Responsabilidad 2
Prácticas 11
Suelto mis expectativas 11
Todo el conflicto está en mi mente 12

ENTREGA 12

Responsabilidad

La responsabilidad es poder

El perdón es una profunda toma de responsabilidad. Introducirte en el aprendizaje de la sensibilidad sin dramatismo ya ha establecido un sendero claro. El *yo siento* implica entrar de lleno en la responsabilidad sobre el sentir, que es la primera de las muchas capas de responsabilidad que irás reconociendo en el perdón. No atribuyo la causa de lo que yo siento a algo externo, sino que me hago consciente de que es mi propia interpretación o percepción del asunto lo que produce mi modo de sentir.

Mi experiencia se debe a mi percepción.

Este es el principio básico del perdón que te lleva paulatinamente a hacerte responsable de tu experiencia. Tiene muchos niveles de profundidad.

El primer nivel de responsabilidad consiste en reconocer que, si experimentas conflicto en tu interior, es debido a tus profundas creencias, tus apegos y miedos, es decir, al sistema de memorias que constituye tu personaje y, más allá, al programa mental subconsciente que te lleva a percibir de una manera que te hace sufrir.

Como ya hemos dicho anteriormente, este nivel de responsabilidad viene a decir de un modo simplificado:

Si me siento mal, es que percibo incorrectamente.

La percepción se entiende aquí de una manera abierta. No es la vista o el oído, sino todo el proceso mental consciente y sobre todo subconsciente con el que interpretas y dotas de significado todo lo que vives. La percepción es la manera de ver la situación, que no es más que una consecuencia lógica de tu manera de percibirte a ti mismo y al mundo. Sin duda, la manera de ver la situación es lo que determina que te sientas de un modo u otro.

Una percepción programada

El programa gobierna tu percepción hasta que lo disciernas perfectamente. Cualquier programa te hace creer que, en tu propio mundo, ciertas situaciones han de llevar a un modo de sentir concreto, es decir, que a cada acción le corresponde *una* reacción *programada*.

Es importante que no confundas el programa con la mente en sí. Tú eres la mente, el aspecto creativo del Ser. El programa es un código o *software* que te aprisiona en una forma limitada y conflictiva de creatividad. Efectivamente, la función del programa consiste en hacerte creer que no es posible otra experiencia más que la que él te dicta. Y por eso te enseña que, a cada suceso, lo sigue su correspondiente respuesta emocional programada.

Por ejemplo:

No existe otra manera de reaccionar ante la pérdida de un ser querido que el dolor y la desesperación.

Ante una ofensa, corresponde rabia y dolor.

Ante una separación, corresponde vacío y soledad.

Ante un accidente, corresponde miedo y control.

Estos son ejemplos que pueden variar dentro de una gama limitada pero amplia, ya que el programa se hace específico en cada personaje de un modo altamente sofisticado y complejo. Pero todas ellas son respuestas programadas dentro del mismo sistema de pensamiento, todas ellas prolongan el conflicto interno más allá del suceso desencadenante y justifican el dolor emocional. Por muy naturales que te parezcan, no lo son. Son interpretaciones que provienen de un programa de sufrimiento. No son naturales, sino simplemente habituales, generalizadas, normales. No corresponden a tu verdadera naturaleza, sino que están establecidas en la mente colectiva.

Para el programa colectivo, el victimismo es absolutamente «natural». La responsabilidad de lo que uno percibe ha sido entregada totalmente al programa, quien se encarga ahora de interpretar por ti lo que vives. Entonces te sientes víctima de cada situación sin cuestionarlo siquiera, pues parece que no hay otra percepción posible. El programa te dice: «No hay otra manera de verlo. Esto es así». Solo le faltaría decir: ¡A sufrir!

Él victimismo es un sistema de pensamiento que te impide acceder al poder de la mente para cambiar tu percepción.

Es lógico que cueste tanto entender y aceptar la responsabilidad, pues el programa se fundamenta en anularla. Responsabilidad es poder, y la función del programa es mantenerte en una jaula mental de debilidad. Si vivieras tu poder, no necesitarías al programa. Esto no lo puede permitir, pues él sí te

necesita a ti. ¡Es una cuestión de vida o muerte! El ego se sostiene a base de robarte el poder. Tu poder es el mismo que él usa para encarcelarte en un personaje. Bajo su manera de pensar, tú eres un cuerpo y reaccionas según un programa cuerpo-mente al que llamas con tu nombre. ¿Qué responsabilidad puede haber aquí? Lo más que puedes hacer es concentrar tu atención en la búsqueda de seguridad y comodidad dentro de los estrechos límites que te impone la percepción programada, aunque esta misma búsqueda te lleve constantemente al conflicto con todos y con todo. Así funciona el programa de conflicto.

Si en la mente solo existiera el programa, no habría salida. Seríamos robots programados sin posibilidad de liberación. Sin embargo, además del programa, en la mente, aún en nuestro estado mental, reside la comprensión, una inteligencia auténtica, un sistema de pensamiento brillante y completo con un objetivo totalmente opuesto al programa: la liberación.

La comprensión niega al programa y el programa niega a la comprensión, tal como ocurre con la luz y la sombra. La comprensión es igual que el programa en una sola cosa: te dice que ella es lo que tú eres. Si experimentas algún tipo de sufrimiento, es que estás haciendo caso al programa. El camino de la liberación consiste en identificarse con la comprensión.

Mientras estás en este mundo, vives como conciencia en el proceso de reconocer su verdadera naturaleza olvidada. El programa ego intenta demorar este proceso, produciendo bucles de tiempo al identificarte con él. La comprensión tiende a acelerar el proceso recordándote tu dimensión espiritual ilimitada, intercambiando el tiempo por la eternidad y haciendo que *saltes* de cada bucle, rutina o programa. Como conciencia, en algunos casos haces caso al programa y en otros casos escuchas a la comprensión. Son maestros opuestos. El perdón es el camino de la identificación con la comprensión, la maestra del amor.

Para poder vivir la comprensión en tu mente en lugar del programa, hay ciertos requisitos, y uno de los más importantes es la responsabilidad. Liberar tu mente del programa de conflicto que la gobierna precisa que lo veas, lo mires cara a cara y te hagas consciente de él. No hay otro modo de hacerte responsable.

Ser responsable es tomar conciencia.

En este reconocimiento consiste la responsabilidad: el programa de conflicto rige tu mente porque *tú le das poder* y por ningún otro motivo. A la tendencia a darle poder a algo externo a tu ser, se la llama dependencia o adicción. En este caso se trata de adicción a un sistema de pensamiento, a un *software* de sufrimiento.

Responsabilidad es abandonar la adicción al programa.

El victimismo es la metodología del programa. Todos los pensamientos, creencias e impulsos que proceden de él te llevan a buscar fuera de ti la causa de tu emoción, sea la que sea. Esta manera de ver refuerza la creencia de que eres un cuerpo sobre el que la situación produce efectos, en lugar de verte como una mente que produce experiencias.

El programa te lleva a verte como efecto en lugar de como causa.

Por ejemplo, imagina que entras en la cocina de tu casa y ves un envase tirado sobre la encimera con toda la leche derramada. En tu mente escucharás inmediatamente una voz que pregunta inquisitivamente: « ¿Quién?». Si te fijas, lo funcional sería ponerse a buscar no al culpable, sino la solución —la bayeta, por ejemplo—, o, si lo prefieres, seguir a lo tuyo. Lo funcional, en todo caso, sería mantenerte internamente en paz. Pero la programación considera que *culpa* es igual a *causa* y *castigo,* igual a *solución*. Por tanto, con su tenebroso *¿quién?* acaba de iniciarse *un caso* que requiere solución inmediata y en el que tú acabas de ser nombrado policía. No borres las pruebas. Cualquier otra cosa que fueras a hacer ha perdido importancia en este momento. El programa te lleva, en coherencia con sus propias prioridades, a considerar, para empezar, el pasado: «De las personas que viven conmigo, ¿cuál es la que tiene más antecedentes?». El primer paso de esta importante investigación es repasar *el sumario* de cada sospechoso. Se desarrolla un caso similar a los que desde muy pequeño has tenido oportunidad de ver constantemente en la televisión y el cine. Algo malo ha pasado, hay que encontrar al culpable para castigarlo, *hacer justicia* y así *solucionar el problema*. Es una impronta programada en el inconsciente colectivo basada en el juicio, la culpa y el castigo. Una constante lucha contra el mal que siembra el miedo en la mente.

En el ejemplo que he puesto, está claro que no tienes ningún motivo real para cumplir la función de policía. Simplemente es un programa. El mismo que te dirá que es de vital importancia que *el culpable aprenda.* ¡Y ahora mismo! ¡No hay tiempo para un *yo siento*! ¡Tenemos un caso urgente!

Pero, un momento, ¿qué prisa hay? Si el fin fuera realmente didáctico, lo adecuado sería atender la emoción conflictiva, responsabilizándome de ella (*yo siento*), para, en el momento adecuado y sin ninguna prisa, estar dispuesto realmente a enseñar sin atacar, si es que se diera la circunstancia de que la otra persona estuviera dispuesta a aprender. No habría necesidad de acusar según precedentes, porque el ataque no tendría sentido alguno si el objetivo de verdad fuera didáctico. ¿Por qué tiene entonces el programa tanta prisa en atacar? Porque su verdadero fin es *el castigo*, pues, aunque lo oculte, se trata de un programa de ataque.

Buda también enseñaba el perdón: «Si te muerde una serpiente, no vayas tras ella. Ocúpate de sacarte el veneno». Dejar que el veneno se extienda en tu cuerpo es como dejar la emoción en manos del programa de ataque: elaborando el caso, desarrollando los juicios y proyectando la emoción al exterior. Primero, ocúpate de tu sentir como lo más importante que sucede en el universo. Elige la paz

ahora. Más tarde ya verás los asuntos caseros. Son secundarios, irrelevantes si los comparas con la sanación de tu mente y de tus relaciones.

La proyección de la causa emocional

En realidad, el programa te dice que debes descargar tu emoción sobre el otro porque este es su particular modo de «solucionar las cosas». Para empezar, te dirá: «La causa de que te sientas mal es el otro. Tú no tienes ninguna responsabilidad mental sobre lo que sientes. Él debe pagar por tu manera de sentir». Ya está. Es simple. «*El dolor que siento tiene una causa externa. Debo acabar con la causa externa para sanar mi dolor.* Este es uno de los fundamentos del programa: la *proyección de la causa emocional*. Te produce la experiencia de que la causa de tu emoción está fuera de ti.

En la paz resulta fácil entender que todo sentimiento se debe a un patrón interno, es decir, a un modo de ver. Sin embargo, todo el mundo cree que los instintos —el programa en su versión más básica— son propios de *su naturaleza* y, por tanto, no hay nada que hacer. El único motivo para creer en esta idea es que todo el mundo siempre ha pensado así. Por si fuera poco, la dogmatizada teoría de la evolución de las especies te hace creer que eres una forma en mutación que procede de un programa biológico de selección natural, para que asocies aún más tu *naturaleza* —tu ser— con la lucha, la carencia y la competición. Todo esto está bastante alejado de la idea de que tú eres mente y en tu naturaleza está la comprensión.

El programa no es precisamente un amigo del entendimiento, sino que, como su nombre indica, prefiere la repetición de patrones establecidos. Cada vez que sientes una emoción desagradable, el programa automáticamente proyectará la causa fuera de ti. Te dirá: «Busca al culpable y atácalo».

Imagínate que eres una mujer, María, que se encuentra realizando algún trabajo casero, por ejemplo, tender la ropa. Tal vez, en un primer momento te encuentras presente, con la mente abierta a la vida, haciendo la tarea sin más. Pero pasa el tiempo. Se trata de algo repetitivo, la cosa no es muy divertida y de repente se desencadena algo en tu mente que no te hace sentir muy bien. Sientes que *tú no deberías* estar haciendo esto. Se trata de cierta idea de indignidad que surge directamente desde el fondo del subconsciente y que el programa ha asociado a este instante. Ahora percibes este momento con indignación. Se manifiesta emocionalmente como una irritación, una resistencia a lo que estás haciendo, un conflicto con este momento. Sufres, aunque sea levemente. Algo en ti sabe que, *si hay sufrimiento, hay error, hay necesidad de algo:* es aquello que llamamos niño interno. Y tiene razón, pues hay un error de percepción. Pero el programa *secuestra* a tu niño inmediatamente y, sin darte cuenta, te encuentras buscando al culpable ahí afuera.

Como si fuera *por casualidad*, desde donde estás puedes ver por la ventana a tu marido, Paco, por ejemplo, que está viendo el futbol por la tele cómodamente sentado en su sillón con los pies encima de la mesa y acompañado por una cerveza fresquita.

Entonces escuchas en tu mente: «Estoy enfadada. Este trabajo debería estar haciéndolo mi marido, porque él nunca hace nada en la casa». Ya está. Algo en ti *cree en esta idea* y a partir de ahí se genera aún más dolor. No solo sufres por el hecho de resistirte a hacer el trabajo, sino que además te sientes abandonada, traicionada, atacada y esclavizada por Paco. Este sentimiento, tal como lo percibes, justifica que inviertas en pensamientos de ataque contra tu marido. "¡Hay que hacer algo con respecto a este sufrimiento! ¡Esto hay que arreglarlo!" Muy pronto te encuentras odiándolo, en medio de un jardín de reproches mentales. Está claro: tú has sido ofendida y Paco es el culpable. La guerra está servida. Como una locomotora vas corriendo a "corregir el error".

Imagínate ahora que eres un hombre, por ejemplo, Paco, que está viendo tranquilamente la televisión en tu hora reservada para relajarte y disfrutar de tu deporte favorito. Para ti este momento es un premio a todos los esfuerzos del día. Pero de repente, y sin motivo alguno, tu mujer, María, por ejemplo, irrumpe en el salón gritando, acusándote de ser un vago y de utilizarla, insultándote y casi obligándote a que dejes todo para ponerte a tender ¡justo ahora!

Primero intentas que entre en razón y le explicas: "Pero, María, si yo no he hecho nada".

Y ella se enfurece aún más y te contesta: "¡Por eso! ¡Nunca haces nada!".

Entonces te sientes muy mal ante la sarta de ataques de tu mujer que, además, ha echado a perder *tu momento especial*. El programa reorganiza tu percepción de la escena, asociándola inmediatamente a todos los rencores del pasado con María: el sumario. Entonces concluyes: "María me está arruinando la vida. No me permite disfrutar, no me respeta, me trata como a un animal, constantemente intenta controlarme y decirme lo que tengo que hacer. Se cree superior. Está claro: tengo que demostrar que esto no es así y defenderme. No quiero sentirme tan erróneo ante estos ataques. Sufro, y la causa de mi sufrimiento sin duda es María". El contraataque está servido. Ahora, repasando las vulnerabilidades de María, que tan bien conoces, sabes perfectamente qué tienes que decirle para herirla lo suficiente como para ganar, que se aleje de ti y te deje «en paz». La guerra psicológica continúa.

Esto es un ejemplo de algo que te ha pasado, de otras formas y maneras, en cientos de ocasiones en tu vida. Es un patrón, no es algo ocasional, sino general. No afecta a algunas culturas, sino a todas. No depende de la edad, la raza, el estatus económico ni el sexo. Es la proyección de la causa emocional procedente del programa de ataque que reside en lo profundo de la mente colectiva. Hay que tomar la responsabilidad de este programa. Solo funciona en la sombra, solo se impone porque no lo ves. A la luz de la conciencia es evidente: la responsabilidad es poder.

En resumen, la proyección de la causa emocional consiste en *lanzar* la causa de nuestra percepción de conflicto contra alguien o algo como si el ataque nos protegiera, nos diera control sobre la situación o nos diera poder.

Puede que a veces este mecanismo te proporcione una sensación momentánea de triunfo o de desahogo. Como si al cargar con tu fardo de dolor al otro, te libraras de él y por tanto resultaras ganador. A esta sensación de ganar la llamo *el azucarillo*, pues me recuerda al circo, cuando el

domador da una golosina al animal adiestrado que ha hecho perfectamente una pirueta. Del mismo modo, cuando has ejecutado el programa correctamente el ego te premia con esta migaja de gratificación, una sensación de ser mejor que el otro y de haber ganado en el concurso de ataques y separación. Por un momento parece que te hubieras librado del sufrimiento al cargárselo al otro.

Pero no es así. Lo que hace el programa verdaderamente es colocarte en una posición de víctima. Así, abandonas todo poder mental, toda responsabilidad sobre la experiencia que vives y —una vez que la responsabilidad se ha convertido en culpa y te sientes erróneo y, por tanto, sufres— la proyectas sobre los demás. La responsabilidad desaparece y aparece la culpa que, como una patata caliente, inmediatamente ha de ser proyectada en el otro. La danza entre culpables y víctimas continúa mientras el programa refuerza la idea de que no tienes acceso a poder interno alguno. Y la guerra es *lo natural*, pues esa es la naturaleza del programa de conflicto.

La responsabilidad y la culpa

En un mundo dominado por el programa mental de la culpa, ésta se confunde demasiado fácilmente con la responsabilidad. Sin embargo, la responsabilidad es poder. Implica la capacidad para dar la respuesta adecuada, la que corresponde con tu objetivo auténtico. De este modo orientas tu atención hacia la solución del problema.

La culpa, sin embargo, es debilidad. Sugiere que uno es tan defectuoso y erróneo que es incapaz de solucionar nada, pues uno es *en sí el problema*. La culpa se centra en el problema —el sufrimiento— y apunta hacia una única «solución» que nunca soluciona nada: el castigo. No hay culpa sin castigo. La culpa no es responsabilidad, sino victimismo, pues hace víctimas. El ataque es el indicativo de que la culpa se ha colado en tu mente reemplazando toda incipiente responsabilidad. Si sientes que hay un ataque mental o emocional contra otra persona, la estás culpando. Si te atacas a ti mismo, te estás culpando. Es fácil distinguir la culpa de la responsabilidad:

Si hay culpa, hay ataque mental.

Sin embargo, si estás enfocado en la solución del asunto sin ataque mental, eso es responsabilidad. Eso es poder, pues estás manifestando la capacidad de resolver, la capacidad de sanar.

Si tu objetivo es la paz, tu responsabilidad es elegir paz. En ella te encuentras con la comprensión y, por tanto, con toda solución auténtica.

¿Eliges responsabilidad o culpa?

Como ves, son dos posturas mentales muy distintas. Solo un programa de confusión podría haber mezclado actitudes internas opuestas. Solo una obsesión con la necesidad imaginaria de atacar podría convertir la responsabilidad, que es poder, en culpa, que es incapacidad.

La responsabilidad es poder, la culpa es incapacidad.

Expectativas y conflicto

En su enseñanza de victimismo y debilidad, una de las herramientas principales del programa consiste en impulsarte a orientar tu atención hacia las expectativas. Expectativas sobre la vida y sobre las personas con las que te relacionas. He aquí una raíz del conflicto de la que es fundamental tomar conciencia, y por tanto, hacerse responsable.

Desde el mismo instante en que el programa te ha hecho creer que las causas de lo que sientes están fuera de ti, mantienes expectativas de que la otra persona cambie, te trate de una manera o de otra, te hable, te dé algo que crees que te falta para sentirte mejor. Mediante todas estas exigencias, permaneces en conflicto esperando una solución externa. Mientras tanto sigues proyectando odio, ataque mental y deseos de control.

Detrás de cada expectativa, se esconde un resentimiento con el que estás sujetando el conflicto interno, mientras crees que el problema es cosa del otro, ya que no atiende tus exigencias.

En realidad, lo que sientes es resistencia, ausencia de aceptación de la situación. La mente expresa un ataque a lo que es, un ataque a la vida, que percibimos como injusta con nosotros. Lo que debería pasar es algo distinto de lo que pasa. De la resistencia a lo que es surge la expectativa. Hay un impulso emocional, una inversión de fe y atención en la expectativa de que lo externo cambie de una manera específica y repare mágicamente tu carencia. El deseo de control se considera algo de lo más *natural*.

Sin embargo, el otro es como es, con su programa, con su personaje y su propio paquete de expectativas distintas a las tuyas. El otro tiene otros intereses, otros problemas, otras carencias. No puede atender tus expectativas, ni siquiera las entiende. Es como si estuvieras *con el cesto de las peras delante del olmo.*[1]

En vez de aceptarlo como es, has decidido que el otro debe ser de otra manera y esperas que responda a tu expectativa. A veces el programa justificará tu afán de manipulación diciéndote, incluso, que debes enseñar al otro a amarte y por tanto adiestrarlo en la manera de tratarte. La percepción del otro ahora está mediatizada por tu deseo de control y un clima emocional de resistencia.

[1]Parafraseando el dicho popular «*No le pidas peras al olmo*».

En la expectativa estás proyectando una manipulación mental de una persona, un deseo de cambio específico, una exigencia sobre alguien. Crees que esa manipulación es justa.

Las expectativas expresan fe en la manipulación.

Por tanto, ¡te sientes manipulado! Así es, las expectativas te hacen preso de una situación o de una persona. Otra vez colocas afuera la causa del sentir y esperas que el otro te solucione el conflicto. Estás proyectando mentalmente y, por tanto, de nuevo eres una víctima dependiente. La posibilidad del perdón ni siquiera ha alboreado.

Cada vez que descubres una expectativa, estás intentando manipular. Cada vez que manipulas, estás siendo manipulado... por el programa de conflicto.

Cada vez que manipulas, te están manipulando.

Hasta que no aprendas a ver tus propias carencias proyectadas sobre el otro en forma de expectativas, no podrás reconocer que el conflicto está en tu mente. El segundo paso del perdón, la responsabilidad, ni siquiera habrá comenzado. La proyección emocional en forma de exigencias no es más que una expresión de tu profunda carencia. Y la carencia es la percepción errónea de la que has de tomar conciencia. Es preciso asumir la responsabilidad de la propia sensación de carencia para disponerse a aceptar el proceso de cambio de percepción.

Debido a la profunda negación de ti mismo, tu mente experimenta carencia. Crees que el otro debe satisfacer las carencias que tú percibes en ti, en lugar de considerar la posibilidad de soltarlas, es decir, de perdonar, y comenzar a *llenarte por dentro* al percibir espiritualmente tu ausencia de necesidades emocionales.

La exigencia es carencia. La aceptación es abundancia.

Prácticas

Suelto mis expectativas

Meditación

Entra en relajación, respira suavemente y después imagina que estás delante del personaje X, con el cual estás trabajando el perdón. Visualízalo tranquilo, mirándote y escuchándote atentamente.

Di en voz alta, de modo suave pero decidido, cada una de estas frases como si te dirigieras directamente a él o ella. Después de cada frase, inspira profundamente y deja espacio para sentir totalmente cada una:

Me libero de toda expectativa sobre ti.

*

No espero nada de ti.
Te libero y me libero.

*

No quiero que me trates de ningún modo, no quiero que me hables de ninguna forma.
Sé tú mismo.

*

No deseo que cambies.

*

No espero que digas nada, ni que pienses nada, ni que sientas nada.

*

Renuncio a toda exigencia sobre ti.

*

No necesito nada de ti, pues te acepto tal cual eres.

*

Repítelas de nuevo todas lentamente, dejando espacio para sentir entre cada una de las frases. Quédate unos minutos en silencio acompañando a tu sentir.

Todo el conflicto está en mi mente

Enfoque

Responsabilidad mental

La causa de lo que siento está en mi subconsciente.
Si me siento mal es porque percibo mal.
Renuncio al victimismo. Abandono la proyección.
Ahora tomo el poder. Soy responsable de lo que siento.
La causa de lo que siento está en mí.
Todo el conflicto está en mi mente.

*

Renuncio a culpar a nadie por lo que siento.
Atacar mentalmente no tiene sentido.
El ataque no es mi naturaleza.
Renuncio al ataque, solo me hace sufrir.

*

No hay causas fuera de mí.
Nadie me ha hecho nada.
Todo el conflicto está en mi mente.

*

Todo sufrimiento es culpa y la culpa es falsa.
Perdonaré esto para así verlo de otra manera.
Soy inocente.
Elijo paz ahora.