Proyección 2
Prácticas 12
El espejo de la culpa 12
El perdón cotidiano de la proyección: el 3-1 14
Todo ataque fuera es un ataque dentro 15

ENTREGA 14

Proyección

Todo ataque fuera es un ataque dentro

Se suele llamar *proyección*[1] a la experiencia fácilmente constatable de percibir en otra persona cierto aspecto o rasgo que no ha sido reconocido y aceptado en uno mismo. Desde este punto de vista personalista —los aspectos de una persona se proyectan en otra—, que es el que se ha difundido ampliamente durante las últimas décadas, vamos a avanzar hacia un concepto de proyección mucho más amplio y significativo: concebirte a ti mismo como mente y no como personaje.

En principio, para entenderla, comenzaremos por tu experiencia cotidiana de la proyección en tus relaciones personales.

Proyección de aspectos personales

La mente programada mantiene ocultos los aspectos que consideras inaceptables de ti mismo, los cuales permanecen reprimidos en el inconsciente. A este conjunto de aspectos personales no aceptados o no perdonados se lo ha llamado *la sombra*.

La persona simplemente no los ve, no es consciente de ellos, sean o no evidentes para otros. Están íntimamente asociados a la culpa inconsciente y colectiva que ya se ha descrito anteriormente. La persona se siente inconscientemente tan culpable de tales aspectos que *no desea verlos*. Esta *negación* define el modo particular de percibir psicoemocionalmente al mundo y a los demás. El personaje está formado de miedos, deseos, obligaciones y apegos que brotan desde lo oculto, que vienen proyectados desde el subconsciente. El proceso está programado, ocurre de una forma totalmente inconsciente.

Sin embargo, esta *culpa inconsciente asociada al personaje* —la sombra— despierta una especial sensibilidad hacia esos mismos aspectos cuando uno los percibe *proyectados* en otras personas. La proyección se recibe primero en lo externo. Entonces experimentas emociones de conflicto como

[1] El mecanismo de negación y proyección lo describió Freud, quien supo identificar perfectamente las bases del ego, aunque él no lo entendiera como un programa, sino como la mente en sí.

rechazo, miedo o rabia, ya que el otro te muestra aquello que tú no deseas ver, eso que rechazas y niegas en tí mismo.

Sin tener la más mínima conciencia de este proceso interno, sientes el impulso de criticar, castigar, alterar, destruir o evitar fuera eso que no puedes aceptar dentro como experiencia, ni siquiera como idea. Pura resistencia y oposición. Simplemente no quieres percibirlo, deseas que desaparezca.

Deseas librarte de aquello que percibes fuera con la misma fuerza con que evitas reconocerlo dentro de tu mente.

Independientemente del personaje concreto que lo experimente, la proyección es fácil de reconocer desde un punto de vista emocional: siento una emoción conflictiva, pero, en lugar de reconocer que su causa está en mi mente, proyecto la causa afuera. A esta percepción de las causas emocionales afuera la he llamado *proyección emocional* y la hemos visto en detalle en el módulo anterior. La proyección emocional es un claro síntoma, un indicio, de la proyección de aspectos personales asociados a la culpa inconsciente.

La práctica del espejo

Es importante que observes cómo funciona constantemente la proyección emocional asociada a la proyección de aspectos personales para ir abriéndote a comprender en profundidad como experimentas la proyección. Este entrenamiento se ha de realizar en la vida cotidiana. Veremos un ejercicio para tomar conciencia del proceso y otro para practicar en la vida cotidiana. A este tipo de prácticas de reconocimiento de la proyección se lo ha llamado habitualmente *el trabajo del espejo*, ya que funciona como un espejo en el sentido de que te muestra afuera lo que tú aún no puedes ver en ti mismo, es decir, como una proyección de tu falso ser.

Cada vez que sientes emocionalmente un conflicto con alguien —proyección emocional—, en cuanto puedas, respira, haz un *yo siento* y observa el juicio que surge en tu interior asociado a la emoción. Puede ser que sientas que la otra persona te falta al respeto, se extralimita, te abandona, te desprecia, te humilla, te rebaja, te reprocha, te juzga, te excluye, te ofenda, te ataca o simplemente te ignora. O puede ser que veas forjarse un juicio claro sobre la otra persona, como «es un irresponsable» o simplemente «es imbécil». Por cierto, si el juicio que ves en tu mente es un insulto, intenta transformarlo en alguna palabra más significativa.

Una vez que has observado el juicio fundamental por el que aparentemente sientes la emoción de rechazo o temor a la otra persona, simplifícalo lo más posible. Haz de ello una frase lo más sencilla posible. Esa frase está definiendo de algún modo una vieja idea de culpa que seguramente está relacionada con tu propia persona. Hay algo aquí que piensas sobre *ti mismo* pero de un modo

subconsciente, negado, solo lo puedes intuir a nivel emocional. Hay un juicio sobre ti y sobre el mundo que estás descubriendo, ese juicio es el motor de tu experiencia emocional.

Este ejercicio te permite mirarlo. Observar desde la comprensión el juicio descubierto te permitirá saber lo que piensas de ti mismo de un modo emocional y oculto: un aspecto de culpa sobre tu propio personaje que está programado en tu mente. Lo has descubierto mediante un juicio a otro personaje, pero sin embargo te ayudará a perdonar tanto al otro personaje, como al tuyo.

De este modo, la proyección te ayudará a profundizar experiencialmente en que *el conflicto está en mi mente*. Es fundamental que te guíes por tu sentir y te mantengas en paz, sin resistirte a mirar ni intentar escapar. No dejes que el programa intercambie la conciencia que estás cobrando sobre tu personaje por la culpa sobre tu identidad. Siéntete acompañado de tu maestro interior en todo el proceso. En cuanto te sientas mal por lo que has descubierto, retoma el enfoque *lo he visto y me libero* y quédate unos minutos en calma, en silencio, sintiendo la comprensión. El *yo siento* te permitirá dejar a un lado al programa en su intento de transformar tu luz en culpa.

Lo que has descubierto de mano de la comprensión no es en realidad *lo que tú eres*, sino *lo que crees ser* desde la mente programada. Se trata de uno más entre los incontables aspectos que forjan *tu personaje en la sombra*, todo aquello que forja tu sensación de culpa desde la que surge todo el sufrimiento. La sombra, en la perspectiva del perdón, es el conjunto de aspectos de tu personaje que están más claramente relacionados con la culpa inconsciente y, por tanto, es lo que determina tu prisión psicoemocional. El aspecto que detectas mediante este ejercicio es un juicio subconsciente sobre ti mismo, proyectado en otra persona.

Al juzgar al otro, es como si dijeras: "Ese aspecto merece castigo». Y como eso que juzgas, sin que tú lo sepas, es una idea tuya sobre ti mismo, el proceso mantiene vivo el sentimiento básico de culpa que produce todo conflicto emocional. Juzgar lo externo es el modo por el cual el programa te hace sentir la culpa constantemente reforzada, refrescada y manifestada en tu conciencia, pero sin que puedas darte cuenta de que tú mismo eres el que te atacas y el que te mantienes encerrado en una idea culpable de ti mismo. Un astuto bucle que, al hacerte sentir culpable, te vuelve fácilmente manipulable por el programa, de modo que siga usando tu mente para atacar y separar.

Formas, grados y polaridades de la proyección especular

Pensar de esta manera es una habilidad, con el paso del tiempo perfilarás mejor cada aspecto personal proyectado que descubras y lo relacionarás con otros. Es muy habitual que en un primer momento no lo veas como propio, pues el espejo no es exacto en las formas, sino en el contenido. Al mostrársete proyectado el reflejo de un contenido negado y escondido en el subconsciente, las formas y los grados de lo que veas estarán hábilmente trastocados para que no sean reconocibles. Por ejemplo, puede que hayas detectado un juicio que dice que el otro es «un irresponsable». Esto no significa que sea cierto el

juicio de que tú —tu personaje— eres un irresponsable, sino que a nivel subconsciente te culpas a ti mismo muy severamente de *cualquier irresponsabilidad*, aunque sea en un grado menor o de formas distintas a las observadas fuera. Cualquier muestra de irresponsabilidad por tu parte, por pequeña que sea, te hace sentirte gravemente incorrecto. No lo puedes aceptar, es imperdonable. La irresponsabilidad es algo imperdonable, algo inaceptable con lo que hay que acabar. Es como si hubieras descubierto una oscura sentencia programada que pesa sobre ti mismo. Por este motivo lo has visto proyectado en el otro multiplicado por cien, como si de una gran lupa se tratase y en una forma deformada para que no te des cuenta de la proyección y puedas seguir juzgándote a ti mismo mediante el juicio a los demás. Puede ser que la irresponsabilidad solo se manifieste con ciertas relaciones o en determinadas situaciones. O incluso puede ser que tengas un pasado de irresponsabilidad no perdonado. Sea como sea, se trata de un autojuicio subconsciente.

El espejo refleja ideas profundas en forma de experiencia. Siguiendo con el ejemplo, si lo que se está reflejando o proyectando en la experiencia es la idea de irresponsabilidad, puede ser que te veas a ti mismo como víctima de alguna irresponsabilidad y, por tanto, ataques mentalmente a alguien al culparlo como irresponsable. Te ha tocado el papel de víctima, justificas la necesidad de ataque en busca de reparar lo vulnerado. Pero también puede ser que te sientas culpable al ver a alguna víctima de tu supuesta irresponsabilidad. Entonces te ha tocado en la proyección el papel de verdugo y te castigarás mentalmente a ti mismo al culparte como irresponsable. En tu mente están ambos jugadores, la víctima y el verdugo, con respecto a un aspecto específico que programa y define a tu personaje. Se puede reflejar de ambas formas en tus relaciones y en tus experiencias sentidas.

El caso es que estás descubriendo aspectos que tu mente no ha perdonado y por tanto te aprisionan psicoemocionalmente mediante proyecciones repetitivas. Al no poder perdonar al personaje ni a los otros personajes representantes de ti mismo, la mente se mantiene presa de sus memorias de dolor y culpa y no puede liberarse. No puedes ver tu identidad plenamente inocente al no recordarte como pura comprensión. Ahora puedes detectar el aspecto y discernir más fácilmente los trucos del programa. Esto te dará luz y motivación para entregarte a la luz de la comprensión y experimentar así el perdón de todas tus proyecciones mentales.

Perdonar a tu personaje

Cada vez que perdonas un aspecto en otra persona, estás perdonando la proyección de aspectos de *aquello que crees ser* ocultos por el programa. Son ideas de *pecado* estancadas en tu mente. No puedes desapegarte o liberarte de aquello que juzgas o temes. Precisamente, al juzgar expresas tu negación, expresas que deseas mantener esos aspectos ocultos por creerlos inaceptables, deseas borrarlos de tu percepción. Así haces la culpa totalmente real en tu inconsciente: lo malo es real y hay que castigarlo para destruirlo o minimizarlo.

Sin embargo, al perdonar a la proyección, dejas de juzgar lo que percibes. En total responsabilidad, te liberas de las memorias no aceptadas —memorias dolorosas— que forjan tu percepción de ti mismo. Liberas las ideas estancadas de pecado.

Perdonar a tu personaje significa liberarte de él.

También te liberas de tu percepción conflictiva de las personas con las que te relacionas, pues te has dado cuenta de que tan solo ves proyecciones de culpa sobre ti mismo. Y de nuevo, al liberar a tu semejante de tu percepción condenadora, te liberas a ti mismo.

Ten en cuenta que *tu propio personaje también está siendo proyectado* por la mente programada del mismo modo que los que ves ahí afuera. ¡Qué sorpresa!, ¿eh? La persona que crees ser es tan solo un lugar de la memoria colectiva que tú, como conciencia, estás explorando.

Al identificarte con la mente que perdona —la comprensión—, permites que se deshaga la culpa inconsciente desde la que percibes y desde la que proyectas. Al deshacer la culpa a todos los niveles, la liberación sucede a todos los niveles: te liberas de tu imagen de la otra persona, de tu autoimagen —tu propio personaje— y te liberas de la tensión subconsciente —la culpa asociada a tu identidad profunda—.

La mente que perdona, perdona fuera y dentro simultáneamente. Cuando perdonas a tu semejante, te estás perdonando a la vez a ti mismo, pues en él ves una proyección tuya. Y aquel aspecto que hoy ves en él con aceptación, mañana lo verás sanado en ti mismo.

En nuestras prácticas repasaremos los disfraces que ya vimos en el módulo anterior para poder comprobar cómo funciona la proyección en los disfraces que más te molestan del personaje X, ya que no son más que reflejos de tu propio personaje en la sombra.

La perspectiva correcta: el maestro interno

Puede que el programa haga de este tipo de prácticas un trabajo duro y esforzado, un sacrificio, como si ahora tuvieras que centrar toda tu atención en identificar los aspectos erróneos que ves en los demás y en tu personaje. El programa es un impulso de juzgar una y otra vez. Sin embargo, no se trata de que tengas que llegar a ver tú por ti mismo y específicamente cada uno de los aspectos que constituyen tu personaje, para así poder liberarte rápidamente. La paz y la prisa no combinan bien. No puedes programarte para perdonar más deprisa, ni es este un ejercicio analítico. Deja que la vida te lleve a tu próxima oportunidad de perdón en el momento adecuado, cuando estés más preparado, sin esfuerzo y sin necesidad de que tú busques el conflicto.

No puedes hacerlo desde una perspectiva juzgadora. Cuando haces estas prácticas guiado por el programa, te sientes agobiado, confuso, culpable y obsesionado. Si al hacer este ejercicio te sientes mal, para. Échate a un lado. No pongas *tanto* de tu parte. Estás siendo manipulado por el ego para juzgarte. Entrega toda la investigación y regresa a la humildad. No sabes. Si te sientes mal, es que percibes incorrectamente y necesitas ayuda. Vuelve al silencio de no saber. Intentabas hacerlo solo, es decir, con el programa de pensamientos del pasado. Invoca a la comprensión desde el sentir y la paz. Usa cualquiera de nuestros enfoques de conciencia o audios para regresar a la mentalidad de la comprensión.

Este ejercicio funciona desde una actitud intuitiva y abierta que brota desde tu deseo de verdad, un juego que juegas siempre acompañado por la comprensión. Cuando ha llegado el conflicto a tu sentir y dispones de la capacidad de acompañarlo, unido a la paz de tu sentir irás aceptando la responsabilidad de esta experiencia poco a poco. En cuanto tengas un poco de paz, perfectamente acompañado por tu maestro, según se encienda la luz dentro de ti, podrás *ver* la proyección cada vez con mayor facilidad y sin sentimiento de culpa. Es importante habituarte a desmontar la proyección y a asumir responsabilidad.

Esta práctica te permite ahondar en la comprensión del programa y en el discernimiento de la culpa. Te ayudará a entender las demás prácticas. Todas ellas conjuntamente, como un puzle que recompone tu profunda voluntad de amar, te harán mucho más fácil ponerte a disposición de tu maestro interno, que es quien liberará tu mente del modo más dulce posible en cada momento que se lo permitas.

Los ejercicios del espejo de la sombra y el 3-1 que veremos durante este mes son muy útiles en el proceso del perdón debido a que:

- Te permiten entender experiencialmente la proyección.
- Te ayudan a ver el funcionamiento del programa.
- Te liberan de la proyección que haces sobre otra persona al descubrir el montaje y llevarlo a la comprensión.
- Producen grandes avances en el proceso de perdón a tu propio personaje.
- Te ayudarán a asumir responsabilidad, al comprobar vívidamente que el conflicto está en la propia mente.
- Te ayudarán a llevar cada sentimiento de conflicto a la comprensión, al descubrir que siempre procede de la proyección y que no hace falta que sigas investigando: siempre es lo mismo: culpa inconsciente.
- Te llevarán dulcemente y muy poco a poco a un lugar sentido donde puedas comprender que solo somos una mente.

- Finalmente te hacen comprender mucho más profundamente el proceso del perdón, lo cual sin duda te motivará a seguir practicándolo.

Si sufro, es culpa. Si es culpa, es falso.

Hemos visto la proyección desde el aspecto emocional y el aspecto personal. Aún hay muchas más formas de verla. El programa fundamenta todo su sistema de generación de conflictos en el mecanismo de proyección.

La proyección es el fundamento de la experiencia de separación.

Proyectando ataque

En nuestra práctica del enfoque "Todo ataque fuera es un ataque dentro" aplicaremos nuestra voluntad de dejar de hacernos daño mediante el *ataque mental* al otro, un tipo muy concreto de proyecciones.

¿A qué llamamos ataque mental? A la creencia, tratada como si fuera totalmente cierta, de que alguien es incorrecto, malo, incapaz o peligroso, o bien ha hecho algo mal y por eso le consideramos culpable de sus actos. Es la *fe* en la condena. El ataque mental es *culpabilización* desde una perspectiva amplia y profunda. Condenamos internamente a otra persona a modo de castigo y autoprotección. De algún modo, le consideramos peligroso y por tanto deseamos castigarle o destruirle.

La culpabilización *re-producirá* tarde o temprano el ataque en otras dimensiones cada vez más palpables, ya que la mente es siempre *re-creativa*. La experiencia de ataque mental justificará el posterior ataque verbal, el ataque físico, el castigo y la amenaza, la defensa y la estrategia de combate, la guerra abierta, los daños colaterales, los presupuestos secretos inagotables, el ataque preventivo, etc. Todo esto fundamenta, de dentro a afuera, el mundo de ataque y defensa que te rodea y al que estás acostumbrado, tanto en la pareja como en la familia, la empresa, las reuniones vecinales, tu opinión del país vecino, tu reacción ante otras razas, etc. La mente, en general, proyecta un mundo de ataque desde la creencia en el ataque.

Al atacar, me ataco

Bastaría con experimentar a fondo solo esta idea: al atacar, me ataco a mí mismo. De hecho, experimentas constantemente esta idea, pero de un modo velado y oculto. Cuando tu mente ataca, no ataca solo de dentro a afuera. Cuando ataca, ya estás experimentando sufrimiento. Además, si tu

mente expresa ataque, está proyectando esa experiencia y, al creer que *el ataque tiene sentido*, el ataque tendrá sentido en *tu propia experiencia*.

Si crees que el ataque tiene sentido, prepárate para sentirte atacado.

Todo aquello que tiene sentido para ti se convierte en tu experiencia. Si el ataque tiene sentido, bienvenido al mundo del miedo. ¿Te suena?

Nuestro enfoque consiste en desmontar esta proyección. Así de fundamental es esta práctica que ahora comienzas. Cada vez que permites que el río de pensamiento programado te introduzca en culebrones de condena de otras personas, estás recreando el sentido del ataque, es decir, inviertes en ataque mediante tu creencia.

Cuando tu mente está llena de pensamientos de ataque, la experiencia segura que resulta de ello es una sensación inadvertida de culpa y un profundo temor. ¿Cómo no vas a sentir miedo si tu mente está invadida en todo momento por pensamientos de ataque? ¿Y cómo sentir inocencia en semejante escenario mental?

Este enfoque te invita a observar los pensamientos para que detectes los juicios o, mejor dicho, las condenas con las que constantemente te tienta la mente programada. Siente. Date cuenta de la tensión y el miedo que subyacen en tu interior. Pronto te darás cuenta de que, evidentemente, te estás atacando a ti mismo. Dirás: "¡Estoy haciéndome daño a mí mismo!"

Esto era a lo que se refería Jesús con *tentación*[2]*:* es el ataque mental. Esta es la verdadera tentación que retuerce tu mundo y lo hace parecer tan complejo, peligroso y culpable.

¿A quién crees estar atacando?

Lo has oído una y otra vez. Somos uno. En este curso has leído todo tipo de alusiones a la unidad mental. Si solo hay una mente, entonces ¿a quién crees estar atacando?

Lo que percibes en la otra persona son aspectos subconscientes de tu programación, rechazados y proyectados ahí fuera en otra persona, de una forma tan extraña, diferente y variada que el engaño de la separación resulta convincente. Crees que aquello que atacas es totalmente ajeno a ti y, por tanto, te sientes muy seguro castigando mentalmente a ese que llamas "otro".

Todos esos aspectos que proyectas y que ves en el otro, son los programas que te falta ver, perdonar y aceptar en ti como *la mente que eres creando su experiencia*. La proyección es la expresión de tu resistencia a hacerte consciente de los programas falsos que estás permitiendo que dirijan tu vida. Son

[2] En Un Curso de Milagros también se llama "atracción de la culpa" a la tentación.

aquellas cosas de las que aún no quieres responsabilizarte. Por tanto, las dejas ahí afuera, proyectadas en "otro".

Pero además, hay algo más importante. El concepto que tienes de ti mismo está profundamente enraizado en la idea de que eres una persona, un ser humano. Crees ser ese cuerpo, esa mente separada, esa memoria de tu pasado, todo ese conjunto de diferencias al que llamas "persona". Y eso a lo que estás atacando es otra reproducción de tu misma proyección de identidad, es un ser humano.

Estás atacando a la proyección de tu mismísima idea de identidad. Estás expresando un ataque directo a tu identidad, a lo que tú crees ser. Se trata de un ataque encubierto a ti mismo. Este es el motivo de que te resulte inevitable sentir culpa tras cualquier ataque mental. Cada vez que atacas mentalmente a alguien, sientes en tu subconsciente el efecto del ataque a ti mismo. Es a este efecto a lo que llamamos *sentimientos de culpa*.

Como ves, culpa y ataque son dos caras de la misma moneda. Atacar mentalmente a alguien es un modo de expresar el ataque a ti mismo sin hacerte totalmente consciente de lo que estás haciendo, pero sufriendo igualmente. Esta es la manifestación de los impulsos autodestructivos y conflictivos del ego.

Atender al niño interno

¡Qué alegría recordar que el ataque no es real y que tu mente permanece absolutamente intacta! ¡Qué paz se siente al reconocer de corazón que la mente, tu mente, es eterna e invulnerable! ¡Qué grandísima luz te ilumina cuando te das cuenta de que el otro y tú sois lo mismo más allá de todas las formas que percibes!

Soy conciencia pura descubriendo la unidad.

Esta es la experiencia de paz que tu niño interior te pide. El niño interior es una forma más de llamar a la expresión energética, sentida con honestidad e inocencia, el efecto de toda esta locura disfuncional. Aparece como una profunda vulnerabilidad, como el indicador de que se está percibiendo incorrectamente y, a la vez, como un llamado al amor. El niño interior solo puede ser atendido por la luz de la comprensión. Tu voluntad de verdad y de deshacer lo falso es la única respuesta que verdaderamente puede llevar de la mano a tu niño interior a los pies de tu maestro interior, en el fondo de tu silencio.

Todo ataque fuera es un ataque dentro.

La profundización cotidiana en este enfoque hará que esté disponible la respuesta al llamado del amor. La brújula será, como siempre, tu niño interior: el sentir de la emoción perturbadora que supone atacar mentalmente a "otro".

Este enfoque no pretende evadir o luchar contra la emoción, sino todo lo contrario: se trata de aplicar un recuerdo consolador en tu conciencia desde la aceptación y la atención consciente a la energía emocional, y después entregarte al sentir sin historias.

Yo siento.

Cada vez que sientas la inseguridad, la tensión, el dolor y el agobio por el cual tu niño interno llama tu atención, observa cómo has invertido en pensamientos de ataque. Detéctalos. Es fácil, no hace falta análisis, solo apertura y sinceridad. Déjalos en el silencio. Déjalos ir.

Es muy probable que te des cuenta de que has estado condenando a alguien, considerándole incorrecto o defectuoso, o bien has criticado una conducta, unas palabras o una actitud. Puede que te hayas perdido en culebrones imaginarios sobre lo que debería haber sido. O puede ser que estés imaginando el modo de defenderte de alguien en un hipotético y peligroso futuro. Es otra forma de ataque. Lo más habitual es que sencillamente hayas estado culpando a alguien de alguna cosa. Entonces respira, céntrate y despierta.

Todo ataque fuera es un ataque dentro.

Entrégate al silencio y deja que la comprensión que habita en tu interior te libere.

Enhorabuena, estás en el camino de limpiar tu mente, y por tanto de limpiar toda la mente, pues efectivamente *solo hay una mente*. Cada vez que dejas de invertir en los pensamientos de ataque, lucha, dolor, miedo y culpa, estás liberando del sufrimiento a la mente colectiva. Y en el mundo no hay otra necesidad que esta.

Estoy sanando la mente. Toda la mente.
Hoy renuncio a volver a hacerme daño

Prácticas

El espejo de la culpa

Observación

Usa tu guía emocional para dar voz a tu niño herido. Identifica una resistencia, rabia, dolor, frustración, tristeza o molestia con respecto a tu personaje X.

1. Defínelo con una frase en tercera persona, con honestidad, tal como surja desde la emoción, desde el grito del niño interior. La frase puede ser del estilo «él/ella me hace...» (por ejemplo «ella me desprecia» o «él me excluye») o «él/ella es un/a...» (por ejemplo «ella es una mentirosa» o «él es un irresponsable»). Busca una frase sencilla, un solo verbo, una sola idea. Intenta verificar de un modo sentido que la frase exprese lo mejor posible la situación, que verdaderamente brote de tu niño interno.

Cuando sientas que la frase es la adecuada a tu sentir, escríbela y después continúa con el siguiente paso.

2. Ahora cambia esa misma frase a segunda persona, tal y como si estuvieras entablando una conversación con el personaje X. «Tú haces/eres...». Escribe la frase en segunda persona. Después imagina la contestación que crees que te daría el personaje X. Ponte en su lugar y escribe la respuesta. Dada la conexión invisible con la persona en conflicto, es fácil que imagines una respuesta desde tu referencia emocional interna. Después contesta tú. Continúa desarrollando un diálogo tal como te lo imagines, hasta que se agote, ya no tenga sentido o acabes la página.

Cuando termines, vuelve a leer el ejercicio completo. Después continúa con el siguiente paso.

3. Cambia la misma afirmación del paso 1 a primera persona: «Yo hago/soy...».En las frases que en tercera parte se referían a algo que te hacía el personaje X, al transformarlas en primera persona observa hacia dónde sientes que está dirigida la acción más apropiadamente, si es hacia *ti mismo* o hacia *otras personas*. Pregunta: « ¿A quién va dirigida la acción...? ¿A mí mismo o a los demás?». Escribe ambas frases, una en la que la acción está dirigida a ti mismo y otra en la que tu acción se dirige a otras personas, y déjate guiar por tu interior: ¿cuál te indica algún grado de toma de conciencia sobre tu personaje y sus relaciones? Puede ser que dirijas la acción a ti y a los demás. O a la vida en su totalidad (universo o Dios).

Ahora lee con atención la siguiente explicación para interpretar correctamente el ejercicio.

Se requiere que una clara sensación emocional acompañe al juicio que tienes sobre el personaje X, es decir, hay que sentirlo. Puede haber juicios intelectuales sobre otras personas, pero sin emocionalidad. En tal caso no te será de utilidad, pues si el niño interno no te lo indica, no se trata de una proyección relacionada directamente con tu personaje o no está disponible en la actualidad para la toma de conciencia.

El estímulo emocional que te produce el personaje X es un síntoma de que estás percibiendo algún rasgo oculto y concreto de tu *sombra* personal. El primer paso es hacerlo consciente. El siguiente es decidir perdonarlo. De este modo perdonas simultáneamente a tu propio personaje y al personaje X. El último paso será la aceptación/comprensión de este aspecto, de modo que, se presente o no, ya no te afecte emocionalmente, pues, una vez perdonado, lo *comprendes*. Esto puede requerir tiempo y repetición en variadas formas de proyección.

Los rasgos ocultos de la culpa

Puedes detectar rasgos ocultos de alguno de estos tres tipos:

- Un aspecto de tu culpa inconsciente que se está proyectando a algún nivel en tu escenario psicoemocional cotidiano, pero que, al estar negado, eres incapaz de verlo como parte de tu personaje, y por tanto no puedes responsabilizarte de ello para ponerlo en manos del sanador interno. Sin embargo, al proyectarlo, puedes verlo en otros y además te produce una reacción emocional en forma de rabia, rechazo, decepción, miedo, lástima, etcétera.
- Un rasgo de tu programa personal de culpa, representado por el personaje X en un grado exagerado o en otra forma simbólica, que en ti se manifiesta levemente, pero que no puedes perdonar o aceptar de ninguna forma.
- Un rasgo de tu personaje que corresponde más bien al pasado —puede que ya olvidado e incluso corregido a nivel del comportamiento—, pero que no has perdonado o aceptado a un nivel profundo. Sigues culpándote por tu pasado y por tanto lo ves en tu personaje X.

Al tomar conciencia de tus juicios sobre los demás, te darás cuenta de los programas que subterráneamente operan en ti y te limitan en cada instante. La práctica de este ejercicio te facilitará primero observar estos programas y después ponerlos a disposición de la corrección.

En este punto, es conveniente incidir en que la sombra indica un programa o una ilusión interna sobre tu identidad, un sutil concepto o una falsa identidad que te hace sufrir. No tiene sentido que te culpabilices por darte cuenta de este aspecto. No es real, es un programa. No eres tú.

Tras este ejercicio, recomiendo practicar el enfoque *lo he visto y me libero*.

Esta práctica es una adaptación al perdón del ejercicio de psicología transpersonal llamado 3-2-1, en referencia a las personas tercera, segunda y primera en las que va cambiando un juicio. En el primer paso, identificas el aspecto de tu sombra mediante la proyección. En el segundo, estudias tu relación con la proyección. En el tercer paso, te haces responsable de la proyección.

El perdón cotidiano de la proyección: el 3-1

Observación

Una vez que ya has tomado conciencia del funcionamiento de la sombra en el ejercicio de observación anterior, la verdadera práctica es mucho más sencilla, no es escrita y la puedes hacer cotidianamente. El ejercicio del día a día para descubrir y perdonar la proyección se simplifica en un 3-1. Primero observas el juicio afuera (3) e inmediatamente tomas conciencia del juicio que inconscientemente haces sobre tu propio personaje (1).

En cuanto te des cuenta de que estás atacando, juzgando o rechazando a alguien, observa el juicio que hay en tu mente: «X es...» o «X me hace...».

*

Atiende a tu interior para descubrir intuitivamente un aspecto similar de culpa que apunte a tu propio personaje, aunque lo sientas de otra forma, en otro tiempo o en otro grado.

*

No permitas que este ejercicio se convierta en una investigación o un juicio a ti mismo. En cualquier momento en que encuentres al investigador haciéndote creer que realmente eres culpable, aplica el *no sé.* Presta atención para detectar si te sorprendes haciendo planes para portarte de una manera distinta. Lo que importa es que has descubierto el rasgo. Suelta las estrategias de corrección de tu personaje. Siente tu inocencia presente. Este es un ejercicio de conciencia. Si te enredas en la corrección de tu comportamiento, el programa de culpa te ha atrapado.

Céntrate en tomar conciencia.
Siempre cierra el ejercicio en silencio, aplicando el enfoque *lo he visto y me libero.*

*

Todo ataque fuera es un ataque dentro

Enfoque

La mente no puede atacar fuera sin atacar dentro.

*

Si la mente cree en el ataque, vive el ataque.
Fuera es dentro en realidad.

*

Al atacar doy sentido al ataque, creo en su utilidad.
Por tanto estoy dispuesto a ser atacado.
Al creer en su sentido, vivo en el miedo.

*

Somos una sola mente.
Todo juicio, ataque mental, rechazo,
o experiencia de ataque proviene de la culpa y me hace sentir culpa.

Todo ataque fuera es un ataque dentro.
Renuncio a volver a hacerme daño.

*

Si ataco fuera, ataco a mi identidad proyectada.
La mente recrea el concepto que tiene de sí misma.

Si cree ser miedo, vive en el miedo
y proyecta ataque al forjar sus armas.

Si sabe que es amor, experimenta amor.
Y por fin se reconoce.

*

Somos una sola mente.
Todo ataque fuera es un ataque dentro.
Renuncio a volver a hacerme daño.