**AMOR, SENTIMIENTOS Y EMOCIONES**

El amor no es una emoción, el amor es más bien un modo de ser, una cualidad que reside dentro de nosotros, independientemente de quien la motiva.

El amor es frío y no apasionado, es acogedor no desafiante, es relajado y no excitable o tenso, es alegre y no deprimido. No es ni una exigencia ni una expectativa, ni tampoco una contorsión del corazón. El amor se ilumina, se expande y se irradia desde dentro de nosotros mismos.

**Los sentimientos que tienen un componente emocional** constituyen un asunto completamente distinto; además, confunden a mucha gente porque lo mismo os pueden elevar al cielo como hundiros en el infierno. La animadversión y el amor se entrecruzan y alternan con harta frecuencia y, al parecer, no existe modo alguno de encontrar la fórmula que establezca una paz duradera. Nuestros sentimientos y emociones no cesan de perturbar la tranquilidad. Y es precisamente esta faceta de nuestra intimidad, esta capa sutil y normalmente inconsciente, **la que necesita ser llevada a un estado de conciencia**. *La conciencia del propio cuerpo y del propio pensamiento* son los dos primeros pasos que hay que dar. Esto es relativamente fácil comparado con el tercer paso: *la conciencia de nuestros cambios de humor y de las emociones complejas.*

Aunque generalmente los vocablos ***"emoción"*** *y* ***"sentimiento"*** se utilizan indistintamente es bueno para trabajarlos, hacer distinción entre ellos.

Existe una gran diferencia entre experimentar una emoción y experimentar un sentimiento. Conocer esta diferencia nos capacita para *saber lo que está ocurriendo, cuando está sucediendo*:

- ***Los sentimientos son la expresión en el plano consciente de lo que está pasando en el presente;*** mientras que ***las emociones son la expresión insconsciente del pasado***, de cosas que han sucedido antes. Los sentimientos son pues conscientes, mientras que las emociones se desenvuelven dentro del ámbito de lo inconsciente.

- Los sentimientos se expresan de manera franca y sin artificios; con las emociones no pasa lo mismo: su expresión se suele evitar, reprimir o demorar y, cuando finalmente se expresan, son a menudo abrumadoras, destructivas o desagradables.

- Las emociones gustan de echar la culpa al otro/a y dicen: "tú siempre...", "tú eres el que ha metido la pata...", etc.; mientras que los sentimientos asumen la responsabilidad y dicen: "Siento que...", "necesito que...", etc.

- Los sentimientos fortalecen el corazón y las emociones endurecen el ego.

- Los sentimientos os acercan más a la persona que amáis, mientras que las emociones pueden separaros.

- Los sentimientos y las emociones tienen características muy diferentes que nos ofrecen experiencias casi opuestas de la realidad.

- Por medio de nuestros sentimientos ensanchamos nuestra energía, nos sentimos ligeros y revitalizados, más cerca del ser que amamos y apegados a la vida. Frecuentemente las emociones nos frenan y nos ponen tensos, cuando no nos hacen experimentar opresión, desesperanza y dolor. Son agotadoras. Nos apartan del mundo y nos pueden hacer sentir que hemos sido dejados de lado por la persona o personas que amamos.

- Las emociones repiten una y otra vez las mismas palabras, año tras año; mientras que la expresión de los sentimientos es siempre renovadora.

- Las emociones representan al ego, mientras que los sentimientos representan al corazón.

- Las emociones se repiten en el tiempo y nos limitan, sin embargo los sentimientos exteriorizados nos dan libertad.

- Los sentimientos nos expanden y nos unen, las emociones nos contraen y nos separan.

-Si exteriorizamos nuestros sentimientos evitamos la formación de sobrecarga emocional.

- Si aprendemos a identificar las emociones tendremos un profundo conocimiento de nuestros patrones de relación.

- Es importante recordar que no somos nuestras emociones.

- Las viejas emociones enterradas son limpiadas mediante la consciencia.