimos.

El ego nos impulsa a no iluminar, a no cruzar el dolor, a no atender a lo que está pasando. El ego no quiere desaparecer y por eso genera esta dicotomía: Te hace creer que no quieres el sufrimiento y te proporciona varias vías de atenuarlo, pero nunca cruzarlo.

Observamos que nos cuesta abrirnos a sentir dolor puesto que:

- Creemos que es una evidencia de falta de Paz y de indignidad.
- Lo percibimos como una amenaza.
- Queremos evitar todo tipo de malestar.
- Choca con nuestras expectativas de no dolor y de experimentar situaciones placenteras.
- Se convierte en una zona conocida que no queremos abandonar.
- Nos sentimos culpables y tontos por el hecho de experimentar dolor.
- Nos puede dar vergüenza sentirnos vulnerables y se activa el orgullo como defensa.
- No queremos que los demás nos perciban vulnerables por miedo a no ser aceptados.

Es en nuestro interior donde encontramos la clave de la libertad ya que cuando nos sentimos mal podemos darnos cuenta de que este estado es simplemente un **reflejo de la voluntad de querer perpetuar nuestra manera de ver el mundo**. Cuando lo vemos y lo hacemos consciente, podemos decidir cuestionarnos las creencias que sostenemos y nos hacen sufrir. Por lo tanto, se trata de abrirse a la posibilidad de descubrir **que todo lo que pasa es neutro nos guste o no y que nuestra interpretación es la causante del sufrimiento que sentimos y no la situación en sí**.

Por otra parte, es interesante darse cuenta de que si cuando experimentamos dolor no nos abrimos a sentirlo plenamente, se activa el mecanismo de proyección, por lo que buscamos una causa externa que lo justifique y así no nos responsabilizamos de él. Entonces, lo que hacemos es reaccionar ante la situación concreta para evitar que siga sucediendo. Al reaccionar, bloqueamos el proceso natural de liberación y generamos aún más dolor, el cual se va acumulando en nuestro inconsciente.

Así pues, cuando sentimos dolor podemos aprovecharlo para observar el miedo que nos impide entregarnos a él completamente, abriéndonos a experimentar ese miedo sin expectativas de acabar con él, sino simplemente atendiéndolo plenamente.

Debemos ser conscientes de que, al no querer cruzar ese miedo, simplemente nos estamos limitando y seguimos retroalimentando nuestro ego. **Cuando no estamos dispuestos a cruzar el miedo al dolor, no lo estamos asumiendo y, por tanto, estamos favoreciendo que éste dirija nuestra vida. En cambio, si decidimos simplemente acoger lo que estamos sintiendo, por muy doloroso e insoportable que nos parezca a priori, descubriremos que ninguna sensación puede matarnos o herirnos, que en realidad es algo que ya está en nosotros y que lo único que busca es ser mirado, sentido y acogido desde el amor.**

8. Transformando la relación con el orgullo

El orgullo es la gran **defensa de la vulnerabilidad**. Cuanto más creemos en la idea de **vulnerabilidad espiritual**, más orgullo se activa en nosotros. Por lo tanto, resulta importante **cuestionarse el concepto de vulnerabilidad y que nos familiaricemos con la sensación emocional de ésta**. Podemos abrirnos a cuestionarla puesto que **no es real**. El Ser no es vulnerable. Por lo tanto, **si experimentamos vulnerabilidad es porque nos estamos identificando con el ego**.

Simplemente, es necesario familiarizarse con su sensación, ya que fruto de tantos años y vidas anteriores identificándonos con el ego, ésta persiste con fuerza en nosotros. **Sino la aceptamos y la abrazamos, la seguimos “validando”**. Cuando sentimos la vulnerabilidad sin tenerle miedo y sin creerla, despertamos a la conciencia de **nuestra verdadera esencia invulnerable**.

Resulta interesante observar que **el orgullo es la manifestación emocional de nuestra resistencia y lucha hacia lo que ocurre**. Al ser una parte inconsciente, la única respuesta que le podemos dar a nivel consciente es la de **no luchar contra la existencia de esta resistencia**.

Tras el orgullo se esconden creencias tales como: **a mí esto no se me hace, a mí esto no me ocurre, esto no me afecta, esto no me importa**. Fíjate que todas ellas evitan contactar con la vulnerabilidad y validan la creencia de que el hecho de que te afecte algo es una evidencia real de afectación.

Podemos darnos cuenta de que **el único afectado es el ego, no el Ser**. De ahí que sea tan importante **reconocer todo lo que nos afecta, nos molesta, nos activa tristeza, nos preocupa**. De esta forma, podemos contactar con esta supuesta vulnerabilidad y, a abrazarla sin defendernos de ella, **redescubrir la invulnerabilidad**.

Al privarnos de la conexión con el sentir y de la aceptación de las situaciones tal y como son, el orgullo es una de las pulsiones que más nos aleja de la conexión con nuestra esencia.

9. Transformando la relación con la ansiedad

A raíz de nuestra experiencia hemos comprobado que, ante cualquier emoción, pero especialmente en el caso de la ansiedad, es primordial activar **una actitud de permisión hacia su existencia**. Este permiso es posible dado que es **una visión compasiva de nuestra humanidad**, es decir, podemos abrirnos a reconocer que **estamos en pañales en relación a la gestión emocional y de nuestros pensamientos**. Así pues, **resulta esperable y comprensible que un ser humano del siglo XXI experimente ansiedad**.

Lo común en un ataque de ansiedad es **ponernos aún más ansiosos por su existencia ya que le tenemos miedo, nos asusta, nos avergüenza**. Por eso se activa el mecanismo de defensa luchando contra ella y, de esta forma, generamos **un círculo vicioso** que nos lleva a experimentar **muchísima más ansiedad que la que sentíamos en un primer instante**.

Cuando comienzas a descubrir que la ansiedad puede ser vivida y que ésta no te mata y no es grave, es cuando te abres a aprender de ella. Puedes aprender sobre tus creencias, tus juicios y cómo es tu relación con emociones, incomodidad o adversidades. **La ansiedad te ofrece la posibilidad de quererte incondicionalmente, estar en paz con tu ignorancia y ampliar la conciencia del Ser que eres**.

La ansiedad es una forma de estrés relacionada con la supervivencia. **De forma sana (en modo supervivencia), es lo que nos ayuda a tomar acción ante los peligros reales**. La forma de esa acción puede ser huir o inmovilizarse.

El problema es que percibimos conflictos de supervivencia donde no existen y, además, añadimos dramatismo. Si no consideráramos como graves e invivibles las “adversidades”, los contratiempos y lo que no nos gusta de nosotros mismos, simplemente haríamos lo que buenamente podríamos sin unos niveles tan altos de ansiedad.

Al estar identificados con el ego, **cualquier situación que amenace la imagen que tenemos de nosotros mismos, será percibida como un peligro para la supervivencia**. Es por eso que hoy en día experimentamos tanta ansiedad: una crítica, lo que pensamos sobre no llegar a fin de mes, que mi pareja me deje, el número de seguidores de Instagram, problemas de salud,

perfeccionismo, etc. son ejemplos de situaciones donde el ego se pone en alerta y, por tanto, nos lleva a experimentar ansiedad.

Si comprendemos esto, nos daremos cuenta de la importancia de **enfocarnos en descubrir que la realidad es neutra a nuestros ojos y que, como seres humanos limitados, no tenemos la capacidad de opinar acertadamente hacia ninguna situación, conflicto o adversidad.** Por lo tanto, para experimentar una **ansiedad gestionable en determinadas situaciones, podemos enfocarnos en dejar de juzgarlas y etiquetarlas, cuestionándonos las creencias que observamos hacia ellas.** Esto puede resultar difícil puesto que **va en contra de lo que creemos que somos, es decir, de nuestros pensamientos y creencias. Dejar de creerles lo vivimos como traicionarnos, abandonarnos y exponernos aún más a una vulnerabilidad universal.** La realidad es que cuando uno va practicando el dejar de juzgar y se da cuenta de que no puede dar significado a nada, va encontrando más paz en su vida.

Por otra parte, detrás de la ansiedad se esconde la **creencia en la indignidad.** Pensamos que si no hacemos algo tal y como creemos que deberíamos hacer seremos esencialmente no válidos y esta no validez la sentimos tan grave que la vivimos como si mereciéramos desaparecer. Por eso se activa el mecanismo de supervivencia de la ansiedad. En este caso, podemos darnos cuenta de que **nuestro valor no está en lo que somos capaces de hacer sino en lo que somos. El valor es esencial y nadie, absolutamente nadie está excluido de él, haga lo que haga.**

10. Transformando la relación con el abandono y el rechazo

El sentimiento de abandono y rechazo no deja de ser un **reflejo del abandono y rechazo que experimentamos hacia nuestra verdadera esencia y hacia el instante presente.**

Si bien la mayoría de las veces que experimentamos ese sentimiento suele ser activado por circunstancias objetivas de soledad, abandono o rechazo, en otras ocasiones también experimentamos ese sentimiento sin que haya pasado nada. Por ejemplo, podemos sentirnos solos rodeados de gente o desechados cuando estamos siendo totalmente aceptados dentro de un grupo. Este hecho evidencia que **los sentimientos y emociones no están vinculados estrictamente a una realidad objetiva, sino que dependen de nuestra subjetividad, interpretación y percepción.**

Cuando creemos que nuestra felicidad depende de las personas, circunstancias o experiencias, es cuando estamos decidiendo olvidar que la única fuente de Amor, seguridad, abundancia e integridad real es la del Ser que somos.

Olvidar, despreciar y alejarse de la presencia es una forma de abandono y también de rechazo. Aquí se encuentra la verdadera raíz del sufrimiento, que más tarde proyectamos a las personas, circunstancias y experiencias en las que sentimos que se nos rechaza o abandona.

Cada vez que experimentamos rechazo o abandono, podemos abrirnos a acoger estas sensaciones y enfocarnos en conectar con el Ser que somos.

11. Transformando la relación con los celos

Una de las sensaciones que también está muy mal vista en nuestra cultura es la de experimentar celos. Es como si sentir **celos fuera humillante, nos debilitara, nos hiciera indignos o denigrantes**. No estamos diciendo que experimentarlos sea agradable, simplemente estamos compartiendo que **sentirlos no es un pecado puesto que la razón de su existencia es simplemente un error de percepción de la realidad**.

Al detestar los celos de la manera que lo hacemos, **dificultamos su transformación y no podemos experimentar una relación amorosa con ellos**. Los celos pueden formar parte de nuestra vida y su existencia no nos define. Es más, los podemos usar para conocer las creencias del ego, que en este caso nos vienen a decir que **debemos proteger nuestras relaciones ya que dependemos de ellas para necesitamos protagonistas y especiales y que sino no somos nada, etcétera**.

De una u otra manera, todos albergamos estos pensamientos, así que es esperable que algún día podamos sentir celos en la medida en que los validemos como ciertos. **Si además de creernos estos argumentos, los ocultamos para no sentirlos, éstos irán en aumento y es muy probable que acaben afectando a nuestras relaciones**, especialmente las de pareja, aunque también se pueden ver condicionadas las relaciones entre hermanos, familiares , compañeros de trabajo, etcétera.

Los celos representan en gran parte la creencia de que no merecemos amor, o al menos merecemos menos amor que otras personas. Por eso es tan importante abrazarnos cuando la experimentamos.

La presencia de celos en nuestra experiencia es una gran posibilidad y oportunidad para descubrir necesidades escondidas hasta ahora. La podemos usar como señal de nuestros **miedos asociados a nuestra valía, soledad y falta de confianza**. Si no fuera por nuestro deseo y capricho de estar equilibrados sin aprender a equilibrarnos, nunca los percibiríamos como un problema sino todo lo contrario, los viviríamos como un regalo para nuestro aprendizaje.

Una vez sabemos que experimentar celos es algo que nos puede suceder dado nuestro estado madurativo personal y espiritual y que es una oportunidad de aprendizaje, podemos asegurarnos de no rechazarlos en nuestra experiencia, ni identificarnos con ellos, es decir, **no caer en la trampa de definirnos como personas celosas**. Del mismo modo, podemos abrirnos a dejar de reprimirlos ya que lo que nos interesa es llegar al punto consciente donde éstos no tengan cabida. Por lo tanto, **ni rechazo, ni represión, ni identificación**.

A medida que nuestra disposición o visión hacia los celos se va transformando, podemos entrar a sentir su intensidad tal y como es, dejando de lado la mente y usándola únicamente para dirigir nuestra atención al sentir emocional y corporal. Al hacer esto, es muy probable que descubramos que junto con los celos existen una **amalgama de otras emociones y sentimientos hasta ahora no mirados como pueden ser el miedo, la vergüenza, la falta de confianza, etc**. Se trata de ir dando espacio a cada uno de ellos sin prisa y sin juzgarnos por vivir este proceso. Por el contrario, podemos sentirnos orgullosos de ponerle luz.

Es muy importante que no caigamos en **la trampa de convencernos de que no hay motivos para sentir celos, ni que la intentemos disimular**. Todo esto dificulta la llegada de luz a estas **zonas de nuestra conciencia que todavía son oscuras** y que, precisamente por eso, aparecen en nuestra conciencia.

12. Transformando la relación con los traumas

Los traumas son aquellas **experiencias emocionales vividas en el pasado que fueron tan intensas que nos bloqueamos, no pudimos asumir y que todavía nos acompañan y**

condicionan nuestra vida. En función del nivel de conciencia que tenemos hacia el dolor emocional pendiente, éste nos condiciona más o menos, adoptando formas de pánico, vergüenza, conflictos relacionales, conflictos laborales, baja autoestima, etc.

Al tratarse de circunstancias tan duras e impactantes, es importante que no queramos resolverlo por nuestra cuenta únicamente y que busquemos ayuda terapéutica para que nos puedan acompañar en este proceso.

La vida está interesada en nuestro despertar a la conciencia que somos y, por lo tanto, continuamente nos irá poniendo ante nosotros **escenarios y circunstancias que estarán en resonancia con aquellos traumas no mirados, para poder hacer consciente el dolor e ir liberando todas las emociones reprimidas.** Estos escenarios detonantes pueden ser desde la lectura de un libro, la visualización de una serie o de una película, o incluso encontrarse con situaciones muy parecidas a la del trauma. Un paisaje, un olor, una frase, una canción, un alimento, etc. **Cualquier percepción puede convertirse en detonante.**

Entonces, podemos usar estas situaciones detonantes para tomar conciencia de las emociones y vivirlas plenamente, sin drama y desde el punto de vista del observador interno que no juzga y abraza todo lo que acontece.

13. Transformando la relación con la muerte y los duelos

Si estuviéramos cien por cien conscientes del amor que somos, ninguna muerte requeriría de un duelo. Esta afirmación, sin embargo, no debe servirnos para reprimir ninguna emoción, pero sí puede ayudarnos a **no caer en el drama y permitirnos precisamente sentir todo lo que sentimos para descubrir que no hay motivo para el sufrimiento, aunque para averiguarlo es necesario acoger el sufrimiento conscientemente.**

La muerte es una de las principales cartas del ego ya que la usa para hacernos **creer que sólo somos un cuerpo que nace y muere. En realidad, lo que creemos ser ahora mismo ya está muerto porque nunca ha nacido. Lo que creemos ser ahora mismo son sólo ideas e interpretaciones, mientras que lo que realmente somos, siempre es y lo experimentamos cuando no intentamos interpretar o explicar quién o que somos.** Esto el ego lo sabe y por eso genera el miedo y el rechazo a la muerte. De esta forma sobrevive y mantiene la idea de que sólo somos un cuerpo.

Sin embargo, ser conocedores de esta teoría no nos sirve para no experimentar miedo, sino para **abrirnos más fácilmente a sentir el miedo y todas las emociones asociadas a la muerte.**

Además, los duelos relacionados con la muerte son muy intensos ya que en una misma situación debemos enfrentarnos **al miedo que tenemos a morir sumado a todas las emociones que se generan fruto de las creencias que tenemos hacia la muerte.** Las emociones y sentimientos que suelen experimentarse son: impotencia, soledad, culpa, abandono, rabia, inseguridad, tristeza, injusticia, etc.

En las diversas situaciones que la vida nos presenta, nadie tiene la habilidad de dejar de sentir lo que siente, así como nadie tiene la habilidad de reaccionar distinto a cómo reacciona. Por lo tanto, **los duelos por muerte simplemente se cruzan tal y como se cruzan.** Sin embargo, siempre existe la posibilidad de vivir estos duelos desde **la reactividad o desde la conciencia.**

Podemos vivir nuestra relación con la muerte y los duelos desde el cierre y la negación, o bien desde la apertura y la aceptación, que no es más que colocarnos en la posición del observador que permite todas las emociones, pensamientos y sentimientos que emergen (incluyendo observar el rechazo o el cierre en su caso).

Vivir un luto consciente es aceptar la presencia de dolor y permitir la resistencia a sentirlo. Es la no identificación personal de lo que "nos está pasando" y observarlo como algo que emerge en nuestra conciencia.

Cuando los duelos no son vividos plenamente quedan pendientes, y como toda emoción pendiente nos acaba condicionando la vida en un área u otra, impidiéndonos experimentar una vida plena. Así pues, volvemos a ser conscientes de nuevo de la importancia de vivir la intensidad emocional que cualquier situación nos despierte y permitir que el dolor forme parte de nuestra vida.

14. Una guía para usar las situaciones conflictivas a favor de la integración emocional

En este apartado queremos ofrecerte una guía para que puedas ponerla en práctica en cualquier situación conflictiva. Al hacerlo, experimentarás como poco a poco **irás abriéndote a usar cualquier situación de vida para alinearte de nuevo con la conciencia que eres.**

- Con los ojos cerrados, nos situamos frente la situación conflictiva, en tiempo presente, recordando el **mayor grado de detalles posibles.**
- Observamos todo lo que pensamos y cómo nos sentimos en relación con esta situación. El sentimiento es una mezcla entre pensamiento y emoción. (Por ejemplo: decepcionado, desvalorizado, incómodo, asustado, preocupado, enfadado, amargado, etc.)
- Observamos la **emoción** que nos domina en ese momento. Desde la conexión con esta emoción nos abrimos a **expresar y sentir** todo lo que hasta ahora estaba reprimido.
- Después de hacerlo, si hemos sido honestos, observaremos una **nueva emoción**, y desde esta nueva emoción, acabaremos de **expresar lo más prohibido.**
- Una vez ya hemos expresado las emociones asociadas a la situación, tanto las más evidentes como las más ocultas, entraremos en la fase de **cuestionar nuestras creencias y valores** y detectar si estamos usando la situación como una evidencia de maldad, victimismo, injusticia divina, etc.

Podemos ser **honestos y humildes** y reconocer que no sabemos lo suficiente para juzgar, que desconocemos si existe una auténtica maldad, darnos cuenta de que la vida acepta todo lo que pasa y que somos los humanos quienes ponemos nuestras objeciones. Asimismo, podemos recordar que nuestras emociones y sentimientos provienen de nuestros pensamientos, de querer tener razón, del deseo de imponer nuestros criterios y opiniones, por muy bondadosos que sean.

Al final, se trata de **quitar gravedad a todo lo que ocurre, no porque sepamos que no tiene gravedad, sino precisamente porque desconocemos si es grave o no.** Por lo tanto, creer que

una situación concreta es grave no es sino una forma de arrogancia insana. Este punto es muy útil para favorecer una profunda transformación mental, al tiempo que promovemos que no se vuelva a repetir el conflicto en nuestras vidas.

15. Enlaces de interés

Meditación integración emocional: <https://www.youtube.com/watch>

Vídeo sobre el estrés: <https://www.youtube.com/watch?v=bal-0Ho-RCo>

Meditación Gurucitta: <https://www.youtube.com/watch?v=VF-jcmjBgpQ>