Las raíces del ego 2
Prácticas 12
Todo está en mi mente 12
Revisión de disfraces proyectados 13
Solo yo me rechazo a mí mismo 13

ENTREGA 16

Las raíces del ego

El sistema operativo de la separación

El ego es ese programa genérico de la mente que rige no solo a la humanidad, sino todas las percepciones, desde el inconsciente colectivo. Es algo así como un sistema operativo, el «Windows» que opera *por defecto* mientras la paz de la comprensión no es elegida.

Muchas veces hablo del ego —o del programa— como si fuera un ente que te dijera cosas. No es porque sea algo real, con identidad propia auténtica, tal como históricamente se ha representado mediante el diablo o los demonios, sino porque, al ser un programa instalado en tu mente, es como si te diera instrucciones, pensamientos, percepciones, ideas y «soluciones» para los problemas que él mismo ha creado, los juicios de una situación, las investigaciones, las dudas y sospechas, la reacción basada en el pasado, un sentir de conflicto o un pensamiento programado en sus premisas de culpa y castigo. Muchas veces te encuentras dialogando en tu propio pensamiento. ¿Con quién hablas?

Estás identificado con ese pensador, con esos juicios, con ese sentir así interpretado. Todos le hemos dado todo el crédito al programa. La creencia es el modo por el cual la mente te hace vivir ideas falsas como si fueran reales. Dar crédito es igual a valorar, y mediante tu valoración la mente les da realidad.

Quien recibe toda esa instrucción o programación es tu conciencia *yo soy*, el observador, el espacio mental que en la paz del silencio descubres más allá del pensamiento programado mediante las prácticas internas. Estas experiencias profundas despiertan la intuición de una grandeza primordial: el amor auténtico, la verdad absoluta, el verdadero Ser. La intuición auténtica abre tu corazón a la comprensión y, en la misma medida en que te dejas acompañar por la comprensión, comienzas a identificar al programa y a liberarte de él.

Afortunadamente, este programa tiene un fallo: *no es verdad*. Gracias a la parte sana de tu mente, que permanece sin programar y que recuerda la verdad, puedes llegar a ver la parte programada y reconocerla si miras dentro. Ante la luz de la comprensión, el programa se revela como lo que es: puro sinsentido. Vives entonces experiencias de comprensión y paz, pequeños despertares, liberación de esquemas, sanaciones o procesos de perdón. Son milagros cotidianos.

Con ayuda de la comprensión, es posible reconocer perfectamente las líneas maestras de funcionamiento del programa ego, la fuente de todos los personajes que representas y de todo el sufrimiento del mundo. Este capítulo hace un recorrido por los cimientos del programa ego, tu adicción al sufrimiento.

El culto a la muerte

El programa ego se fundamenta en la firme creencia en los límites. Por tanto, todas las percepciones que genera tienen principio y fin. La vida, igualmente, parece tener principio y fin, nacimiento y muerte. El amor también, así como todas las relaciones que estableces. La salud oscila entre principios y finales, como todo en este mundo.

El programa ego es la creencia en la separación: separación de la fuente, separación entre nosotros y separación dentro de uno mismo. Dualidad, individualidad, soledad y confusión.

El más claro exponente de separación que se proyecta en nuestra experiencia es el concepto de muerte, el símbolo de tu separación de la vida.

La base del programa ego es la muerte.

La muerte es la expresión total de separación. En ella acaban todas las relaciones, todos los apegos, todos los proyectos, todos los amores, todo lo que hemos entendido como *vida*. A la vez, se muestra como si fuera la gran liberación del sufrimiento y el gran sacrificio final, como si fuera la corrección final del error que somos, la *expiación* final. La muerte aparece como un oscuro dios todopoderoso que acaba con el bien y con el mal borrando la vida. Expresa la negación de la vida, de la eternidad y de la inocencia. Y por supuesto, niega toda espiritualidad o divinidad, imponiendo un culto a lo autodestructivo.

La muerte es como un dios que niega la eternidad y la vida.

Para el programa, la muerte es el símbolo del castigo supremo. Es la gran losa de temor que nos acompaña durante toda la vida. Parece un final definitivo, una supuesta desaparición de tu existencia, como si fuera el castigo final que borra el error esencial, el ataque final a tu identidad. Lo demás en esta vida es contingente y variable, pero la muerte parece estar asegurada, parece *tan inmutable como la verdad*. Es el seguro fin de la vida, como si le diera sentido y finalidad... aunque sea la total negación del Ser eterno.

La muerte es una *creencia básica* de castigo que surge desde la culpa profunda e inconsciente y que se manifiesta en una experiencia que vemos como real.

> *El programa es profundamente autodestructivo, pues se basa en la culpa y en la muerte como ideas básicas sobre las que asienta la experiencia que reproduce.*

Por ello el perdón, al deshacer la culpa, es el programa que desprograma, el camino de liberación del programa ego.

La muerte no es una experiencia tal y como la entendemos normalmente. Nadie experimenta la muerte, sino que en sí misma representa la negación de toda experiencia. Es solo un concepto o creencia basada en miedo puro. Se ve como algo real y respetable debido únicamente al profundo programa de supervivencia centrado en la seguridad del cuerpo, al miedo que produce el deterioro del mismo y a la sensación de pérdida que experimentas por cada ser querido que crees muerto. Por ello asocias inmediatamente muerte a sufrimiento. Cada sufrimiento es como una pequeña muerte, una pérdida de vida y de poder. La idea de la muerte, como el final de toda historia a la que te has apegado, siempre está presente en el transcurso de lo que llamamos *vida*. Esta vida está mezclada con la muerte. Así es la vida en la dualidad. El mayor deseo de las personas parece ser morir sin sufrimiento. Pero, en realidad, el mayor deseo es vivir sin sufrimiento, es decir, vivir la verdad.

> *Eres vida pura. No puedes morir.*

Tu conciencia simplemente sigue experimentando más allá de ese cambio de estado mental al que llamamos muerte.

El concepto de pecado

El concepto de pecado es la creencia de que tu separación de la esencia o de Dios ha sucedido en realidad, vas por tu cuenta y por tanto el mal es real, esencial, parte intrínseca de ti. Es la creencia de que con tu expresión has destruido el amor —la unidad— y por tanto eres realmente erróneo. A partir de esta idea, la mente fabrica un dios a la medida de la separación, el programa ego, que incluye el miedo, el dolor y la culpa. Un dios bueno y malo, en el que lo malo es malo en relación con lo bueno y viceversa, un dios dual.

La consecuencia natural de la creencia en el pecado es la culpa, la profunda sensación de ser erróneo o malo. El programa es todo un sistema de pensamiento que, desde la fe en el concepto de pecado y en la realidad de la separación, desarrolla la percepción de finales y principios, muerte y nacimiento, seres

autónomos como tú y yo, las diferencias que muestra constantemente el universo de la diversidad. Esto es la dualidad.

Si el error es real, el sufrimiento es la medida de la realidad. Curiosamente, muchas personas están tan aferradas a la idea de dolor que, en algunos de mis talleres, exclaman: « ¡Esta experiencia es real, porque hay sufrimiento!». Y a continuación enumeran una serie de escenas terroríficas de las muchas que el mundo muestra. Para muchas personas, el dolor es una demostración de realidad. Incluso se suele invitar a pellizcarse para verificar que una experiencia no es un sueño. Se supone que el dolor del pellizco demostrará que es real.

El programa enseña que el sufrimiento es la medida de la realidad.

Por el contrario, el perdón te dice que, si sientes sufrimiento, es una falsa percepción. Y si sientes amor, tu percepción no se opone a la verdad, en la armonía con la verdad radica tu felicidad.

La separación no existe; simplemente no puede existir. Tal y como sientes que estás vivo, estás unido al Ser. Si la separación fuera real, no estarías vivo.

La separación solo es una percepción incorrecta de la realidad.

La supervivencia y la seguridad

El programa es conflictivo y contradictorio. Establece una estrategia de lucha, resistencia o negociación contra el mismo dios iracundo que él mismo ha proyectado. Crea el problema y te lanza a buscar soluciones, siempre de algún modo que deje al verdadero problema —él— oculto. Te mantiene buscando la paz justo donde no está. Es la idea de la individualidad, la autonomía, la perspectiva de la separación y la soledad. Dado que sostiene la creencia en la muerte, genera mecanismos de supervivencia que se convierten en la prioridad absoluta, desarrollando la más brutal lucha, desconfianza y competencia con tal de vivir unos años más. La seguridad es su máxima. Para él todo es un tema de vida o muerte, les atribuye a ambas la misma realidad.

Es como si supiera perfectamente que él es, en sí mismo, limitado y vulnerable, como todo lo falso. El ego está basado en la culpa, el miedo, la muerte. Son las estrategias de su propia supervivencia. Pero, como te identificas con él, se convierten en una promesa de seguridad y supervivencia que siempre te traiciona, pues es ilusoria.

El programa te ofrece supervivencia y seguridad,
pues es la creencia en la muerte y la debilidad.

La negación y la proyección

El programa se basa en una doble estrategia psicológica: negación y proyección.

La negación

Por un lado, el programa te dice: «No sientas. Escapa de tu interior, del subconsciente. No mires adentro. Sobre todo, no veas el truco de la culpa; debe ser escondido. Es desagradable, doloroso y malo». Esta es la imagen programada que solemos tener del niño interior —el sentir—, como un niño herido al cual no queremos ni ver, sucio, sombrío, harapiento y abandonado. El programa se ha encargado de esconderlo mediante un constante proceso de negación. Y esta es la principal baza para mantenerse él oculto. Al temer sentir, temes mirar dentro de ti. Y así te mantiene alejado del poder de tu mente para cambiar la percepción.

La proyección

Por otro lado, te dice: «Proyecta eso que no te gusta al exterior y, al verlo fuera, atácalo, porque eso que ves no eres tú y por tanto tu ataque no podrá hacerte daño. Así, gracias a mí, evitarás sufrir». Mediante la proyección, tu mente actualiza constantemente su creencia en la separación. La proyección mantiene viva la culpa disfrazada bajo todo tipo de sentimientos conflictivos, muy bien asociada a acontecimientos aparentemente externos y sin que la conciencia pueda descubrir el proceso. Y por tanto, se repite una y otra vez, cambiando solo la forma, sin acceso al perdón sanador que procede de la comprensión en tu misma mente.

De este modo, confiamos en el programa del miedo, la ocultación, la proyección y el ataque como si realmente nos estuviera protegiendo del sufrimiento. Según sus consignas, las causas de tu sufrimiento están siempre fuera. Y al buscarlas fuera de ti, *las encuentras fuera de ti*. Y una vez ahí, según el programa, puedes destruir el dolor mediante el ataque y mantenerte a salvo. La mente, al ponerse al servicio del ataque y la separación, de nuevo se niega a sí misma y siente la fragmentación interna como real.

Esta es la alternativa al perdón —la corrección de la percepción subjetiva mediante el poder del amor— que el programa propone: arroja la culpa que sientes en tu interior hacia fuera proyectándola en los otros y, al verlos culpables, atácalos para acabar con el error: corrección del error objetivo mediante el ataque.

Las tres igualdades del ego

Sentir es igual a sufrir

Para el programa, la experiencia presente es sufrimiento, por eso te ofrece la oportunidad constante de escapar... pensando. El programa te insta una y otra vez a evitar mirar adentro, a evitar sentir, a escapar de la conciencia. Te ofrece pensamientos, soluciones pensadas, actividad o todo tipo de distracciones externas para que olvides lo interno y te proyectes hacia fuera. Mediante la equiparación del sentir con el sufrir, el programa se asegura de que no tengas acceso a tu más poderoso medio de detectar incongruencias y experimentar la comprensión: el sentir. Así consigue que niegues —reprimas— sistemáticamente todos los síntomas de percepción incorrecta. De este modo, estos nunca pueden corregirse de forma auténtica a la luz de la comprensión. Hacer del sentir un sufrimiento es muy útil para ocultar toda la culpa, todo el miedo, incluso todo el dolor. Es una estrategia de evitación y ocultación.

Igualar el sentir al sufrimiento te entierra en el miedo a la experiencia y a la vida. Por tanto, te lleva a rechazar al mundo, el cual se vuelve imperdonable. A la vez, tú te vuelves una víctima de ese mundo en donde ha sido proyectado el dolor. El resultado es una visión de la existencia como un proceso de sufrimiento al cual uno debe resignarse hasta que la muerte lo libere, o, mejor aún, una constante lucha como única posibilidad de defensa ante la locura.

La causa es igual a la culpa

Para el programa ego, la causa de todo es la culpa, ya que esa es su propia causa. Por tanto, ha hecho de ella su propio dios —como causa o principio—. De igual modo, hace que tú pienses que, en tu interior, tú mismo eres pura culpa, algo malo y despreciable, una identidad-error cuya causa existencial es el «pecado original». Al hacerte sentir que es esta tu identidad esencial, te lleva a creer que es inevitable el sufrimiento, pues la culpa es real y toda culpa requiere castigo.

Además, la culpa es la causa de cada suceso. Ante cualquier error que percibas, siempre te impulsa hacia la pregunta *¿quién?,* en busca de los culpables, los *causantes* del mal. Toda mejora debe comenzar por reconocer a los culpables, de modo que la causa de todo progreso también se establece en la culpa. La culpa es, según el programa, lo que te permite corregir los errores.

La paz es igual a la muerte

Por supuesto, para el ego la paz es peligrosísima. Significa que estás indefenso frente a todo el ataque, el caos y la crueldad del mundo que, sin duda, caerá sobre ti si no te defiendes. Si quieres sobrevivir, debes defenderte —atacar—, ya que esta es la manera de ser fuerte. Debes estar en constante alerta —miedo, tensión—, muy enfocado en descubrir los posibles ataques que se

ciernen contra ti —desconfianza—. El programa fundamenta en estas claves la supervivencia —su supervivencia—. De modo que, por favor, no le hables de paz. La paz es la muerte.

Por otro lado, en la paz, ¿quién eres? Si no hay actividad, ¿cómo te manifiestas? La piedra angular del programa consiste en que te identifiques constantemente con tu cuerpo. Y lo que caracteriza a un cuerpo es el movimiento y la actividad en el mundo de la forma. La paz, la oración o la meditación, y en general cualquier práctica interna que mire más allá de la forma, están proscritas en el territorio del ego. ¡Deja de perder el tiempo y ponte a producir!

El programa siente la paz como una muerte, un vacío, una pérdida de identidad, una renuncia al cuerpo en la cual pierdes toda diversión, toda creatividad, toda *animación*. Incluso, en referencia a la muerte, se suele decir: «Descanse en paz».

Busca pero no encuentres

El programa se refleja en la sociedad que te rodea, en la educación, en la política, en la justicia, en todas las relaciones y, por supuesto, dentro de tu propia mente, que es finalmente donde está pasando todo esto. Todo se fundamenta en la carencia, en la necesidad, en la sostenibilidad, en el statu quo y, en definitiva, en la supervivencia, pues el miedo a la muerte dirige los hilos de este circo. A la vez, todo está cambiando siempre, todo se transforma, de modo que tus estrategias de supervivencia parecen estar constantemente en evolución, mejora y adaptación, en lucha contra la vida. Así, el programa te hace creer más listo que el caos que el mismo programa inspira, promueve tu constante y desesperado intento de arreglar lo que está abocado a la autodestrucción. El mundo que percibes es una constante contradicción, el conflicto expresándose, un mundo donde el mal se ha hecho realidad. ¿No es esta una buena definición de infierno? Sí, el mundo, desde la perspectiva del programa, es una gama variable de infiernos.

En realidad, es un truco. El programa proyecta un problema a la forma y después te ofrece falsas soluciones en el mismo mundo de la forma, de modo que, al ponerte a trabajar sobre los efectos, nada cambie nunca realmente. Siglo tras siglo, los problemas del mundo siguen ahí, cambiando de forma, pero idénticos en su contenido: pobreza, abuso, explotación, guerra, enfermedad, incomprensión, injustica, desigualdad, desastres naturales, codicia, crueldad, violencia, ignorancia, frustración, brutalidad... en definitiva, ilusión seguida de desilusión una y otra vez, y vuelta a empezar.

Es como si intentaras achicar agua con una deshilachada fregona mientras todos los grifos de la casa están abiertos, inundándola. La causa de los problemas permanece intocable en el subconsciente colectivo —el falso concepto de ti mismo— mientras el programa te impulsa constantemente a salvar al mundo con tus propias manos.

Sus dictados, por lo tanto, pueden resumirse simplemente de esta manera: «Busca, pero no halles».[1]

El proceso correctivo de automejora

La programación del ego tiene su propia versión de lo que es la sanación. Para el ego, el proceso correctivo de automejora se dirige al personaje y se concibe, más o menos, así:

1. *La culpa es necesaria para mejorar*. He aquí la causa de todo cambio. Es el comienzo, el paso necesario para que comience la sanación. Si no te sientes culpable, no habrá manera de corregir el error. Has de atacarte mentalmente a ti mismo hasta sentirte de verdad erróneo. La culpa es fundamental para emprender cualquier corrección. De este modo enfocamos la educación, la justicia, las relaciones. Así emprendemos las acciones correctivas sobre los demás. El paso primordial es: «Haz que se sienta culpable».
   Internamente operas igual: te divides mentalmente y surge dentro de ti un juzgador que se encarga de culparte hasta hacerte sentir fatal. ¡Verdugo y víctima, todo en uno! Degrádate, humíllate en tu identidad, profundiza en este ataque a ti mismo para que te marque el dolor y ya no te olvides de tu necesidad de cambio. Date cuenta de que eres incorrecto y de que debes sacrificarte para mejorar.

2. *El miedo es el motor del cambio*. El programa se encargará de motivarte mediante el miedo, que ha sido tradicionalmente tu *coach* o entrenador. Tras la culpa, será fácil imaginar que la vida te prepara todo tipo de desastres, *perfectamente posibles y muy merecidos, dado lo erróneo que eres*. El miedo te ha de mostrar todo el sufrimiento posible para ti y para los demás, de modo que te sientas motivado a cambiar.
   Este mundo te demuestra que *el miedo es muy amoroso*. Sin el miedo, no son posibles la educación, el aprendizaje o la mejora. Es del todo saludable recordar constantemente los incontables peligros que nos rodean, pues hay que aprender, mediante el miedo, a estar preparado: «Niño, no corras, que vas a romperte la cabeza», «ve con cuidado», «llámame para hacerme saber que llegas bien».
   Tu coach te aclarará que será la misma vida o dios quien se encargue de darte tu merecido si no cambias, y, por supuesto, lo hará de un modo mucho más cruel que si comienzas a corregirte —sacrificarte— ya mismo.

3. *Estás solo en esto.* Debes ser autónomo, nada de rezar ni de pedir ayuda. De otro modo, no tendría valor. Ni siquiera pidas ayuda a otras personas. Por favor, sé maduro e independiente. Has de hacerlo por tu cuenta, nada ni nadie te puede ayudar, porque, si algo te ayudara,

[1] *UCDM*, «Texto», 12.IV.1.4.

seguirías siendo tan débil e imperfecto como eres ahora mismo. No nos contagies con tus problemas. Estás solo. No va a venir ningún ángel ni espíritu ni se producirá milagro alguno. Nada de pamplinas, mira a tu alrededor, esta es la dura realidad. Simplemente comprende que hay algo malo en ti, eres defectuoso y has de cambiar tú solo.

4. *La clave de la sanación es el sacrificio*. Por tanto, esto será difícil, requerirá sufrimiento y mucho esfuerzo. *Debes sacrificarte*. De otro modo no será auténtico, sino un autoengaño. El programa te alecciona para que entiendas que el sufrimiento es connatural al proceso de cambio. *Si no hay dolor, no puede haber comprensión, crecimiento ni cambio. Sin dolor no hay beneficio. El dolor en sí es lo que te sana. Por ello enfermas, por ello sufres accidentes, eres abandonado y te caes una y otra vez. Todo esto te hace mejor, más fuerte, más hábil y más listo. Así estás más preparado para la dura realidad de esta vida. Es el sufrimiento lo que hace que aprendas y no es posible que cambies si no lo experimentas. Esto lo sabe todo el mundo y no debes cuestionarlo ni un minuto. Tienes que ser constante en tu permanente lucha contra ti mismo y contra la vida, que, por cierto, no te lo pondrá nada fácil. No te rindas. Sacrifícate para mejorar. La vida es lucha, la lucha es el modo de mejorar todo hasta salvarte en la muerte.*

5. *Mereces castigo por cada fallo. El castigo reciclará el proceso de sacrificio que constituye la sanación y lo mantendrá vivo. Solo así se garantiza que, a lo largo del penoso proceso de cambio, recuerdes tu culpa, te vuelvas a motivar con el miedo y no olvides que estás solo. A la vez, el mismo dolor que recibes como castigo por haberte desviado del ideal te servirá para hacerte más fuerte. Solo así puedes crecer, hacerte fuerte y comprender. Es por tu bien.*

Como vemos, el programa de sanación del ego se fundamenta en el sufrimiento, la culpa y el miedo, que son los mismos ejes con los que elabora todo su sistema de pensamiento. Si lo miras honestamente, te será fácil comprobar cuánto has invertido en este modelo de corrección en tu propia vida.

Sin embargo, el punto de vista del perdón es claro a este respecto: tú eres comprensión. No necesitas ataque ni culpa ni miedo para ver. Solo es preciso retirar los estorbos a los que has dado crédito en tu mente y que no te dejan ver. Desde la identidad esencial, el proceso del perdón es radicalmente opuesto al extraño *sistema de corrección de errores basado en el ataque* que ha urdido el programa ego.

No obstante, hasta que no se acepta la mentalidad del perdón como propia, es muy habitual seguir viviendo el proceso de sanación unido al sufrimiento, pues el programa relaciona constantemente la toma de conciencia con una pérdida o un sacrificio.

El perdón se basa en la confianza y la apertura, en trascender esquemas para vivir la unidad interiormente, la aceptación, la paz y el amor como verdadera sanación de la mente, y siempre *con la ayuda de la verdad* que habita en ti.

Esto *no es compatible* con lo anterior de ninguna manera, por mucho que la perspectiva dual insista en intentar que una cosa y la otra puedan convivir mezcladas. La culpa y la inocencia no son compatibles. El amor y el sacrificio no mezclan. Solo uno de ellos sana tu mente. La visión dual —el programa— cree que es posible *amar con miedo* —apego—, vivir un *amor que se convierte en odio* —amor condicionado—, una *culpa didáctica* —culpa para aprender—, una *atención tensa* —miedo para estar preparado— o incluso un *miedo seguro* —miedo protector—. El programa siempre atribuye sentido, propósito y significado al ataque y al sufrimiento.

El que no sabe no necesita ser atacado, sino ser enseñado.
Y solo se puede enseñar aceptación, pues es lo único que necesitamos aprender a recordar.

Prácticas

Todo está en mi mente

Enfoque

Contemplo la proyección.
En todo momento,
el conflicto que aparece,
brota desde mi interior.

*

Las personas me representan,
las relaciones me mueven,
el sentir me experimenta,
todo está en mi mente.

*

Abandono la proyección,
dejo la lucha de las sombras,
renuncio al juicio de las formas.

Regreso al mundo de las causas.
En el subconsciente está el conflicto.
Solo es una idea y yo tengo la llave.

*

El conflicto está en mi mente
y el poder también.
Todo está en mi mente.

Revisión de disfraces proyectados

Observación

Retoma el ejercicio que ya realizaste con respecto a los disfraces. Fíjate en los disfraces que detectaste en X, o mejor aún, observa los que ahora detectas.

Simplemente observa desde el sentir si esos disfraces pueden estar en la sombra de tu personaje. No se trata de que digas: «Yo soy así», sino más bien de que sientas: «Eso está en mi mente, pero lo veo totalmente inaceptable en mí».

Si los disfraces de X todavía te remueven emocionalmente, sin duda ahí está la sombra de tu personaje y, por tanto, es una manifestación de la culpa inconsciente relacionada con él.

Si detectas de nuevo un aspecto, vuelve a cerrar la observación con el enfoque *lo he visto y me libero*.

Solo yo me rechazo a mí mismo

Enfoque

Solo mis propios pensamientos pueden afectarme.
En cada situación
en la que siento haber sido herido,
actualizo mi inocencia esencial.
Pase lo que pase, piensen lo que piensen, soy inocente.

*

Es un programa. Un sueño de juicios.
El rechazo del otro solo manifiesta
las heridas compartidas en nuestro subconsciente.
El dolor que me hacen los demás es el que me hago
a mí mismo a través de ellos.
Mis heridas son sus heridas. Todo está en mi mente.

*

¿Elijo el programa de conflicto?
Si me identifico con el dolor solo haré real el rechazo.
Pues solo yo me rechazo a mí mismo.

*

Puedo cambiar todos mis pensamientos de dolor.
Entrego esta percepción.

*

Que otros no comprendan ahora no me impide amar.
Era yo quien me estaba rechazando, al creer en el rechazo.
Solo mis propios pensamientos pueden afectarme.
Solo yo me rechazaba a mí mismo.
Ahora, nadie me rechaza.