



## COMO LIBERARSE DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

*Sobre la no-identificación con las emociones negativas.*

Una práctica interesante y liberadora es la no-identificación con las emociones negativas.

Pues bien, ¿qué son y cómo se generan las emociones negativas?. La respuesta es de comprensión simple:

Son emociones negativas todo aquel sentir interior que lo arrastra a uno hacia el lodo, hacia el lado oscuro y desagradable de uno mismo. Cuando usted capta que algo en su mente se está complicando, enredando, y llevándolo a sentirse mal consigo mismo, en ese momento está frente a una emoción negativa.

Muchas de estas emociones se originan siguiendo una pauta que con el tiempo, si usted la observa, resulta repetida y por lo tanto reconocible. Obsérvese.

Usted tiene una experiencia cualquiera, que capta a través de sus sentidos y recibe en forma de impresiones, y resulta que cuando estas impresiones llegan a su mente éstas se asocian con ideas antiguas. Entonces estas ideas, estos pensamientos, estos recuerdos preexistentes literalmente trastocan y transforman estas nuevas impresiones, arrastrándolo a usted hacia un espacio interno negativo, pesado, indeseable.

Así sucede. Así es como se originan muchas de las emociones negativas. Son fruto de un encadenamiento de asociaciones mentales involuntarias y muy perjudiciales.

Y como usted no le pone atajo a este proceso mental, porque ni siquiera se da cuenta de que esto sucede, en su mente comienza a desplegarse un rollo de pensamientos y emociones cargadas de una energía negativa, con las cuales usted se identifica y por las que es arrastrado.

Nótese que para ser felices no nos falta nada que ya no tengamos, nada nos falta que pueda producirnos y justificar la ansiedad y angustia que a veces sentimos. Porque para ser felices no se trata de obtener algo que nos falte, sino que de desembarazarse lo más rápido posible de algo que nos sobra: las emociones negativas. Ellas son las que nos impiden obtener la ansiada felicidad.

Ahora bien, liberarse de esta clase de emociones, no-identificarse con ellas, es un hecho extraordinario y perfectamente posible. El método consiste en decirle que no a las emociones negativas. Consiste en reconocerlas en el momento preciso que van a formarse, cuando las nuevas impresiones empiezan a mezclarse con esas ideas, pensamientos o recuerdos preexistentes de que hablamos.

Cuando usted se da cuenta que si permite que se desenrolle en su mente ese rollo negativo, producto del proceso de asociaciones que ocurre en esa misma mente, el asunto no tiene otro destino que una mala onda; en ese momento usted tiene que negarlas, no darles cabida, no permitirles que respiren.

Tenga en cuenta que una emoción negativa es siempre algo agregado a la experiencia. Algo que uno le agrega a lo que verdaderamente sucede. Algo que ocurre en nuestras mentes y no en la realidad. Por ejemplo: cuando usted se pega un martillazo en un dedo y, además del dolor, empieza a pensar en la mala suerte que tiene; en lo poco diestro que ha sido; en que ese dedo hinchado no le va a permitir trabajar como usted quiere; en que si tiene el dedo quebrado tendrá que ir al médico y que esto casi siempre es muy caro; y que entonces tendrá problemas con su presupuesto, justo cuando quería hacerle un buen regalo a su novia...

Este es un buen ejemplo de encadenamiento de asociaciones negativas. Como se ve, estos pensamientos son absolutamente agregados al hecho de haberse golpeado un dedo con el martillo y sentir su dolor.

Como queda claro entonces aquello no es más que el producto de un proceso mental equivocado. Un agregado mental que está de más, que es prescindible.

¿Lo ve usted? Es perfectamente posible vivir sin que esta cadena de asociaciones negativas tenga lugar. Libérese.

Sólo recuerde y dígame: todo esto sucede en mi mente y no en la realidad. Tómelo si quiere como un vil engaño de su mente indisciplinada, específicamente de su intelecto donde uno, en forma errónea, vive la mayor parte del tiempo reduciendo toda la existencia a su dominio.



Dicho sea de paso, hay que comenzar a entender que reducir la vida al plano del intelecto es condenarse a vivir una vida disminuida, un grave error. Cosa ésta que uno hace sin darse cuenta, desperdiciando la vida, identificándose con ilusiones la mayoría de las cuales son negativas, violentas, depresivas, infernales.

En resumen: Las emociones negativas existen sólo si usted les permite la existencia. Sólo si usted no está atento para detenerlas en el momento preciso que se empiezan a formar. Sólo si usted insiste en creer que ellas son inevitables y no hace el esfuerzo por descubrir y comprender su condición de mero agregado psicológico, prescindible.

En ese caso usted es víctima de las emociones negativas. Cuando se deja llevar por ellas y no les pone atajo. Primeramente poniendo mucha atención y voluntad y, después con el tiempo y la práctica, con la simple y profunda comprensión de que éstas no sirven para nada, sino para perjudicarnos la existencia. Para impedirnos ser personas sencillas y felices.

Libérese.