Aprender a sentir 2
Prácticas 17
Yo siento 17
Repaso del viaje emocional 18

SEMANA 10

Aprender a sentir

Sensibilidad sin dramatismo

«¿Aprender a sentir? ¡Pero si *ya sé* sentir! ¡Llevo toda la vida sintiendo!».

La verdad es que llevas toda la vida *pensando cuando sientes*, lo cual ha convertido cada sentimiento en una interpretación y cada experiencia en un concepto comparado. El sentir se ha perdido entre pensamientos. No nos enseñan a sentir en este mundo, sino a pensar según un programa, más o menos variopinto, pero consistente siempre en el *pasado*.

Emoción transformada en ataque

La mente programada usará tu emoción de miedo y dolor para justificar y activar su patrón básico de conflicto: el ataque mental. Si sientes sufrimiento en tus entrañas, el programa te dirá rápidamente "*busca ahí fuera aquello que causa tu sufrimiento y atácalo*". Si la emoción es de culpa, será a tu propia identidad a la que ataques. Si tienes miedo, puede ser que no puedas atacar físicamente a aquello que ha producido la emoción, pero la mente programada te exigirá un ataque mental a lo que te da miedo, que puede tomar la forma de crítica, queja, rechazo, resistencia, odio o una condena profunda hacia aquello mentalmente vinculado a tu sentir.

El ataque mental sucederá de igual modo, reprimas o expreses tu emoción. Lo curioso es que has llegado a creer que si atacas verbal o físicamente, lo que estás haciendo es *expresar una emoción*. Pues en este mundo la expresión siempre se reduce a lo perceptible.

Todo sentir, en su origen, es solo energía vital experimentándose. Como tal, no existe una forma general de manifestarla, expresarla o comunicarla, pues esta dependerá de *para qué se usa* la energía, es decir, del propósito que da forma a la energía. La forma que finalmente tome la energía, la emoción final, depende de un patrón mental que la emplea de un modo determinado y que, por ejemplo, da como fruto una emoción de ira, rencor, dolor o temor. Por tanto, la emoción resultante es *experiencia pura* manipulada por la interpretación programada.

Emoción es expresión

Toda emoción ya es una expresión *en sí misma*, un efecto en sí misma, una experiencia en sí, sin necesidad de hacer o decir nada, sin necesidad de que sea bailada o cantada por el cuerpo, sin necesidad siquiera de que otros la atestigüen. Nos guste o no, nos parezca buena o mala, sin importar lo que se piense de ella, la emoción ya es expresión en sí misma, aflorando en tu interior. Es innegable.

Todo ataque verbal o físico es el síntoma de un ataque mental incubado en una mentalidad de conflicto. Sin embargo, la cultura —el programa— ha colocado la carga del problema de la agresión en las emociones que brotan en sí, en lugar de mirar la mentalidad subyacente que previamente les da forma. Así, el programa mental queda al margen, inadvertido. Sus interpretaciones quedan sin cuestionar, como si las ideas subyacentes que manipulan las emociones fueran verdades naturales inamovibles que has de aceptar como propias de tu naturaleza. Entonces ves la emoción como una respuesta interna programada sobre la que no tienes poder alguno, a la que se puede llamar "instinto" o "impulso inconsciente ancestral". Tan solo te queda ocuparte de reprimir tu sentir y modelar tu comportamiento. Y esta es la exigencia social fundamental. Es como si se te dijera: "En verdad eres malo por naturaleza, por tanto tu obligación solo es controlarte y reprimir tu expresión natural."

La respuesta interna programada siempre es alguna forma de ataque mental, una negatividad o resistencia que surge como oposición a aquello externo que parece ser lo que produjo el sentir. Entonces te encuentras odiando algo de ahí fuera y reafirmando tu identidad de víctima. La mente programada te ha usurpado la energía vital empleándola para proyectar un ataque hacia lo externo. El ataque mental invariablemente te hace sufrir, la emoción se multiplica, se genera un bucle entre pensamiento y energía, una bola de energía o emoción con la cual te identificas y que, además, te hace sentir erróneo. Has perdido la paz.

En mitad de todo este pastel de emociones y pensamientos de ataque, algo ha quedado totalmente desatendido en tu interior: la experiencia sentida en sí. El programa de ataque no te dejó un respiro, te lanzó a la acción corporal o pensada, haciéndote así huir de la experiencia sentida para ponerte en oposición al mundo, sin tiempo siquiera para cuestionar el impulso de ataque-defensa. Tu conciencia ignoró el sentir en sí. La experiencia en sí queda desatendida sistemáticamente.

> *Perdonar es el regreso a la experiencia y a la relación.*

Nuestra práctica del sentir consiste precisamente en emplear la energía vital como motor de conciencia en lugar de seguir usándola como combustible para repetir el programa mental de ataque. No solo recobrarás la sensibilidad, sino que descubrirás que el hecho de sentir, en sí mismo, da acceso a la comprensión. Entonces verás más allá de las emociones, más allá de lo pensado, todas las capas de la experiencia, hasta discernir los programas subyacentes que no eres y, finalmente, la luz de

experiencia pura que sí eres. Y entenderás que el verdadero objetivo del programa es preservar la inconsciencia.

Cada vez que las emociones son ignoradas, reprimidas, proyectadas o desatendidas, se alimenta un miedo psicológico profundo. Es el miedo que surge al haber brotado cualquier muestra de conflicto (irritación, ira, ofensa, miedo, etc.) y no haber sido capaces de hacernos responsables de la experiencia al haber buscado inmediatamente algo externo a lo que atacar o culpar. La próxima vez que surja un conflicto se activará este mismo miedo a ser incapaz de recibir los propios sentimientos. Es un círculo vicioso. El programa mental te impulsa a culpar algo externo y a victimizarte, desentendiéndote de la responsabilidad de tu sentir. Y cada vez pierdes más poder porque cada vez tienes menos confianza en la vida y en tu capacidad interna. Tienes miedo a sentir. Has entregado tu experiencia al pensador.

El primer paso

El *primer paso* en el trabajo del perdón consiste en aprender a sentir. Detenerse, mirar adentro atentamente, respirar y abrirse a sentir lo que sea que uno esté sintiendo. Y de este modo paro de pensar, dejo el programa a un lado y me hago plenamente consciente del sentir sin interpretarlo, sin programarlo. Esto es la meditación llevada a la vida. El *primer paso* del perdón te lleva a la honestidad y a la conciencia.

No se puede sentir mañana ni ayer. Solo puedes sentir ahora. El pensamiento sobre lo que sientes es lo que hace que la experiencia de este momento pierda su frescura y se plastifique bajo el molde de la interpretación de tu personaje, que, como ya hemos visto, consiste tan solo en memorias.

Solo puedes sentir ahora.

Sentir es vivir la experiencia aquí y ahora, renunciando al miedo y al pasado. Es tu *primer paso* hacia el abandono del ego. ¿Qué es el ego sino un programa? ¿Y qué es un programa sino una memoria que organiza el presente? Sentir es adentrarse en la sensibilidad y la frescura de lo que acontece tal y como es, libre del pasado.

Puedes pensar en el mañana; puedes pensar en lo que ya pasó; puedes pensar en lo que no existe y en lo que crees que existe; puedes pensar en cómo te sentiste o en lo que imaginas que el otro siente. Pienses lo que pienses, lo que realmente experimentas solo puedes sentirlo ahora.

Solo en el presente puede suceder el cambio de percepción. Solo en el presente tienes acceso a la liberación de los programas. Solo en el ahora puede suceder la sanación y solo ahora el tiempo puede dar paso a la Vida.

Miedo a sentir

Hemos visto en el funcionamiento del *programa ego* como toda la estrategia se asienta primordialmente en que evitemos el sentir. Está arraigado y oculto, parece poderoso, es el miedo a sentir. El programa mental ha asociado que sentir es sufrir, y por tanto le necesitas como tu ayudante para evitar el dolor, y de este modo te lleva a evitar todo sentir.

En la sociedad del egoísmo, evitar sentir se considera algo normal. Un profundo guión de la mente inconsciente ha producido una cultura del miedo. Sin darte cuenta, todo a tu alrededor te invitará a que huyas del sentir, de tu emoción de este momento, de tu sensación corporal, en definitiva, de tu experiencia. Si sientes miedo, alguien te dirá "No tengas miedo, todo saldrá bien". En cuanto des alguna señal de enfado, alguien vendrá a decirte "No te enfades, cálmate". Si expresas tu dolor, enseguida llegará un "No llores, anímate". Inmediatamente expreses tu sentir, lo externo intentará reprimirlo, como una clara respuesta al miedo cultural que se respira hacia cualquier sentir y hacia la natural empatía que experimentamos cuando otro siente.

¡Por favor, no sientas, que yo tampoco quiero sentir!

El profundo miedo al dolor intenta castrar todo sentimiento como principal medida de seguridad –algo así como "*muerto el perro, se acabó la rabia*"-, intentado una y otra vez reprimir sus expresiones y utilizando al pensador como evasión. Sin embargo, la medida de seguridad, muy lejos de funcionar, no acaba en absoluto con el dolor ni con el sufrimiento, ya que se está trabajando sobre el efecto en lugar de operar sobre la causa.

Solo si estás en un creciente y profundo contacto con tu sentimiento podrás limpiar tu mente de programas sin sentido. La sociedad expresa su ancestral *miedo a sentir* pues esta la principal herramienta para limitar el crecimiento de la conciencia de que dispone el ego.

Como consecuencia de este estado mental programado, las personas no suelen ser capaces de aceptar y liberar sus sentimientos. Cada vez que evitas un sentir, lo evades, huyes de hacerte consciente de él, lo que haces es reprimirlo, sumergirlo en tu inconsciente, y desde allí, el sentimiento no resuelto creará energía suficiente para volver a surgir una y otra vez, en distintas situaciones y de formas distintas. Ciclos repetitivos de lo mismo tomando diferentes formas en tiempos distintos.

Por mucho que reprimas, el sentir es tu conexión con el subconsciente, el cual filtra tu expresión y la convierte en percepción, y por tanto produce, ha producido y seguirá produciendo todo tipo de manifestaciones y experiencias en tu vida. Si no te responsabilizas, el mismo sentir regresará una y otra vez, cambiando la forma de representarse, con otra persona o en otra circunstancia, para informarte de nuevo de las limitaciones que proteges en tu mente. Son esas limitaciones mentales las que verdaderamente te hacen sentir mal, la emoción solo te informa del asunto. El sentir es el mensajero, aunque la emprendas con él.

Una emoción no atendida es una emoción proyectada.

Mientras el programa mental que produce dolor permanezca intacto e inconsciente, volverá a repetirse la experiencia sentida. Por esta causa, muchas veces te has visto envuelto una y otra vez en situaciones parecidas a nivel emocional y te preguntaste inquisitivamente "¿Cómo es posible? ¿Qué tengo que aprender?" y volviste de nuevo a tu referente habitual: la mente pensante, el análisis de la situación y los juicios a cada personaje participante.

¿Cómo va a dejar de ocurrir una experiencia si nada cambia en el guion de la película que está en el fondo de la mente? Nunca te preguntaste qué podías desaprender ahora sobre la culpa y el temor.

De este modo, el ego ha conseguido hacer de nuestra herramienta más valiosa para comprender, el sentir, su herramienta de supervivencia más efectiva: el miedo a sentir. El miedo a sentir nos hace víctimas de las emociones, de las sensaciones, de los sentimientos, y mientras seamos *víctimas de nuestro sentir* no podremos conectar con su increíble potencial para la conciencia.

Negar el sentir no acaba con la verdad que anuncia el sentimiento, no hace desaparecer el problema, te impide dejar de ocultar al programa subyacente. Aquellas memorias dolorosas del subconsciente que necesitaban emerger al consciente seguirán produciendo desde el subconsciente todo tipo de experiencias problemáticas hasta que desees mirar y aceptar el sentir.

Observa. No hay otro miedo que al sentir. No tienes miedo al mañana, tienes miedo a lo que sentirás mañana. No tienes miedo al otro. Tienes miedo a lo que sentirás con el otro. No tienes miedo a la muerte. Tienes miedo a sentir el dolor, el vacío y la soledad qué asocias con la muerte. No hay otro miedo sino a sentir bajo todas esas interpretaciones programadas.

Tenemos miedo a sentir. Ese es todo el miedo del mundo. Según te dice el programa, si sientes *habrá dolor*, pues en el pasado hubo dolor y este se repetirá a no ser que lo evites. Como ya vimos en *las defensas del ego,*[1] su mandato más escondido reza: «No sientas». El programa te invita a la constante evitación de la experiencia como un mecanismo de defensa ante la vida. Él se presenta así como tu guardián protector de sentir la vida. La consigna de fondo es: *sentir es peligroso*. Pero resulta que sentir es vivir. El programa te sitúa en una posición en la que tú estás contra la vida. Tú contra Dios.[2]

Por este motivo escapas constantemente del presente para buscar alguna distracción pensada o percibida que te aparte del sentir. El programa te impulsa automáticamente a evitar el sentir para *protegerte.* De este modo mantiene un escondido gobierno de tu percepción basado en el miedo. La naturaleza del miedo es una negación de la vida y, como consecuencia, una negación del sentir.

[1] En el volumen anterior, «El programa de ataque».

[2]Siempre me refiero a Dios como esencia, ser, absoluto, conocimiento, verdad o vida.

Si vivieras con máxima sensibilidad y mínimo dramatismo este momento, el tiempo no podría apresarte en el programa y sentirías la eternidad con tal claridad que no habría percepción ni recuerdo que pudiera engañarte.

En el presente solo hay sentir. Si tú realmente estás sintiendo, estás presente y tu conciencia deja de estar hilvanada en pensamientos del pasado, sombras de tu imaginación o proyecciones de futuro. Al sentir sin pensar, estás abierto. Tu conciencia está dispuesta a recibir un aprendizaje que está más allá de tu historia y del programa. El consciente se abre sin miedo a recibir al subconsciente, y a esta cita acude la sanación.

Crees que tienes miedo a la muerte, pero se trata de miedo a sentir. Y más allá, miedo a la vida sin límites, sin ego, sin pasado ni personajes ni programas. Miedo a perder la falsa identificación con los límites a los que llamamos *yo*. Miedo a la sanación, miedo a la luz.

El miedo a sentir es el miedo a la vida.

Miedo a sentir es miedo a la experiencia, es miedo a la vida. Esto resume todo miedo. La mentalidad del perdón requiere que mires cara a cara al miedo, con serenidad y plena conciencia. De ese modo recibes al pasado programado, cuyo efecto es la emoción, con total presencia. La conciencia recibe a la inconsciencia. El presente recibe al pasado.

Abrazar al niño interno

El niño interno una figura psicológica que se refiere al producto emocional vulnerable, necesitado e inocente, con el cual sientes identificación y que brota desde el subconsciente. El subconsciente es pasado y solo puedes atender a tu niño interno con verdadera presencia. No tiene sentido que recibas las emociones, que proceden de falsas percepciones programadas en el subconsciente, con la mente programada, que no es otra cosa que más falsas percepciones. Sería como intentar sanar la emocionalidad forjada en el pasado con más pasado, como sanar el sufrimiento con más sufrimiento. El programa no puede sanarse a sí mismo. La verdadera sanación llega desde mucho más allá del programa. Para que esta pueda acceder a tu conciencia, has de recibir al sentir con toda tu presencia y renunciar a interpretar a tu niño interno con los códigos del mundo.

Dejar tu sentir en manos del pensador es como si dejaras a tu niño interno en manos de unos interrogadores que lo ataran, lo pusieran delante de los focos y empezaran a increparlo: «¡Eh, tú no deberías estar aquí! ¡Nos haces sufrir, tú estás mal! Rápido, contesta: ¿de dónde vienes?, ¿cuál es tu causa?, ¿cómo hacemos para que no vuelvas por aquí? ¡Tenemos que eliminarte!».

No lo dejes con ese pensador juzgador, temeroso y urgente. ¡El sentir es tu hijo! Es literalmente tu creación emocional y, si bien procede de interpretaciones programadas desde el pasado, requiere tu atención y tu plena responsabilidad.

En silencio, dale toda tu atención presente. De este modo aprenderás a dejar de tener miedo a la vida. Sentir es el verdadero coraje. Para el programa, el coraje consiste en ir por ahí rompiendo piernas. Pero, para la comprensión, el coraje es abrirse a sentir y abandonar el miedo a la vida.

Sentir es el verdadero coraje.

El pensamiento usurpa el sentir

La mente programada se alimenta de usurparte la luz de la experiencia: tu sentir. Ella quiere estar presente, en forma de pensamientos de ataque basados en el pasado doloroso y en el miedo, en lugar de permitir que *tú* sientas lo que sea que haya ahí, tal como es. A tu mente pensante no le interesa en absoluto que tu accedas al sentir. Todo resulta ser una gran maniobra de ocultación, ya que, precisamente, el sentir es tu brújula más certera.

El sentir es tu mensajero más fiel.

En el panel de mandos de un coche hay todo tipo de lucecitas, indicativos visuales y sonoros sobre el estado de todo aquello que en el vehículo no está a la vista: aceite, motor, líquidos, pastillas de frenos, etc. Imagina que tu manera de operar es tal que cada vez que ves encenderse uno de estos indicadores, lo ignoras sin prestarle atención o bien, solo te pones a criticar y a maldecir la carretera o al fabricante del coche. ¿Qué crees que pasará con tu coche y contigo?

Como poco, el coche dejará de funcionar y estarás parado en mitad del camino. Literalmente, dejarás de avanzar, te estancarás. También puede pasar que ocurra un accidente al ser incapaz de atajar un mal funcionamiento del motor. Igualmente, cuando sientes una emoción, sensación o sentimiento, y automáticamente dejas que sea procesado por el programa mental subconsciente —y, por tanto que acabe proyectado, de modo que ya estás atacando mentalmente a algo—, en ese instante es como si te estancases en tu viaje de liberación interior. Te has abandonado a tu memoria y todo lo que suceda será una experiencia repetida que te recuerde a ti mismo aprisionado en tu personaje. Cada emoción que brota es una nueva oportunidad de arrojar luz sobre un miedo subconsciente, un pilar de tu conflicto interior, un guion profundo de limitación y negación de la vida. Cuando no aprovechas esta oportunidad de responsabilizarte conscientemente de tu sentir, dices sí al bucle experiencial que te

llevará, de un modo u otro, a repetir la *inevitable recepción del mensaje,* hasta que decidas tomar conciencia y responder.

Sentir es tomar conciencia

El sentir es un mensajero de algo tan profundo que no puede brotar a tu conciencia con palabras o con percepciones, sino solo de modo puramente experiencial. Es el reflejo del estado de la mente a niveles subconscientes, lo que implica que un sentimiento siempre te está hablando de algún programa, deseo, miedo o creencia, algo de lo que solo puedes hacerte responsable si tu sentir recibe tu atención consciente.

Sí, lo sé, no estamos acostumbrados a esta *responsabilidad experiencial*. Es como si la responsabilidad se redujera solo a lo socialmente establecido, a nuestro interés personal, a lo articulado y conocido mediante palabras y conceptos, a lo perceptivo. Pero eso sería acotar la responsabilidad a lo programado, donde, precisamente, no hay libertad alguna y, por tanto, no es posible ninguna responsabilidad real. Ahora te estoy hablando de responder a tu experiencia de un nuevo modo; abandonando el miedo a sentir. De este modo aprendes a responsabilizarte de tu subconsciente, que es lo que está dando forma a tu sentir. Esta es tu introducción a la responsabilidad mental.

Atiende a tu subconsciente sin miedo.

Negar el sentir es como si llamara a tu puerta un mensajero y tú, temeroso de recibir mensajes por los cambios que puedan ocasionar en tu vida, eligieras sistemáticamente no abrirle. El mensajero dejaría un aviso en tu buzón, que se iría llenando de avisos sin mirar. Negar el sentir no hace desaparecer lo que interiormente es *realidad para ti* en este momento, más bien lo convalida.

Lo que produce la negación de la emoción, ya sea por evitación, represión o por proyección mediante ataque mental hacia lo externo es, en primer lugar, que sigas siendo inconsciente de lo que pasa dentro de ti, demostrándote así tu temor a tu mente. En segundo lugar, la negación del sentir te obliga a que se sigan repitiendo una y otra vez las situaciones que te limitan, y tercero, aumenta tu sensación de ser una víctima tanto del mundo externo como del interno.

La pregunta sin responder sigue repitiéndose una vez tras otra, hasta que obtenga tu respuesta, tu atención a la experiencia pura, tu verdadera responsabilidad. Entonces comenzará el proceso de liberación.

Estás dotado de un sistema interior, claro e inequívoco, que te indica constantemente todo aquello que es importante para ti, lo que debe recibir tu atenta presencia, todo aquello a lo que debes abrirte

como una flor, con verdadero deseo de cambiar. El sistema de guía está integrado en lo más profundo de tu estructura cuerpo-mente. No es nada más ni nada menos que tu afectividad.

Mi sentir me indica qué es importante para mí en este momento.

Hay un montón de personas intentando dar explicaciones psicológicas a las emociones que todos sentimos cada día. Se hacen analogías simbólicas, referencias al pasado, psicoanálisis y todo tipo de juegos complicados que al fin y al cabo usan el pensamiento programado. Cualquier explicación que te vea como una persona y justifique lo que pasa mediante el pasado es una explicación enmarcada en el mismísimo programa.

La atención que requiere tu emoción no es un análisis, ni una investigación, ni una búsqueda simbólica. Lo que requiere tu sentir es simplemente conciencia, presencia, atención a ti mismo entregado a la experiencia. Se trata de recibir tu sentir con tu Ser, no con tu programa mental. Al honrar este momento consagrando la totalidad de tu atención al sentir, sabrás qué es ese sentimiento sin palabras ni explicaciones. Se trata de un saber que no tiene relación con lo pensado. Con el Ser, tu atención se convierte en intuición. Entonces participas del proceso con tu confianza en que tú y la vida vais juntos. Al atender al sentir, al permitirlo ser tal como es y responsabilizarte de él, la comprensión lo atravesará y así aprenderás poco a poco a disolver el miedo que da forma a tu sentir.

Este proceso puede no ser fácil si antes no has practicado con sinceridad los enfoques anteriores, especialmente "*Espacio mental*" y "Distensión". Esta es una práctica que requiere de tu constancia antes de que puedas ver resultados. Y el resultado deseado, como siempre, es la paz. La paz y la prisa no ligan.

Aceptar el sentir

El objetivo del *Yo siento* no es aplastar a la emoción ni borrarla, sino todo lo contrario, aceptarla plenamente. Es desde el mismo espacio sin pensamiento que has ido descubriendo, desde el que aceptas y atiendes a tu sentir en cuanto brota. Llega el mensajero y es atendido. Permite que esa energía se mueva en tu cuerpo, que sea en ti. Estás con ella. Esto es responsabilidad.

No se trata de *sufrir la emoción intensamente*, sino todo lo contrario. Atender con tu Ser, desde el espacio de la conciencia, consiste en decir no sé a toda la historia y llevar toda tu atención a la energía sentida, tal como es, sin darle forma, al verdadero sentir. Has de centrarte en tu campo de conciencia corporal y, dejando a un lado toda la historia, todo lo que se supone que ha causado ese sentir, todo el asunto externo, recibir, permitir, confiar y expandir eso que sientes. Se trata de sentir con la paz de tu Ser, dando todo el espacio a lo que sucede en tu interior.

Es una experiencia de respeto total por tu experiencia sentida.

Cuando, tras el correspondiente tiempo de práctica e insistencia que requiere este entrenamiento, domines la atención consciente a tu sentir y su plena aceptación, serás capaz de resolver internamente cada brote emocional (ya sea rabia, dolor, culpa o temor) por ti mismo, haciéndote responsable de él con pura atención. Y todo sucederá sin que necesariamente ocurra por medio ningún proceso racional o argumentativo. Con *resolver* me refiero aquí a que el mensaje ha llegado a su destino. Lo subconsciente se ha hecho consciente. La expresión se ha completado y liberado.

En su momento, reconocerás el mensaje no articulado que había tras el sentir, conocerás lo importante que había para ti detrás de esa experiencia. Pero en el mismo momento de atender tu sentir o emoción presente, no debes enfocarte en absoluto en averiguar la causa psicológica que produce tu sentir, todo lo contrario, tu enfoque ha de ser claro y preciso:

Recibo la experiencia sin miedo. La permito y confío.

Deja que el sentir se expanda y que el interior se comunique verdaderamente contigo de un modo limpio.

Cuando surjan preguntas tales como "¿Qué siento? ¿Por qué sucede? ¿De dónde viene esto? ¿Qué debo aprender ahora? ¿Qué tengo que hacer?", vuelve a tu respiración y atiende a tu emoción; lleva tu conciencia a tu abdomen o al sitio donde sientas la energía emocional y respira esa energía. Entrégate a ella, permítela ser tal como es, honra su proceso. No le des nombre. No la investigues ahora. Ahora es momento de sentir. No permitas que el pensador usurpe la experiencia. La atención recibe de un modo silencioso, puro y total la experiencia misma. No te interesa saber cómo se llama esa emoción. Culpa, miedo, dolor, rabia, etc. ¿Qué resuelves con ponerle un nombre? Es energía. Y finalmente es vida. Atiéndela para saber lo que es exactamente mediante tu experiencia directa de ella. Pues tú eres el experimentador.

Soy el experimentador.

Cuando este trabajo se profundiza, si llegas a hacerlo tuyo tan naturalmente como comer o caminar, entonces tienes acceso a una herramienta interna con la que liberar cada sentimiento del pasado. El mensajero entrega su mensaje a tu conciencia sin retrasos ni estancamientos. El proceso de la vida fluye. Tiene sentido. Estás sintiendo. Comienzas a saborear la posibilidad de conocerte a ti mismo con honestidad. Así es el camino de la paz. Has de desear verdaderamente aprender, en lugar de repetir una y otra vez tus interpretaciones programadas sobre el sentir.

Toda emoción, desde una pequeña molestia, cierta incomodidad con la situación o un resquemor hacia otra persona hasta la sensación de total vacío o un llanto desgarrador, todo sentir se manifiesta en tu conciencia en espera de tu respuesta sin miedo, tu respuesta con el Ser. Es como si tu emoción fuera un niño vulnerable y herido, tu hijo, tu expresión interna, en busca de la atención de su madre, que es tu conciencia pura y sin programar, dispuesta a la experiencia. El encuentro ocurre cuando enfocas la presencia total en la emoción que brota. Es a esto a lo que llamo *resolver*. No se trata de despachar a tu hijo o hacerlo salir de escena mediante la represión, lo cual es básicamente una evasión pensada de la experiencia. No quiero negar la emoción de nuevo y volver a justificar el miedo a la vida. Deseo conocer el sentir, entenderlo, entenderme profundamente, hacerme uno con él y no con mi interpretación de él, pues mi objetivo es reconciliarme con la vida e integrarme internamente.

Cuando la conciencia reposa sin miedo sobre el sentir, por fin llega la paz. Has elegido abrazar la Vida en lugar de secundar el miedo. Hay un momento en que la práctica cambiará. Llegará algún *Yo siento* que sea distinto a los anteriores, y entonces percibirás claramente la emoción no como dolor, culpa o rabia, sino como una energía que simplemente está en tu campo de conciencia, aunque la percibas como *en tu cuerpo*. Es solo energía porque tú la atiendes neutralmente y no añades más. Es como si hubieras desmontado la carga de la bomba, el miedo, dando forma a la emoción. Ahora entenderás experiencialmente porqué digo que nuestro proceso de entrenamiento consiste en aumentar al máximo la sensibilidad y disminuir al mínimo el dramatismo.

Máxima sensibilidad, mínimo dramatismo

El hecho de que percibas la emoción como un mensaje de energía que brota en tu conciencia, en lugar de como algo temible y dramático que sacude tu cuerpo y tu mundo, no significa que el ejercicio haya finalizado. Solo es un primer paso, un instante de centramiento. El hecho de que percibas esta bola energética en sí misma, aunque la sientas localizada en lo que llamas tu cuerpo, ya significa que has retirado tu historia del sentir y que comienzas a aceptarlo. Estás incluyendo la experiencia en lugar de intentar pensarla o solucionarla con lo pensado.

Es momento de profundizar. Ahora, será la *aceptación misma* la que irá extendiendo tu sentir.

La aceptación sentida

Al aceptar el sentir estás aceptándote a ti mismo como experimentador. Estás permitiendo que la emoción sea tal cual es y estás aprendiendo a conocerla como energía y guía para enfocar tu atención. Ella habla de tu personaje a un nivel mucho más honesto que tu pensador. Y cuando ya llevas tiempo practicando el *Yo siento*, cuando te hagas natural con tu sentir, cuando lo tengas integrado y te

responsabilices de él, entonces te resultará fácil aceptar las emociones de los demás. Empezarás a conocer la aceptación en un sentido honesto y profundo.

Si te aceptas a ti mismo emocionalmente, podrás aceptar los personajes emocionales de los demás. No necesitarás rechazarlos porque ya no tendrás miedo a sentir, ni te dará miedo que los demás sientan.

Este proceso es tan profundo, de tan amplio alcance, que prácticamente nunca se acaba el *Yo siento*. Es un ejercicio que requiere constancia. Hay capas y capas bajo el sentir. Según se libera tu mentalidad, tu sentir se extiende y va dejando de parecer una bolsa energética, para irse reconociendo como un fluir de vida solo condicionado por tu idea de ti mismo y del mundo. Según se profundiza la aceptación del sentir, este sentir se va extendiendo, pareciéndose cada vez más a la luz pura de la vida fluyendo a través de tu conciencia.

Tu sentir alcanzará aspectos cada vez más sutiles de tu personaje y te los pondrá en el altar de tu conciencia.

Yo siento

Cada instante en que percibas un aviso emocional, ya se trate de una leve irritación, un rechazo, un sutil atisbo de ansiedad o incluso una leve presión, prisa, desidia, pereza, un sentimiento de tristeza o un avasallador deseo de algo, párate un instante, cierra los ojos y céntrate en la experiencia misma, en tu sentir. Es momento de atender a tu sentir como si fuera tu hijo recién nacido. Has de recoger silenciosamente el mensaje sin palabras que hay tras esa energía. Enfócate en tu cuerpo y en tu respiración. Honra tu sentir, es tu experiencia. No hagas historias sobre él, no intentes describirlo. Abrázalo con toda tu atención sin intentar hacerlo intenso o especial. Simplemente, estate con ello. Vacía tu mente, llena tu emoción de conciencia presente y di para tus adentros "*yo siento*", dejando un amplio y profundo silencio tras la frase para atender el sentir de modo extenso y pacífico. Vuelve a repetir la frase tras el espacio silencioso. Permite que el sentir se vaya haciendo cada vez más claro por sí mismo, como una experiencia presente no pensada.

No pienses sobre lo que sientes en absoluto. Por ejemplo, si has percibido que te sientes decaído y triste, no busques una causa ni pienses sobre la tristeza. No digas "Yo siento tristeza". Eso es evidente, no hace falta decirlo, es inútil pensar en ello ahora. Pero además, el pensamiento haría que la energía se multiplicase, el sentimiento aumentaría artificialmente y perderías su verdadera dimensión espontanea.

Deja todo tu mundo y tu historia a un lado por un momento. Ahora solo siente, haz de este sentir lo más importante del universo, pues lo es realmente: es el tesoro del que por fin ahora te haces

consciente y responsable. No investigues, es una huida. Di *no sé* a cada intento de investigar o solucionar el sentir a base de pensamientos. "Yo siento". Silencia tu mente repitiendo lentamente el "*Yo siento*", rodeando tu sentir de paz, presencia y calma. Hazte totalmente receptivo. El sentir procede de tu mente y no de afuera. No puede hacerte ningún daño. Pon toda la atención en tu cuerpo y la respiración, y después olvida tu cuerpo y tu respiración para atender profundamente al sentir en sí mismo. Acepta la energía tal como es en este momento.

Recibo la experiencia sin miedo. La permito y confío.

No necesitas hacer ningún análisis sobre la causa de cada emoción o sentimiento. Con el paso del tiempo, al sensibilizarte desde el centro de tu conciencia y desde tu presencia limpia, sabrás todo lo que hay que saber sin ninguna necesidad de razonamiento, como el sentir una evidencia, por acceso directo al conocimiento más allá de este mundo.

¿Sientes tristeza, decepción, dolor? Al principio, el pensamiento registrará la emoción con una etiqueta. No importa, es inevitable cierto registro pensado en un primer momento. Deja de dar importancia a la etiqueta y dedícate, todo tú, a sentir lo que sea que esté aquí. Vamos a conocer qué es eso realmente, vamos a experimentar sin miedo eso a lo que llamaste tristeza. Una vez que estás sintiendo, ya no le des nombre. Estás tú y tu sentir. No hace falta más. Ábrete a la relación.

¿Sientes miedo, inseguridad, inquietud o desconfianza? Pon toda tu conciencia en ver cómo se muestra este momento dentro de ti, dejando a un lado todos esos significados y conceptos impregnados de pasado, temor y cálculo. Si llegan pensamientos, déjalos a un lado sin darles energía, sin enredarte en ellos, regresa simplemente a la clave "*Yo siento*". Ayúdate con el *no sé* para completar con un nuevo *yo siento* en el espacio de tu conciencia.

Honra tu sentimiento deteniendo tu actividad. Verás que el mensajero es inofensivo, pero solo si lo atiendes sin pensamientos dramáticos. Solo es energía. Es emoción. Es neutra. Es vida. Es inofensiva. Siéntela.

¿Sientes ansiedad, necesidad compulsiva, deseo? Respira, atiende a tu cuerpo. Pon toda tu presencia en esa vibración, en ese calor. Retira nombres, etiquetas y pensamientos, y recibe la experiencia sentida sin palabras. Entrégate a sentir, desconectándote de los procesos pensados.

¿Sientes rabia, ira, odio, ataque mental? Párate y siente todo eso que hay justo en este momento, y no todo eso que interpretas desde la historia. Encuentra esa bolsa energética en tu cuerpo y atiéndela sin temor, juicio, crítica ni huida. Acéptala. Está aquí y es lo que hay. Estate con esto un rato. Deja que tu sentir se temple en la paz después de haber traspasado el miedo a sentir.

Esto es experimentar verdaderamente, este es el camino por el cual verdaderamente te haces consciente y responsable. Esta es la meditación de la vida.

La práctica continua

Este entrenamiento, al igual que muchos de los anteriores y los siguientes, va directamente contra la corriente de la programación mental. Dado que la programación mental es pura oposición a lo que es, un entrenamiento de paz es un *dejar de oponerse*. Por tanto, es lógico que al principio se entienda como un esfuerzo. En un primer momento volverán las defensas habituales de tu mente pensante. La voz surgirá y te dirá "*esto de sentir sin pensar es muy difícil*" o *"esto es solo para unos pocos iluminados",* o bien "*no sirve para nada, el dolor sigue ahí*". Si haces caso a esta voz en lugar de a tu experiencia sentida, pronto abandonarás tu compromiso con la práctica y, por ende, tu sensibilidad.

Aunque esta voz pueda engañarte alguna vez, sacúdete el polvo y levántate de nuevo. Regresa una y otra vez a tu sentir puro para aprender que eres aceptación en lugar de miedo. Sigue practicando, pues desde que has hecho la elección de aceptar los medios para la paz, todo lo que queda es integrar tu voluntad día a día mediante tu expresión de paz.

El "yo siento" no solo se aplica a los brotes emocionales. Presta cotidianamente atención a las sensaciones físicas. Si tras un esfuerzo tu cuerpo está agitado, cansado y jadeante, di para tus adentros "*yo siento*" y honra la sensación corporal con una total receptividad consciente. En la ducha, cuando corra el agua por tu cuerpo, entrégate también al "*yo siento*". Si sientes algo de frío, y no dispones de abrigo, suelta toda compresión corporal, relájate profundamente por fuera y por dentro y ábrete a sentir sin pensar en frío o calor. Suelta el miedo a sentir. En cualquier momento de placer, en las caricias y, muy especialmente, cuando abraces a alguien, recuerda este ejercicio. Haz de tu voluntad de sentir en profundidad la vida y todo lo que te traiga un hábito consciente. Poco a poco ha de ir convirtiéndose en una práctica vital.

Si practicas el "*yo siento*" con las sensaciones físicas y preparas el enfoque cada día al levantarte y por la noche antes de dormir, con su correspondiente distensión al término de la lectura meditativa, seguro que tu conciencia podrá acceder a este ejercicio para aplicarlo en lo cotidiano. Con la práctica manifiestas tu voluntad de sentir y aceptas como propio el medio que se te ha ofrecido. Entonces, cuando lleguen la emoción o la sensación, recordarás cómo responder a ellas, pues habrás hecho que el enfoque sea accesible a tu conciencia por haber invertido tu atención y tu confianza en él anteriormente. Cuando empieces a emplearlo en las emociones, todo será una cuestión de profundizar en el sentir y de ir atendiéndolo cada vez en más situaciones. Te sorprenderás de la liberación que puede llegar por esta vía. Poco a poco irás sintiendo de un modo menos *mentalizado*, más sencillo y pacífico, menos dramático, menos intenso y más extenso. Este es un nuevo hábito mental a desarrollar, y es sin duda importante: aceptar tu propia emoción y abandonar paulatinamente el miedo a sentir.

Cuando detectes una señal emocional, di sencillamente "*yo siento*", practica la distensión, vacía tu mente y permanece atento a tu sentir respirando conscientemente. Repite estas dos palabras con lentitud, como un mantra que flota sobre tu respiración, dejando todo el espacio a la experiencia sentida. Así el sentir no quedará *mentalizado* por el pensamiento, y tu mente programada no podrá robarte energía emocional para sus propios juegos.

Este es un entrenamiento en sensibilidad que puede requerir de ti cierto tiempo y atención, pero es la primera parte de un proceso más profundo. Y es fascinante. Mediante este enfoque entras de lleno en la transformación de tu mente.

Es el momento de atenderte a ti mismo como nunca antes lo habías hecho.

Prácticas

Yo siento

Enfoque · meditación

Me sensibilizo a la emoción en el mismo momento de sentirla.

Estoy presente en ella,
permito que la luz de mi conciencia inunde mi sentir y lo extienda.

Centro toda mi atención sin pensamiento en esta energía.
Me paro a escuchar mi sentir, cualquiera que sea, en silencio.

Siento mi tristeza. Siento mi miedo, siente mi ansiedad, siento mi dolor.
Es mi hijo. Es mi expresión interna.

Respondo a está llamada con mi atención.

*

Ahora, dejo de dar nombre a lo que siento.
Suelto toda la historia y me abro a sentir.
Yo siento

*

Y respiro. Entrego toda mi conciencia a la experiencia.
Yo siento.

*

Me entrego a sentir todo lo que hay más allá de lo que creo.
Permito este sentir.
Dejo que se extienda y que sea tal cual es.

*

La energía se extiende a medida que la presto atención en silencio.

Respiro y me enfoco en mi sentir
durante todo el tiempo que mi sentir requiera.

Confío en el proceso. Permito este sentir.

Yo siento.

*

Abrazo y permito plenamente lo que sucede dentro de mí.
Capa tras capa, el sentir se abre sin pensamientos.
No importa que lo entienda o no,
ahora lo acepto y lo dejo ser.
Yo siento.

*

Si ocasionalmente surge llanto, lo dejo fluir sin interferencias.
Permanezco respirando en mi sentir, dejando que se abra,
sin permitir que mi mente haga historias,
sin investigar, sin buscar solución, sin reparar
ni intentar que el sentir se vaya.
Ahora no es el momento de pensar cómo pasó o por qué.
Yo siento.

Repaso del viaje emocional

Observación

Revisa la práctica escrita que hiciste del viaje emocional en el mes anterior. Léela de nuevo a la luz de lo que has visto ahora. Observa las capas emocionales en tus respuestas.

Practica el yo siento mientras lo lees de principio a fin.

Una vez que acabes, ahora comienza a leer de nuevo desde la capa de la culpa. Sigue el proceso de proyección emocional en este ejercicio, continuando con la capa de miedo. Tal como se ha descrito, observa cómo la culpa genera primero miedo, después la experiencia de sufrimiento, para acabar con el ataque mental de la rabia, el odio o la ira.

Desde el punto de vista de que todas las emociones proceden de la culpa y su proyección, observa si descubres culpa, juicio o ataque mental a ti mismo tras tus respuestas.

Revisa si las respuestas a las frases «Quiero/Deseo...» corresponden a la búsqueda de emociones positivas o polaridades que hemos visto: vencer, ser reparado, tener control, culpar a otro, etcétera.

Finalmente, cierra la observación con la práctica 16 [“Si es sufrimiento es culpa, si es culpa es falso”].