Coloco abajo la traducción de la *segunda* sesión (el segundo y último día) del taller sobre crianza, 2009. Es un taller dado por Alan John Miller y Mary Suzanne Luck.

[Está traducido mediante «deepl» y con retoques contrastando con el vídeo/transcripción en inglés. (*Última revisión: sept. 2026.*) Para más información y todos los enlaces a los vídeos "subtitulados", etc., ver en la web unplandivino.net, la página con todos los enlaces relativos a este taller]

8 marzo 2009
Taller con Jesús y María
Relaciones humanas
Criar a los niños, sesión 2
Más información: http://unplandivino.net
v2

Seminar - 08 Mar 09
With Jesus & Mary
Human Relationships
Parenting Children S2
(*Divine Truth (verdad divina)*:
http://divinetruth.com)]

Transcripción en inglés: https://divinetruth.com/docts/2009/20090308-1300-1300-jesmm-dt-prs-hrpach--Parenting%20Children--en-transcript.pdf
Sesiones en youtube: http://youtu.be/7HN0GPfIFB0 y http://youtu.be/UHDOWgOZWvA

---

1. Introducción [00:00:12.02]

Jesús: Gracias por venir hoy… gracias a los que vinieron ayer y a los que no… gracias.

Lo que íbamos a hacer hoy es una sesión un poco más informal que la de ayer. Queríamos involucrar a todos, tanto a los niños pequeños como a los adolescentes, e incluso a los que sois adultos con padres, para trabajar en los temas. Así que lo que queríamos hacer es hablar con vosotros sobre ese tipo de cosas; y lo que podemos hacer es *aplicar* lo de ayer ─supongo que se podría decir así─, en el sentido de nuestras vidas personales, y de trabajar con las emociones.

A lo que me gustaría animaros es a ser realmente abiertos y decir lo que queráis hoy. Eso es lo que probablemente también nosotros intentaremos hacer. Tenemos una sesión muy abierta hoy, lo que significa que no hemos planeado nada. Es algo que queríamos hacer, simplemente para daros la oportunidad de trabajar en cualquier tema.

Entonces, lo primero que nos gustaría hacer es preguntar si cualquiera de los jóvenes que están con nosotros quiere subir a hablarnos sobre mamá y papá. Esa es una de las cosas que nos

gustaría hacer; y hablaremos de algunos de los temas relacionados con los padres, también, y también para el niño, si eso es lo que quieren. [00:01:33.15]

Lo que probablemente tendremos que hacer es que entréis un poco en calor. Entonces, ¿quiénes tienen algunos temas que definitivamente les gustaría plantear, pero sois tímidos? Vale, pues son bastantes… ¿Quieres subir y compartir uno?

2. Una entrevista con un niño, Soul, cuyo padre se ha ido de casa

Participante Hijo: Bueno…

Jesús: Sube con nosotros aquí. [00:02:07.05]

María: ¿Puedes decirnos tu nombre?

Hijo participante: Soul. Tengo un problema con mi padre, porque se fue cuando yo tenía unos seis años, y nunca ha estado ahí para mí. (Llorando)

Jesús: ¿Y cómo te sientes con eso?

Hijo participante: Bueno, ¿no me quiere? [00:02:32.20]

Jesús: Parece que papá no te quiere.

Hijo participante: Sí.

Jesús: ¿Y sientes que tú también tienes la culpa de ello, de alguna manera?

Hijo participante: La verdad es que no.

Jesús: ¿Pero no entiendes realmente por qué se fue papá? Entonces, ¿qué te gustaría hacer?

Hijo participante: No lo sé. (Risas) [00:02:55.17]

Jesús: ¿Te gustaría superar esa emoción, para poder ser feliz?

Participante Hijo: Sí.

Jesús: Entonces, ¿has llorado por ello en el pasado?

Participante Hijo: La verdad es que no, no me apetecía. [00:03:08.01]

Jesús: Pero es interesante que llores ahora.

Hijo participante: Sí.

Jesús: Eso está muy bien. ¿Qué sientes que le pasaba a papá? ¿Qué sientes?

Participante Hijo: Bueno, él simplemente… no sé.

Jesús: ¿No muestra ningún interés en ti?

Hijo participante: Bueno, lo hace… pero no se esfuerza nada. [00:03:30.16]

Jesús: Ah, claro. Se te permite seguir llorando. Está bien llorar. Se te permite seguir llorando.

Participante Hijo: Es eso, entonces.

Jesús: Eso es sobre lo que quieres hablar. De acuerdo. Bueno vamos a ver lo que podemos hacer ahora. ¿Entonces, mamá quiere hablar del tema también?

María: Gracias Soul, fuiste muy valiente. [00:04:01.11]

Jesús: Sí, eso fue muy valiente, Soul.

3. Una entrevista con la madre de Soul, Neena

Jesús: ¿Quieres mencionar algunas cosas sobre eso, también, lo que sientes sobre eso? Puedes subir aquí y hacer eso. [00:04:18.13]

Participante Madre: Realmente no sé lo que iba a decir; estoy temblando por ello, y conectando con ello. En realidad, lo que he llegado a entender es que ─y lo digo por la gente que estaba hace varias presentaciones[1]─ me conectaste con el hecho de que tenía miedo de mi padre. Eso fue un impacto para mí, porque él en sus últimos años me introdujo a la espiritualidad, pero después me puse a pensar. Recordé un incidente de cuando era niña, y él era un hombre grande; me agarraba y me daba con un cinturón. Cuando lo estoy diciendo estoy empezando a sentir de nuevo ese terror ahora, que no se ha resuelto; y estaba tan aterrorizada que mojé los pantalones y me mandaron a la cama. Desde entonces he visto cómo que ese terror ha atraído a ciertos hombres a mi vida. La primera situación fue una abusiva, y tuve una hija con ese hombre. Luego atraje a otro hombre, el padre de *Soul*, y era exactamente lo contrario, en el sentido de que no era de ninguna manera amenazante para mí, porque no se conectaba de ninguna manera con *Soul*, ni estaba involucrado en nada en absoluto.

Jesús: Así que él es una especie de… casi carente de cualquier emoción sobre cualquier cosa.

Madre participante: Sí, lo es; y puedo ver cómo atraje eso a mi vida en base al terror. [00:05:56.02]

Jesús: En el caso de *Soul*, obviamente está sintiendo mucha pena. (A *Soul*) Hay pena dentro de ti, ¿no? Hay tristeza ahí. Puedes llorar por ello. ¿Te has dado cuenta de que, cuando lloras, mamá se enfada? ¿Has visto eso antes, cuando has llorado, o no? [00:06:15.16]

Participante Hijo: La verdad es que no.

Jesús: ¿En realidad no?

Hijo participante: No lloro mucho.

Jesús: No lloras mucho. ¿Sabes por qué no lloras? ¿Es porque te preocupa lo que sentirá mamá?

Participante Hijo: No, la verdad es que no.

Jesús: ¿Te preocupa lo que le parecerá a los demás?

Participante Hijo: A veces. [00:06:29.19]

Jesús: Así que Soul es muy sensible emocionalmente. Es una persona hermosa.

3.1. Una ilustración de Soul apagando su pena para apaciguar el miedo de Neena

Jesús: Está ocurriendo una dinámica entre tú y él; y es algo de lo cual necesitas ser consciente tú, más que Soul en este momento. Lo que Soul hace es apagar sus emociones para que tú no estés estresada, y para que no sientas miedo; y esto es así porque él está sintiendo mucho tu miedo. Está sintiendo lo asustada que estás; y se ha vuelto tan sensible a eso que automáticamente apaga sus emociones. Ni siquiera necesita pensar en ello, es algo automático para él. [00:07:14.19]

1 Ver el taller de la ley de atracción (creo que ella sale ahí); es un taller también del 2009, y también con versión para unplandivino.net

La clave, para ti, es permitirte empezar a lidiar con algunos de estos miedos con los hombres en particular ─está relacionado con tu padre, como sabes─; y si te permites tratar con algunos de esos problemas, vas a ver que Soul se sentirá a gusto como para ser él mismo. Con este sentimiento que tiene con su padre ─que papá es no-emocional─… será capaz de trabajar con ese sentimiento y de "llorar" ese sentimiento; pero en este momento no es capaz de hacer fácilmente el duelo, porque tiene miedo. [00:07:47.24]

Participante Madre: He estado lidiando con estas cosas desde esa charla.

Jesús: Eso es bueno.

Madre participante: Y es como… una vez dijiste que escribiste treinta y tres páginas enumerando tus miedos. Yo no he escrito treinta y tres páginas, pero es como si siguieran apareciendo; sigo dándome cuenta de cosas nuevas. [00:08:04.15]

Jesús: Lo que más ayudará a Soul es que resuelvas realmente tu miedo con los hombres. A nivel del alma, lo que ocurre, en el nivel "Soul-alma" (risas[2]), es que está sintiendo que tienes miedo a los hombres, y sin darte cuenta realmente de que es eso lo que está pasando; pero lo sabe en su corazón, y entonces, automáticamente, él está siendo conciliador contigo para poder aliviar tu miedo de alguna manera.

Participante Madre: Es realmente interesante, porque lo encuentro tan compatible…; él ha sido un niño totalmente libre de problemas y ayer, yo estaba pensando… bueno, sé que no soy yo la que está así, que no es por mis emociones que él sea un niño tan libre de problemas; así que es interesante que digas eso. [00:08:50.04]

Jesús: Es muy sensible, y por eso puede sentir cada emoción y matiz de lo que pasa dentro de ti. A lo largo de los años ha aprendido a saber *dónde* está mamá; conoce tus emociones mejor que tú misma, justo en este momento. Lo siente, y automáticamente hace algo para adaptarse a ello. Es por esa razón, y porque una de las formas en que Soul ha estado operando hasta ahora es con esta sensación de que, si hace eso, también sentirá amor.

Madre participante: Ayer también me conecté un poco con eso. [00:09:26.11]

Jesús: Porque el problema de él con papá, obviamente, es que no se siente amado; por lo cual busca el amor, constantemente, de al menos uno de los padres. Así que lo fundamental para ti es poder adueñarte de mucha de esa emoción en ti hacia los hombres, que tienes ahí; y lo que sucederá es que Soul no se sentirá atraído por esas transacciones constantemente. Seguirá siendo un hombre amable, tal como es… pero no se sentirá así como bloqueado en sus propias emociones.

(A *Soul*) Entonces… *Soul*, te sientes a veces así. Puedo sentir eso en ti, pero a veces no sientes que puedas decir exactamente lo que quieres en tu vida, ni exactamente lo que sientes. Sin embargo, lo estás haciendo muy bien.

(A Mary) Es tan hermoso.

(A la madre de *Soul*) Entonces, ¿puedes ver cómo se relaciona contigo, y lo que está pasando ahí? La relación con su padre… la manera en que puedes ayudar a que ─aunque su padre no esté mostrando interés en él─… lo importante es que entienda que no tiene que ver con nada que [*el niño*] haya hecho o dejado de hacer. Todo tiene que ver con el padre, al menos con las decisiones del padre…, y con que su padre no es emocional, no está conectado. Pero, en este momento, en Soul existe casi este sentimiento automático, que se basa en sus elecciones, porque está muy acostumbrado a hacer exactamente aquello con lo que pueda *ganarse* el amor. [00:11:04.07]

2 Broma, ya que Soul, el nombre del niño, significa alma en inglés.

Participante Madre: ¿*Soul* siente eso? [00:11:06.28]

Jesús: Soul se siente tan sensible a las emociones de todos, que automáticamente está haciendo exactamente lo que tiene que hacer para *ganarse* el amor de ellos; y eso significa que la manera de evitar que eso ocurra para ti es realmente adueñarte de tus propias emociones, para que *Soul* no tenga que sentirlas y luego responder a ellas. Eso es realmente importante.

4. Resolver el miedo

Madre participante: Todavía, a menudo, en ese momento, me despierto y hay miedo. Me cuesta trabajo superarlo. [00:11:27.12]

Jesús: ¿Debajo del miedo? ¿Cuántos habéis notado que tenéis miedo dentro, y que realmente tenéis problemas para pasar por debajo de ello? Muchos en la audiencia tienen el mismo problema. Recordad que el miedo es "falsa expectativa que te parece real". Siempre que tengas problemas con los miedos, lo primero que tienes que hacer es empezar a permitirte reconocer lo que son.

Lo que hace mucha gente es vivir en este estado constante de cambiar de un miedo al siguiente miedo; pero en realidad nunca lo reconocen como tal. Lo que he hecho con el mío, primero, es hacer una lista de mis miedos y escribirlos todos; y cada vez que Mary y yo tenemos una discusión juntos, cuando Mary está teniendo problemas con la emoción, o si los tengo yo, primero miramos nuestros miedos, en el sentido de lo que está pasando con nuestros miedos. Entonces, una vez que hemos identificado los miedos, lo siguiente que hacemos es admitirlos. La forma de reconocerlos es decirte a ti mismo: "La razón por la que estoy haciendo esto es porque tengo miedo". Entonces, cualquiera que sea la situación…

Un ejemplo en mi vida es que yo trataba de hacer automáticamente aquello que una mujer quiere. En el pasado yo automáticamente podría tratar de hacer exactamente lo que una mujer quería que yo hiciera ─hasta donde yo fuera capaz de hacerlo─, pues tenía miedo a sus proyecciones de enojo; pues cada vez que había una proyección de enojo, yo sentía que eso no era amor, y tenía miedo de eso. Así que tuve que escribir eso como un miedo. Entonces, lo que hacía es notar, en cada una de las veces en que estaba interactuando con una persona, con una mujer, y me preguntaba: "¿Estoy haciendo esto por amor, o lo estoy haciendo por miedo?". [00:13:19.08]

La segunda cosa que hay que hacer, sin embargo, es permitirse entrar más hacia abajo, y sentir realmente el miedo en sí, físicamente. ¿Sabes que, cuando un niño siente miedo, empieza a temblar? Has visto a un animal sentir miedo, también… como un perro, por ejemplo, que es castigado, y a menudo ─particularmente si es cachorro─ entra en este estado de miedo realmente fuerte. Y lo que hará es empezar a temblar y agitarse, y todo eso interno.

Lo que suele ocurrir es que sentimos esa emoción, en nuestro interior, pero no permitimos la expresión física de la emoción en sí. Una vez que hayas reconocido tus miedos, permite que tu cuerpo empiece a responder al miedo, pues si no lo permites, el miedo permanecerá dentro. Una vez que empiezas a hacer eso, lo que sea que esté debajo del miedo también empezará a ser tocado.

4.1. Un ejemplo de una participante liberando algo de miedo [00:14:16.15]

María: Creo que Karen tuvo una buena experiencia haciendo esto recientemente, ¿no? Despertarte por la noche y sentir bastante miedo; y te alejaste… y ¿quieres hablar de ello? [00:14:28.11]

Participante Mujer: Claro. Tengo problemas para dormir ─es un patrón, no quiero dormir─. Así que algunas veces por la noche podía sentir esta energía, no podía dormir, y era muy incómodo. Así que mi método ahora es tomar mi almohada y una manta,

me voy a la cocina y me acurruco en el suelo para no molestar a Sven, y simplemente dejo que suceda, lo que sea que surja en mí. Y la otra noche sucedió, e hice eso y descubrí que si tengo las luces apagadas es muy útil. Y no comer nada, no hacer nada; solo ponerse ahí y relajarse en la oscuridad permaneciendo acurrucada.

Dejar que las lágrimas vengan y, por lo general, no sé lo que va a pasar, no sé lo que está pasando; solo me siento con ganas de llorar y entonces simplemente me permito llorar, y que fluya como sea. Y entonces normalmente soy capaz de identificar; me pongo a querer identificar lo que está sucediendo, y de dónde vino eso, por qué sucedió eso. A veces algo viene a mí, a veces no, y simplemente lo dejo seguir.

Pero la otra noche, me conecté con un miedo realmente profundo. Creo que es de cuando estaba en el vientre materno, y recuerdo cuando trabajaste conmigo en uno de ellos, hace años, pues dijiste que estaba nadando en la pena, y dijiste que bajo eso había un terror. Bien, pues la otra noche me puse en contacto con eso. Cuando nací, todo era normal, pero mi madre dijo que lloré sin parar durante nueve meses y me abrazaba constantemente… y me abrazaba y me amamantaba todo el día, y de repente dejé de llorar. [00:16:35.25]

Creo que fue porque mi madre tuvo miedo durante el embarazo; hablé con ella sobre esto. Dijo que era una madre joven con un niño pequeño, un marido enfermo mental, y ella embarazada. Ella no sabía cómo iba a conseguir la próxima comida. Así que tenía mucho miedo; y creo que me contagié de eso y de un millón de cosas más. [00:17:04.09]

Jesús: La forma en que trabajaste la otra noche fue permitiéndote experimentarlo. Así que cuando lo experimentabas, cuando terminaste de experimentarlo… ¿sentiste una especie de calma?

Participante femenina: Oh, me sentí mucho mejor. Además, primero estaba triste, creo, y luego pasé al miedo, al terror, y pensé: “¿Por qué estoy llorando? Todavía estoy llorando”. Pero estoy sintiendo este terror y pensé: “bueno, un bebé… eso es todo lo que puede hacer un bebé, en realidad, llorar una vez que sale”, y pensé: “bueno, si tenía terror en el útero ¿qué estaría haciendo ahí?”. Y pensé que probablemente me contraería, estaría contraída… y…

4.1.1. Permitir la emoción en vez de analizarla intelectualmente [00:17:47.26]

Jesús: ¿Puedo preguntarte por qué pensabas tanto?

Participante Mujer: Porque soy mental… (Risas) realmente mental, porque crecí así.

Jesús: Bueno, en realidad sería más poderoso si puedes quedarte en el sentimiento sin tratar de averiguar de qué se trata.

Participante femenina: Bueno, así que no es útil identificar… [00:18:06.07]

Jesús: No necesitas identificar, porque recuerda que todo esto se trata de liberar las emociones. Mientras haya una sensación de calma, la que viene después, entonces habrás liberado algo; y eso es de todo de lo que realmente necesitas preocuparte. Ni siquiera necesitas saber de qué se trata. [00:18:21.07]

Participante femenina: Sentí calma; y me sentí lo más completa posible, así que volví a la cama y me dormí.

Jesús: Te quedaste dormida enseguida; y has tenido muchos problemas para dormir.

Participante Mujer: Sí, así que ahora pienso: “vale, si estoy teniendo esas sensaciones, voy a la cocina y despejo algo… y luego vuelvo a la cama”. [00:18:41.01]

Jesús: Bien por ti. Ahora, una de las otras cosas, obviamente… es la razón por la que te separas de Sven y vas a la cocina. Hay una muy buena razón para ello; y es que cuando estamos con otra persona y tenemos terror dentro de nosotros mismos, el mero hecho de estar con otra persona realmente nos saca del terror. Y particularmente si esa persona nos quiere calmar, lo cual obviamente Sven ha hecho bastante en tu vida, como compañero tuyo. Así que lo importante es que, cuando te retiras allí, eso te permite simplemente sentir la emoción sin tener que considerarla como parte de una transacción, así que puedes entrar en ese estado de la infancia.

Participante femenina: Absolutamente. En el pasado, cuando no podía dormir, o bien Sven me daba un tratamiento, y eso me ayudaba a dormir; o me levantaba y leía o comía o ambas cosas o hacía algo. Hasta que estaba agotada, y entonces me iba a la cama; pero esto es mucho mejor porque sé la razón de ello. [00:19:42.27]

Jesús: Así que estás liberando algo de esa emoción causal cada vez; y ahora parece vas a tener un buen sueño después de cada ocasión así…

Participante Mujer: Sí, va a mejorar.

Jesús: Eso es bueno. Eso es increíble.

5. Una entrevista con la madre de Soul, Neena (continuación) [00:19:49.54]

Jesús: Volviendo al tema del miedo, lo importante obviamente es permitirse hacer lo que un niño haría. Permitirte hacer ese proceso de entrar en ese estado infantil de miedo; porque es ese estado infantil de miedo el que te ayudará a conectar con el miedo mismo, y a liberarlo.

(A la madre participante) Ciertamente se trata de tu relación con tu padre, y con los hombres desde entonces; pero si te permites conectar con eso, lo que harás es adueñarte de tu miedo; no será proyectado. Eso significará que será mucho más fácil para *Soul* sentir sus propias emociones todo el tiempo, en vez de que se sienta intentando mejorar algo para ti. [00:20:39.21]

Soul quizás se encuentre en algún momento sintiéndose un poco molesto y enfadado contigo a veces, durante este proceso. La razón es que, cuando hemos hecho tanto por otra persona, y luego la persona no necesita que eso ocurra más, empezamos a preocuparnos por si no vamos a ser amados más, y cosas así. Así que habrá algunos sentimientos por los que probablemente pases; y la clave es permitirlos, permitirte pasar por ellos. Gracias, *Soul*, por ser valiente. Si alguien más quiere subir y hablar sobre algo… [00:21:30.02]

Por cierto, todos los que suban van a tener una estrella. (Risas) Así que te has portado bien ahora… (Mary trae una pegatina de una estrella a *Soul* y a su madre[3]), así que puedes tener una estrella. (Risas) Este es un sistema basado en la recompensa.

María: No creo que esto esté en armonía con el amor.

Jesús: Esto no está en armonía con el amor. Dispara (hablando a la madre).

6. Una entrevista con una mujer, Nada, madre de dos hombres

3 Hay que ver las frases o sentidos con los que pueden estar jugando al decir “obtener una estrella” (get a star). Como hay muchos niños en el taller, haciendo ruido, etc., también parece que por eso hay cosas como láminas de pequeñas pegatinas, en forma de estrella, etc.

Participante Mujer: Me llamo Nada. Quiero dar las gracias a *Soul* en primer lugar; me desencadenó cosas de inmediato, porque mi padre se fue cuando yo tenía seis años; y cuando habló de su padre me hizo pensar en lo mucho que yo había apagado a mis dos hijos por mi miedo y mi pena, y todo ese tipo de cosas. Pero luego, cuando Karen comenzó a hablar del terror… recientemente he tenido a alguien que desencadenó un montón de ese terror de mi infancia. Una noche estaba tan convencida de que alguien venía a por mí, que cada ruido que oía me hacía temblar, como cuando era niña.

Y, ya sabes, mi hijo… hablé con él una semana después y me dijo: "¿Qué te pasa, mamá? Mamá, puedo sentirlo". Y yo le dije: "¿Pero de qué serviría que te dijera que estaba en terror"; porque es justo lo que tú has dicho: que si él hubiera venido, lo habría apagado [*el terror*], y yo sabía que necesitaba sentirlo. Pero aún siento que todavía hay mucho miedo en mí. A veces creo que tengo miedo de todo, y eso me impide hacer… [00:24:00.13]

Jesús: Entonces, con respecto a tu Ley de Atracción con tus hijos, ¿encuentras que ellos también están tratando de asegurarse de que te sientas mejor todo el tiempo? ¿O encuentras que ahora están molestos contigo?

Participante femenina: Bueno, ahora tienen veintiséis y veintidós años. En realidad el más joven especialmente, es bastante bueno, hablo con él y le digo: "Sabes que voy a estar bien", y él confía en eso. De hecho, es un maestro increíble para mí, AJ. Él ha tenido algunas relaciones similares a las mías, pero parece que las supera muy rápidamente. Él no se demora durante años.

6.1. Una ilustración de un hijo enfadado con Nada [00:24:46.10]

Jesús: ¿Y qué pasa con el mayor?

Participante Mujer: Es el que más me preocupa. En el pasado ha consumido drogas para apagarse. Se ha enfadado conmigo muchas veces; pero en los últimos seis meses, más o menos, ha estado mejor, aunque echo de menos la cercanía en nuestra relación.

Jesús: ¿Fue hace unos seis meses cuando empezaste a lidiar realmente con tus emociones, probablemente… te parece?

Participante femenina: Bueno, más o menos en esa época le dije a mi hijo menor: "Tenemos que dejar de decir que tu hermano siempre está enojado". Y dijo: "Porque lo estamos sosteniendo, energéticamente, en ese lugar". Así que dejé de pensar de esa manera, y noté que él no actúa de esa manera tanto, aunque todavía surge…

Jesús: ¿Entiendes por qué está enfadado?

Participante Mujer: Probablemente por muchas razones. Probablemente porque yo era muy protectora con ellos, en muchos sentidos; y porque él sentía muchas de mis emociones cuando era niño. No sé, probablemente por yo haber dejado a su padre, probablemente por muchas cosas. [00:26:16.16]

Jesús: El proceso de que tú perdones esa ira, en realidad, le ayuda mucho. Así que fue genial que hicieras eso. El siguiente paso es ─tal y como has estado haciendo los últimos meses en particular─ adueñarte de tus propias emociones; así que también eso le ayudará mucho a él. A medida que haces más y más de eso… hay una emoción particular, como sabes, sobre la cual te necesitas enfocar; y si puedes enfocarte en la emoción sobre los hombres, creo que eso va a ayudarle mucho. Porque lo que él siente, y lo que ha sentido la mayor parte de su vida, es esta cosa realmente injusta de tu parte. Él nunca lo puede definir, pero siente que a mamá no le gustan los hombres; por lo tanto: "a

mamá no le gusto yo”; pero eso lo siente injusto. Por eso respondía de forma airada, y también de forma autolesiva. [00:27:09.01]

Participante femenina: Y también siempre se ha responsabilizado mucho de las mujeres en su vida, siempre…

Jesús: …y una y otra vez. Sí. Así que, al menos ya sabes de qué se trata; eso es lo principal. Sin embargo, lo estás haciendo bien. Lo estás haciendo muy bien. También tienes una estrella.

María: Te dan una aunque no lo estés haciendo muy bien.

Jesús: No, no.

Participante femenina: ¿Eso está en armonía con el amor?

María: Siempre que obtienes una estrella está en armonía con el amor.

Jesús: Obtienes una estrella.

6.2. Razones de la ira de los hijos hacia sus padres [00:27:55.10]

Jesús: Con respecto a los hijos que se enfadan con nosotros, ¿cuántos habéis tenido hijos que ahora están muy enfadados con vosotros? Una cosa que hay que tener en cuenta con los niños muy enojados con vosotros ahora es que se debe a un problema de larga duración con vosotros, de modo que se han vuelto enojados.

Tal vez si pudiera compararlo de esta manera… desde una perspectiva emocional: Es como si yo y María estuviéramos sentados uno al lado del otro, y acabo de golpear a María en el brazo. Ahora bien, ella podría perdonarme por ello hoy. Podría decirme: “¿Por qué hiciste eso?”. Y podríamos hablar de ello, o algo así. Pero si al día siguiente vengo y simplemente pum… hago lo mismo, ¿qué va a hacer ella? ¿Qué va a pasar entonces?

Participante femenina: Lo hace más personal. [00:28:50.23]

Jesús: Se lo toma más personal; ella está más confundida. Además, ahora siente que yo quiero hacerle daño, ¿no? Y la verdad es que, obviamente, sí, pues la he golpeado por segunda vez. Ahora bien, si viniera todos los días e hiciera lo mismo… ¿cuántos días crees que harían falta para que María se enfadara conmigo? ¿Cuántos crees, *Soul*?

Dos, calculas. Dos es el límite, ¿no? Al tercer día, eso sería todo, ¿no? Ella se sentiría bastante enfadada. (Risas) Entonces, lo que está pasando con nuestros hijos es que están recibiendo un bombardeo constante de nuestras propias emociones no expresadas.

7. Una entrevista con una niña, Leyla, que siente que tiene que mantener a sus padres felices

Participante Hija: Íbamos a bajar a casa de mi padre, es decir, a casa de la madre de mi padre… íbamos a salir, pero él no podía encontrar su cartera. Tuvimos que volver a entrar, y mi padre decidió quedarse allí, y

entonces empezó a decir cosas sobre mi madre, cosas que nunca sucedieron como: “Mi madre le robó la cartera”, y ella no lo hizo… y cosas por el estilo.

Jesús: Así que eso te molestó bastante.

Participante Hija: Sí. [00:30:48.09]

Jesús: Entonces, ¿qué crees que estaba pasando? ¿Qué sientes? ¿Qué sentiste cuando pasó eso?

Participante Hija: Pues que mi padre no quería a mi madre y…

Jesús: No pasa nada, puedes hacer lo que quieras[4]…

Hija participante: No me acuerdo, porque fue como el año pasado.

Jesús: Fue el año pasado. Sin embargo, ¿qué te ha hecho pensar en ello ahora? ¿Sientes que estás entre papá y mamá?

Participante Hija: Sí. [00:31:33.22]

Jesús: ¿Sientes que, si mamá está enfadada con papá, o papá enfadado con mamá… y tienes que mejorar esa situación?

Hija participante: Sí.

Jesús: ¿Te sientes así muchas veces?

Hija participante: Más o menos.

Jesús: ¿Cómo se siente eso?

Participante Hija: Pues se siente como si mi padre no quisiera a mi madre.

María: ¿Eso te hace sentir un poco triste, Leyla?

Hija participante: Sí. [00:31:58.14]

Jesús: ¿También te hace sentir que no te quieren?

Hija participante: Un poco. No por mi mamá tanto, pero sí por mi papá.

Jesús: Está bien. No te preocupes. Ahora, lo que quiero hacer es hablar con tu mamá. ¿Crees que ella también subirá?

Hija participante: Tal vez.

8. Entrevista con la madre de Leyla, Cartia

Madre participante: No sé si estoy preparada para esto. [00:32:29.19]

4 Jesús se lo dice, creo, porque en este momento ella se demora mucho al hablar (hace movimientos quizá algo nerviosos con las manos, etc.).

Jesús: Así que Leyla ha puesto a la mamá en la cuerda floja. Eso es lo que ha pasado aquí. Ahora el sentimiento que tiene Leyla es este de… como si papá no quisiera a mamá, esa es la sensación que se percibe, ¿no, Leyla? ¿Así es como te sientes, que papá no quiere a mamá? ¿Y te sientes triste por ello?

Participante Hija: Sí. [00:32:50.21]

Jesús: Vale, lo que Leyla está haciendo en realidad es reflejar en ti tu emoción de que tu marido no te quiere, que tu expareja no te quiere. Eso en realidad lleva a una emoción de la infancia donde tu padre no te quiere, y esa es la emoción que estás negando. Y como estás negando esa emoción, ella está viendo que ocurre eso en su propia ley de atracción; vio esto que pasó entre mamá y papá, y ella lo está reflejando de vuelta a ti. Ella está sintiendo los sentimientos que tú necesitas sentir: "que no eres querida". Cuando realmente te adueñes de esos sentimientos de no ser querida, Leyla dejará de sentir que es un gran problema. Es interesante que ella recuerde eso de hace un año, que es un tiempo bastante largo para que lo recuerde. Hablasteis de ello. [00:33:43.16]

Participante Madre: Hablamos de ello.

Jesús: ¿Cómo te sientes (a Cartia)? ¿Sientes que no te quieren? [00:33:49.20]

Participante Madre: Sí. Quiero decir… he estado mirando esto durante bastante tiempo y sí, sé que es sobre algo con mi padre; pero no puedo llegar al núcleo o más allá del núcleo, o algo así. Estoy enojada y llorando, y me enojo y lloro, y estoy frustrada, y estoy…

Jesús: Entonces, cuando estás enojada, ¿por qué estás así? ¿Puedes decírmelo? [00:34:13.12]

Participante Madre: Esta semana, estaba en un espacio realmente oscuro, y me odiaba tanto a mí misma. Estaba tan asquerosamente pútrida, y no quiero; y Leyla me seguía diciendo, ese mismo día: "Te quiero mamá, te quiero", y ella dice mucho eso.

Jesús: Ahora, ¿puedo detenerte? Cuando Leyla te dice eso, tú en realidad no estás queriendo sentir tus emociones.

Madre participante: Lo sé. Se lo he dicho a ella. Y le dije que no es su trabajo hacerme feliz. [00:34:45.25]

Jesús: Así es. Se lo has dicho a ella, pero el sentimiento que sale de ti hacia ella, justo al mismo tiempo, es: "Sí, tu trabajo es hacerme feliz". Esto es algo que todos nosotros debemos tener en cuenta cuando somos padres: podemos decir palabras a un niño, pero lo que sienten de nosotros es mucho más poderoso que las palabras que digamos. Así que, aunque le hayas dicho que no es su trabajo hacerte feliz, la proyección de la emoción que viene de ti es: "Por favor, que alguien me haga feliz; por favor, que alguien me haga feliz; estoy en este terrible lugar… por favor hazme feliz". Y la razón por la que no estás llegando al núcleo de esta emoción es porque todavía quieres que otra persona te haga feliz con eso.

8.1. El autocastigo y la autoculpabilidad nos alejan de las emociones centrales

Jesús: Hay algunas cosas que puedes hacer para salir de ese estado. Una es, en primer lugar, llevar esta emoción a Dios, en vez de sentir que alguien a tu alrededor tiene que hacerte feliz. La segunda cosa es sentir realmente el terrible vacío que sientes en tu interior porque nadie te quiere.

Participante Madre: Eso sí que es fuerte. [00:35:50.19]

Jesús: Pero realmente sentirlo, plenamente, en vez de querer que alguien te haga feliz por ello. En el momento en que niegas esa emoción, es el instante en que Leyla responde y trata de hacerte feliz. Así que cuando Leyla intenta hacerte feliz, en vez de decirle: "Leyla, no tienes que hacerme feliz", lo que tienes que decirte a ti misma es: "Yo quería que Leyla tratara de hacerme feliz". El sentimiento en ti es que querías que ella te hiciera feliz. ¿Me sigues?

Madre participante: Sí. Recuerdo que el otro día, particularmente… y normalmente lo digo enseguida: "yo también te quiero"; y por primera vez no lo dije de vuelta. Vi que cuando su padre y ella estaban juntos, ella no paraba de decir: "Te quiero papá"; y él no decía nada. Y eso me rompía el corazón. Por primera vez el otro día sentí el espacio en el que él debía estar, porque él no podía expresarlo, pues no lo sentía en él mismo, por sí mismo... y el motivo no era ella; y llegué a ese punto el otro día, en el que no pude decirlo de nuevo. Realmente me odié por ponerla en esta posición, de sentir que tenía que intentar hacerme feliz. Y me odié aún más. [00:37:09.21]

Jesús: Y eso realmente te saca de la emoción central.

Participante Madre: ¿Te saca de ella?

Jesús: Sí.

Madre participante: ¿Qué… el odiarte más a ti misma? [00:37:15.13]

Jesús: Sí. Lo que estás haciendo ahora es entrar en un estado de castigarte a ti misma. Esto se aplica a todos nuestros procesos en el procesamiento emocional. Cuando entras en un estado de castigo del yo, de castigo de ti misma… en realidad estás saliendo de la emoción central. [00:37:27.24]

Participante madre: Fue interesante, porque tengo una hora de clase; y era miércoles, cuando estoy con mis amigos ─ellos vinieron también─; y le estaba diciendo a mi amiga lo mal que me sentía, y no era bueno. Pero de repente yo estaba haciendo el tonto y jugando. Mi hijo acaba de casarse el fin de semana pasado, y se me ocurrió algo que le dije a mi hijo cuando era un niño, y nunca me lo ha perdonado, lo cual está bien, porque sé que no puede. Solo me di cuenta el otro día que le había dicho: "No puedo contigo más, y te voy a meter en un orfanato porque no puedo". El otro día me di cuenta de que no era a él a quien odiaba, o quien no me gustaba; sino que en realidad era a mí misma, y yo estaba echando mucha suciedad en él. No quería que creciera con una madre horrible como yo.

Jesús: Sí, así que en el fondo había mucha culpa y odio de ti misma.

8.2. Una ilustración de una madre con un padre abusivo [00:38:43.00]

Participante Madre: Y no sé si fue eso lo que me cambió. El otro día fuimos a nuestro contenedor, y mis amigos entraron; revisamos algunas fotos para enviárselas a mi padre, y no dejaba de impactarme. Las fotos que más me afectaron fueron todas las de él y Leyla juntos [*el padre de Leyla y Leyla*]. Y de hecho le escribí a él una pequeña carta sobre eso.

Jesús: ¿Podías ver que la razón por la que las fotos de él y de Leyla juntos te influenciaron más es debido a algo en tu infancia sobre…? [00:39:24.07]

Participante Madre: Bueno, yo veía el amor que había, y no sentía el amor de parte de él; pero hubo esos momentos en los que realmente sí sentía el amor. Le escribí eso hoy, y le agradecí que me permitiera ver ese amor y que mi alma llevara eso toda mi vida. (La participante empieza a llorar) Había tanto abuso en nuestra relación, que eso simplemente no estaba bien. Dos personas no permanecen juntas cuando hay tanto abuso, ¿verdad? Pero él fue el único hombre con el que realmente conecté…, ya sea por la Ley de Atracción, por la codependencia o por lo que sea.

Jesús: Pero te conectaste con él. Así que te conectaste con un hombre, y él abusó de ti. [00:40:42.01]

Participante Madre: Yo también abusé de él. También fui cruel verbalmente con él. No era mi intención, pero yo no podía soportar lo de las drogas y al alcohol; y al tratar de criar a una niña de una manera espiritual… y sé que él tiene sus propias cosas también, y estaba en negación, y éramos un desastre tóxico.

Jesús: Pero ¿puedes ver cómo se relaciona esto con tu relación con tu padre?

Participante Madre: Lo estoy intentando, y es como que no puedo volver allí. Mi padre no era alcohólico, no era fumador; era adicto al trabajo. Sé que me golpearon mucho cuando era niña, y sé que lo he estado mirando durante años. [00:41:31.02]

Jesús: Entonces, ¿quién te pegaba de pequeña? ¿Mamá o papá?

Participante Madre: Sobre todo mi padre. Mi madre nunca pudo conmigo: "así que espera a que tu padre llegue a casa".

Jesús: Y papá llegaba a casa y se encargaba de castigar.

Madre participante: Sí, y me castigaba. [00:41:51.22]

Jesús: Y luego el resto del tiempo trabajaba demasiado.

Madre participante: Sí, trabajaba mucho.

Jesús: Y por eso casi no estaba.

Madre participante: Sí. [00:42:00.03]

Jesús: Entonces, ¿cuál es la sensación que tienes ahí? Lo que está ocurriendo en este momento es que puedes volver a conectarte muy fácilmente con el desencadenante, y el desencadenante es tu exmarido ─ese es─. Puedes conectar fácilmente con esa situación; pero para llevar esto a un núcleo, en realidad necesitas ir más allá de eso y ver la relación entre lo que tenías con tu exmarido y la relación con lo que realmente tienes con tu padre.

Esa es la zona a la que no quieres ir todavía. [00:42:35.25]

Participante Madre: Yo… como que lo odio. Odio que estuviera tan enfadado; y de niña recuerdo que a esta edad incluso pensaba: "Estoy tan harta de tener que ser tan amable contigo para que no te quiebres; y odio no ser yo misma, y odio ser otra persona". Quiero decir… que todavía era una niña

horrible, así que, ya sabes: “No des un portazo”… y entonces yo daba el portazo solo porque sí, y a la mierda todo. Hacía todo solo porque sí.

Jesús: Ves, de aquí viene también la fuente de tus emociones de “soy mala”. La verdad es que no lo eres.

Madre participante: Pregúntale a mi otra hija [*señalando hacia el público*]. [00:43:12.28]

Jesús: La verdad es que no eres mala por dentro. No importa a quién le pregunte. Puedo preguntarle o no preguntarle, no importa. Tú no eres mala. El origen de todo este problema con tu autoculpabilidad viene del hecho de que, en primer lugar, había esta relación con papá y mamá, en la que ellos proyectaban grandes cantidades de emociones hacia ti, y entonces tú aprendiste a culparte a ti misma. Ahora bien, de hecho, una forma de evitar lidiar con la emoción central es culparte a ti misma, pero eso no te ayuda a llegar a la emoción central, que era este terrible sentimiento de no ser amada por tu padre en particular.

Madre participante: Siento que fue por los dos.

Jesús: Sí, pero es tu padre en particular el que está definiendo el estado de la relación, lo que está afectando actualmente a Leyla. Pero hay una profunda resistencia en ti en este momento a tocar esa emoción. [00:44:11.07]

Participante Madre: Incluso ayer traté aquí de seguir entrando en ella; y es como si hubiera estado tratando de ir más y más profundo, y he estado pidiendo a Dios y rezando a Dios y a cualquier espíritu guía… Quiero decir, que sé que las cosas son como pelar una cebolla, un poco, porque lo estoy viendo. Estaba demasiado enfadada como para hablar en la boda de mi hijo la semana pasada, incluso aunque estuve cerca de decir lo que sentía. Pero luego me hundí tras la boda de mi hijo… muy mal… y como que dije: algo surgió de nuevo esta semana, que he cambiado. Solo estoy tratando de ser humilde y afrontar la verdad y…

Jesús: Lo estás haciendo bien con eso, lo estás haciendo bien con eso. [00:45:12.06]

Participante Madre: Tengo tres hijos preciosos, y me he dado cuenta de que los quiero, y teniendo a esta (señalando a Leyla) me doy cuenta de que es una diferente, y me quedé pensando: “¿Por qué me siento diferente con los otros?”. Y no son ellos, soy yo; y, ¿por qué no quiero realmente a mis padres cuando debería?

Jesús: En plan “perdóname”[5].

Madre participante: Ya sabes… y ahora mismo están en un lío absoluto, y que todos los hijos deberíamos estar ahí para ayudarles, y todos estamos yendo hacia el otro lado.

8.2.1. Resolviendo los bloqueos [00:46:07.16]

María: Acabo de tener un pensamiento cuando estabas hablando. Obviamente has asumido mucho lo de tus padres. Sientes que deberías amarlos; que deberías estar ahí para ellos. Así que… ¿sabes que ayer estábamos hablando sobre las expectativas en una familia, que no son necesariamente de amor?

Madre participante: En realidad no puedo oírlo mucho [*quizá porque está con los niños pequeños en el público*]. En realidad, solo siento lo que creo que está ocurriendo, y lo proceso. [00:46:32.17]

5 “I beg your pardon”.

María: Pero lo que se me ocurrió, cuando estabas hablando: estás diciendo que te sientes realmente bloqueada para bajar a estas emociones sobre tu familia, sobre tus padres. Puedes sentirte intelectualmente como: "Oh, tal vez ellos no me querían", pero sin sentirlo realmente. Así que solo significa que estás bloqueada, y a mí a veces me ayuda decir: "Bueno, si experimento esa emoción, ¿qué otra emoción se desencadenará en mí?". Así que, para mí, sentir que mis padres no me amaban realmente, es realmente amenazante, porque durante toda mi vida he encontrado muy difícil ver el amor en cualquier otra parte del mundo; siempre sentí que el amor estaba ahí, en mi familia. Así que, al sentir que no hay amor en mi familia, entonces tengo este otro sentimiento: "No hay amor en el mundo".

Tal vez hay algo que te bloquea ahí, y que es como que, si entras en esa emoción, hay algo muy profundo y oscuro debajo de eso… o tal vez es este tipo de auto-odio que sientes como: "Si mis padres no me amaron, no soy digna de ser amada". Así que hay un verdadero bloqueo allí, en cuanto a simplemente sentir la pena sobre la familia, las relaciones parentales.

8.2.2. La creación de emociones de autocastigo y autoculpabilidad

Madre participante: Sé que saqué el tema la otra semana en Eudlo; y estaba muy enfadada, porque sentía que estaba preparada para lidiar con todo, y me sentí como si estuviera atascada en ello, sin embargo. [00:48:02.02]

María: Lo que haces, y yo también hago, es que te autocastigas por ello. Es lo mismo con tu familia, y sientes que eres responsable, y que deberías amarlos; y estás preparada, pero no lo estás haciendo, así que hay algo malo en ti. En vez de eso, si puedes intentar ser como una madre para ti misma; ser bastante amable contigo misma y decir: "Oh, no quiero sentirlo, debe de ser realmente enorme, ¿por qué no quiero sentirlo? ¿Qué significa?". Porque mientras nos machaquemos por ello… en realidad de ese modo solo nos congelaremos aún más.

Madre participante: Yo también he tratado de hacer eso, y obviamente, lo que dices… le dije a mi amiga el otro día: "Estoy teniendo estas percepciones o visiones de una niña, y estoy teniendo la idea de que es esto, esto, esto"…, pero dije que tal vez haya algo debajo de la cosa central. [00:49:01.08]

Jesús: Podemos detenerte ahí. Siente lo que sientes ahora mismo, el sentimiento que tienes ahora mismo con respecto a tus padres, el de que eres una mala hija y que no estás cuidando de ellos. Ahora bien, esa es una emoción realmente central dentro de ti; y comenzó cuando tus padres eran jóvenes y tú niña. Ellos realmente crearon en ti esta emoción de sentirte mal cada vez que necesitaban ayuda y tú no querías dársela, y te sentías mal; y a veces te enfadabas y a veces te ponías triste, y a veces hacías lo que ellos querían. Así que esa es una emoción realmente central en ti.

Esta es una de las razones por las que no te permites sentir tus propias emociones, porque sigues culpándote a ti misma. Crees que has… como las palabras que dijiste: "Bueno, mis padres fueron buenos padres", pero luego todas las cosas que nos estás explicando no suenan como si fueran buenos padres. [00:50:03.18]

La clave es decir la verdad: "No siento que mis padres fueran buenos padres. Siento que mis padres me hicieron daño. Mi padre venía a casa y me castigaba, y nunca lo veía, y mi madre no paraba de gritarme durante el día: 'que esperara a que mi padre llegara a casa'… y vivía con miedo la mayor parte de mis días cuando hacía algo malo, esperando a que papá volviera a casa". Este es el estado de tu infancia.

Ahora bien, sean cuales sean las emociones de los padres y por muy buenos que sean ahora, fue muy, muy dañino emocionalmente para ti; y necesitas permitirte reconocerlo. Porque en este momento lo que está bloqueando muchas de tus emociones es que quieres creer que todo está bien;

en cuanto al resto del mundo todo está bien, y tú eres la persona que tiene la culpa, pero eso no es cierto. [00:50:49.09]

María: Sí, y en realidad hay una niña pequeña dentro de ti de la edad de Leyla, que es un poco zarandeada por este adulto ─tú─, porque ella solo quiere sentirse triste, quiere sentirse realmente triste por lo que estaba pasando. Pero la parte adulta de ti está diciendo: "No, está bien", y "no, lo que pasa es que yo realmente soy mala"… y "oh, no debería haber hecho esto"; y, "todo es culpa mía"…

Madre participante: No sé, a veces me he sentido tan mal en mi vida que ni siquiera sé lo que es sentirse bien. Mi hijo se se casó el fin de semana pasado y algo ha sucedido que acaba de tener esta hermosa mujer en su vida que le ha dado la libertad y la confianza que yo nunca podría haber conseguido, y se lo he agradecido mucho a ella. Y mi hija y su marido… Me siento tan atascada en mí misma… y solo estoy ocupando la silla aquí. [00:51:56.01]

Jesús: No, No. Vamos a parar un segundo.

8.3. El autocastigo y la autoculpabilidad nos alejan de las emociones centrales (continuación)

Jesús: Pues una cosa a tener en cuenta en todo esto es que, lo que está pasando en la vida, es que te estás culpando, y esa es la manera que tienes para salirte de cómo te sientes. La forma de salirte de cómo te sientes realmente por dentro, en lo más profundo, es culpándote a ti misma.

Esto es algo que muchos hacemos. Para salir de una emoción terminamos culpándonos a nosotros mismos como si fuéramos el culpable; y, cuando hacemos eso, cuando sentimos que somos la persona culpable, eso nos ayuda a saltarnos muchas emociones diferentes. Se utiliza como una técnica para evitar la emoción causal.

Lo que en gran medida te sucede es que, en cuanto empezamos con un tema, inmediatamente vuelves a culparte a ti misma, cada vez. Hubo tres o cuatro temas que sacaste hoy, hasta ahora… y cada vez que intentaba centrarte en la verdad ─como la de que mamá y papá tenían la culpa─… tú querías culparte a ti misma. [00:52:53.20]

Participante Madre: Yo asumí la culpa de mis hermanos porque…

Jesús: Lo sé.

Madre participante: …no podían soportarlo, no…

Jesús: Pero esto es…

Madre participante: …por mucho que me azotaran, decía: "No voy a llorar". [00:53:17.21]

Jesús: Pero esta es tu adicción; esta autoculpabilización es una adicción en ti. Te has vuelto tan adicta a ella que ahora te define. Para llegar a la emoción causal vas a tener que dejar de culparte y ver la verdad de lo que realmente sucedió. Lo que realmente sucedió no fue tu culpa; pero quieres que lo sea para así no tener que sentir las otras emociones que hay debajo de eso.

Madre participante: No sé cómo voy a hacerlo, pero tiene sentido.

8.3.1. Trabajar la adicción a la autoculpabilidad [00:53:49.15]

Jesús: Una forma de hacer esto a partir de ahora es que cada vez que abras la boca para culparte, en vez de hacer eso reza a Dios en ese instante. Así que no abras la boca para culparte a ti misma, sino

que reza a Dios para decirle: “Sé que sientes que soy digna”. Solo di esas palabras a Dios cada vez que quieras culparte. Porque Dios realmente siente que eres digna. Dios quiere una relación contigo. Así que Dios siente que eres digna, tanto como yo lo soy o cualquier otra persona lo es… para recibir Su Amor. Ahora bien, en este momento no crees eso; pero, si puedes, cada cada vez que abras la boca para culparte, en vez de decir: “Oh, es porque hice esto, hice aquello”… eso es tu adicción… reconoce esa adicción… y reconoce la adicción en cada una de tus relaciones.

Madre participante: Yo reconozco que hasta me siento a salvo teniendo la adicción, porque conozco eso. Llegué a eso el otro día: “que se siente bien porque lo conozco”. [00:54:53.06]

Jesús: Es tu lugar de seguridad. Es tu lugar de seguridad… y sé que suena un poco extraño, y puede sonar extraño para algunas personas escuchar que ese es tu lugar de seguridad; pero en realidad es el lugar de seguridad de muchas personas. En realidad son adictos a sentir su auto-vergüenza, porque no quieren sentir otras emociones terribles: como sentirse no queridos por nadie, por ejemplo… que es una emoción peor. Es mejor si puedo castigarme a mí mismo, y decir: “Yo tengo la culpa de que nadie me quiera”.

Yo he pasado por esta emoción muchas veces.

Madre participante: Sentí que la habías tenido. [00:55:27.12]

Jesús: Puedo entender lo mucho que implica entrar en ese lugar de autoculpabilización, y lo tentador que es cada vez; pero si lo haces, lo que estás haciendo es alejarte de la verdadera emoción que te va a ayudar a crecer. Necesitas, al menos en algún momento, empezar a reconocer que esto es una adicción en ti: quieres culparte para no sentir la otra emoción, cualquiera que sea la otra emoción.

Escribe eso, y luego pregúntate: “¿Cuál es la otra emoción?”. La otra emoción podría ser: mi mi madre y mi padre no me querían. La otra emoción podría ser: no soy digna de ser querida… y esa es la emoción que puedes estar omitiendo. Verás, si tienes la culpa por no ser amada, eso es más fácil de soportar para ti que simplemente que tu mamá y tu padre no te hayan querido amar. Tiene más sentido para ti tener la culpa de ello, pero en realidad no es cierto. Tú no tienes la culpa. ¿Puedes ver hacia dónde tienes que ir con eso? Así que echa un vistazo a eso. Es la adicción que tienes, de culparte a ti misma. [00:56:28.26]

¿Cuántos de vosotros sentís, después de esta discusión, que tenéis una adicción a culparos a vosotros mismos? (AJ se dirige al audiencia) Bastantes. Yo he tenido eso; así que es una adicción bastante común. La clave es salir de eso, porque esa adicción te impide llegar a la emoción subyacente que se siente aún peor; por eso estás teniendo la adicción.

Madre participante: Vaya. ¿Voy a estar como estuve esta semana? [00:57:04.11]

Jesús: No; lo que harás es que, cuando entres en la emoción subyacente puede que te sientas así durante dos horas, y salgas de ella sintiéndote totalmente diferente. El problema con la adicción es que te mantiene en ese lugar por años y años y años y años… y, entonces, la emoción subyacente, la que necesita ser liberada, no puede ser liberada; y así nunca te puedes sentir diferente. Pero cuando sientes la emoción subyacente, puede ser que solo te lleve dos horas, puede ser que te tome uno o dos días, o puede no llevarte mucho tiempo en absoluto; pero, una vez que hayas liberado la emoción subyacente, entonces la adicción ya no será necesaria tampoco. Simplemente dejarás la adicción y también habrá desaparecido la emoción causal, y también te sentirás totalmente diferente a como te sentías antes.

8.4. Asimilar más la Verdad Divina cuando nuestra alma se abre a la verdad [00:57:45.01]

Participante Madre: Solo quería decir que he visto… y no sé si alguien más lo encuentra así, que cada vez que veo que estoy reflexionando sobre algo, y miro uno de tus DVDs, mi respuesta está ahí. Esta semana, llegué al final de los DVDs que tenía, y pensé: “bueno, ¿ahora a dónde voy?”. Y simplemente no quería saber nada más de eso, y entonces me desperté de nuevo temprano en la mañana, tal como lo hago, y ese es el momento en que los veo; y volví a “Procesar las emociones", y era exactamente lo que yo…

Jesús: …era por lo que tú estabas pasando también.

Madre participante: Sí, y por eso, aunque vengo a todos tus seminarios, sigo sintiendo, por mí misma, es realmente sensato para mí escuchar todo… y volver a escucharlo… porque me sigue ayudando. [00:58:45.15]

Jesús: Cada vez que hacemos cambios a nivel del alma, lo que sucede es que nuestra alma está ahora abierta a una verdad a la que antes no estaba abierta; y como ahora está abierta a esa verdad, ahora podemos asimilar algo que escuchamos antes, pero que no habíamos asimilado a nivel del alma. Solo entró en nuestra cabeza pero no en nuestro corazón.

Nos gustaría agradecer mucho a Leyla su valentía al poner a mamá en el disparadero. ¿Dónde está ella? Ah, jugando, eso está bien. Ahora está relajada, ha hecho su trabajo. (Risas) [00:59:18.08]

Participante Madre: No me lo podía creer. Le dije esta mañana: “Si quieres, puedes subir a hablar”. “Oh, no”, dijo: “no tengo suficientes agallas”. Y pensé: “Oh, bueno”, si eso era lo que ella sentía…

Jesús: No, eso era lo que tú sentías, en realidad.

Madre participante: Vale, pero…

Jesús: Es evidente que tiene bastantes agallas.

Participante: Bueno, con algo que dijo el hijo de Neena, Soul, con eso ella dijo: “Eso es lo que me pasó”. Así que Soul facilitó a Leyla venir aquí [*a hablar ante todos*]. Gracias.

Jesús: Ahí tienes, otro beneficio para Soul. Eso está muy bien.

Madre participante: Y Leyla también me dijo el otro día que “desde que vienes a AJ no paro de enfermar”.

Jesús: Probablemente eso también sea cierto. [00:59:58.28]

Madre participante: Y yo dije: “Bueno, es así, tal vez cuanto más pueda trabajar mamá en estas cosas, entonces, más adelante no estará enferma en absoluto”. Y ella me dijo algo sobre cuánto tiempo iba a seguir, y le pregunté: “¿Estás a gusto con eso?”, porque la arrastro conmigo a donde voy… pues no tengo niñera para ella, y me dijo: “No, no, está bien, está bien”. Y le pregunté el otro día: “¿Notas alguna diferencia?”; y dijo: “Sí, un poco”. (Risas)

Jesús: Eso es bueno.

Madre participante: Muchas, muchas gracias.

Jesús: No te preocupes. Gracias.

9. Las adicciones nos impiden sentir emociones subyacentes más profundas [01:00:44.13]

Jesús: Quiero volver a ese punto sobre nuestras adicciones. A menudo nos quedamos en las emociones de la adicción, que a menudo son bastante dolorosas; pero las usamos como un método para alejarnos de una emoción aún más profunda y oscura, dentro de nosotros mismos. Si te das cuenta de que lo haces, empieza a reconocer lo que estás haciendo como adicción.

Es el mismo tipo de principio con un alcohólico, o una persona que se siente triste y que acude al alcohol, o la persona que siente que quiere alejarse de su vida con las drogas. Es el mismo tipo de sentimiento, salvo que en vez de usar alcohol, hemos usado esta otra adicción emocional. Esta otra adicción emocional es la adicción a castigarme a mí mismo, por ejemplo. Puedo volverme adicto a castigarme a mí mismo, a autoculparme, porque no quiero sentir la emoción subyacente que obviamente creemos que es peor. [01:01:49.11]

Eso sí, la mayoría de las veces no es peor. En realidad es peor sentir la adicción por el resto de tu vida, es peor eso que llegar a la emoción subyacente. Es un poco como la persona que se convierte en drogadicta. ¿Qué es peor? La emoción subyacente que causa la adicción a las drogas, o una semana o dos semanas de su vida emocional para lidiar con eso; y, sin embargo, siguen siendo adictos a las drogas durante diez años. Así pues, ¿qué es lo que al final crea más estragos? Al final son las adicciones las que suelen crear más.

9.1. La enfermedad física se debe a la negación de las emociones

Participante masculino: AJ, entonces ¿la enfermedad se definiría de la misma manera? ¿Como un estado continuo dentro de la enfermedad? [01:02:34.14]

Jesús: Puede ser una adicción. La enfermedad ciertamente puede ser una adicción. Depende de cuál sea el motivo subyacente. Para la mayoría de la gente, la enfermedad es en realidad la negación de una emoción subyacente. Así que cuando estoy negando una emoción subyacente subyacente, generalmente me enfermaré, dependiendo de cuál sea esa emoción.

Pero también puedes ser adicto a la enfermedad para conseguir aprobación, para conseguir amor… y si ese es el caso, entonces nos encontramos enfermando una y otra vez. Tenemos que mirar mucho más de cerca cuánto sentimos que somos amados, porque es muy probable que en realidad nos sintamos muy poco amados, y usemos la enfermedad como una manera de llamar la atención. Hay muchas personas a las que los médicos de hoy llaman a veces *hipocondríacas*. Parece que siempre están enfermas, o que siempre están preocupadas por algún tipo de dolencia… Bueno, crear una enfermedad es una extensión de eso en algunos casos. Así que puede ser una mezcla de esas dos cosas. [01:03:36.15]

Siempre que me pongo enfermo, lo primero que miro son mis negaciones. Anteayer tenía un dolor de garganta muy fuerte, y le decía a Mary: “Oh, parece que se acerca un buen fin de semana. Probablemente me enferme este fin de semana y quizás tenga que cancelarlo o lo que sea”. Pero lo que hice fue acostarme por una hora el sábado por la mañana, porque todavía tenía el dolor de garganta el sábado por la mañana, y simplemente oré a Dios sobre lo que era, y me di cuenta muy rápidamente de que tenía que ver con que no quería ser amado, y que estaba negando algunas de esas emociones.

Estaba negando algunas de esas emociones que estaban debajo de eso. Cuando me permití a mí mismo siquiera el admitir eso, mi dolor de garganta desapareció a los pocos minutos; así que ayer estaba bien con mi garganta. A veces es solo cuestión de reconocer tan siquiera que ese es el estado real en el que te encuentras.

Participante masculino: Estabas hablando de tu dolor de garganta… Hace unos años tuve una paciente que vino a verme y me contó que el día anterior se había encontrado con un antiguo novio

y una cosa llevó a la otra y acabaron juntos en la cama. Mientras ella volvía a casa con su marido, la garganta le dolía cada vez más, a cada metro que se acercaba. Sabía que iba a evitar contarlo.

9.1.1. Un ejemplo de una mujer que curó su hipertiroidismo [01:05:13.02]

Jesús: Sí. Hace poco tuvimos una amiga en Inglaterra que nos llamó y nos dijo que tenía la garganta muy mal; y en realidad sucedió que tuvo que ir al hospital, y le diagnosticaron una enfermedad crónica…

María: …hipotiroidismo, creo. [01:05:31.10]

Jesús: Sí, hipotiroidismo; y le dijeron que tendría que estar medicada el resto de su vida por este problema en particular. Mientras estaba en el hospital, haciendo chequeos, pasó por algunas emociones muy profundas, porque en un momento dado pensaron que tenía cáncer de garganta, por lo que estaba bastante asustada. Entonces se dio cuenta de que en realidad había ocultado a su pareja algunas cosas sobre una infidelidad en su relación. Se dio cuenta de que el problema de la garganta estaba totalmente causado por no querer decirle la verdad.

Así que fue directamente a casa y le dijo la verdad, y él pasó por unas dos semanas de procesamiento emocional, que tuvo que tener tras eso; porque él siempre pensó que ella le había dicho la verdad; pero no le había dicho la verdad, y él siempre la había acusado de que había algo más, pero ella nunca decía la verdad.

La razón de que él estuviera tan molesto era porque sentía que ella tenía que ser "golpeada por la muerte" antes de que le dijera la verdad a él, lo cual es probablemente cierto. Lo que sucedió es que, dos semanas después, la misma mujer volvió al hospital a que la revisaran; y el supuesto problema de tiroides no existía en absoluto. Los médicos le dijeron: "No lo entendemos. No entendemos nada. Hemos comprobado todas las pruebas de la última vez que estuvo aquí. No cabe duda de que tenía el problema. No entendemos lo que está pasando. Debe haber algo mal en los instrumentos". Así que siguieron la ruta de justificarlo mediante ese método.

Pero la verdad es que en unas pocas semanas ella creó esta enfermedad simplemente por el hecho de no querer decir la verdad; y luego, unas semanas después, tras decir la verdad, la enfermedad desapareció por completo. Esto demuestra el poder que tiene el cuerpo para reflejar la negación del alma de una emoción.

10. Una entrevista con un padre, Brett, que tiene un hijo enojado [01:08:16.14]

Participante masculino: Estoy temblando por dentro con el miedo que tengo de venir aquí y decir esto, pero ha estado ahí, en mi corazón, desde hace unos meses: mi hijo, Cody, es una persona enojada. Sé que esa ira está dentro de mí, y él solo la refleja. La comprensión que tengo de esa ira viene de mí mismo, se relaciona con mi padre; y sé que, sin querer admitirlo realmente, también se relaciona con Dios.

Cuando hablo de mi parte en todo esto… hay muchas decisiones que siento que he tomado en mi vida y que no han resultado de la forma en que pensé que lo harían; y en cierto modo he reflexionado sobre lo que podría hacer con mis hijos y con mi relación con mi mujer.

Tras escuchar a AJ en las cintas, durante estos siete meses, sé que he estado muy, muy enfadado con mi padre toda mi vida, porque me ha dejado de lado en muchas cosas. Fue alcohólico

hasta hace quince años, pero ahora toma morfina constantemente, pues tiene un problema de espalda. Así que él cree que lo ha superado; pero yo nunca lo sentí así, y nunca pude perdonarlo realmente en mi corazón, aunque mentalmente lo intenté muchas veces… y he ido a cursos de autodesarrollo, y he vuelto, y le he explicado cómo me siento al respecto, y le he pedido perdón… [01:10:06.19]

Pero ahora me estoy dando cuenta de que no es él quien tiene que perdonarme, sino yo mismo; y, además, la única manera de que eso ocurra es sintiéndolo. He sido como un volcán durante los últimos tres meses o así, esperando que esta rabia explote; y tengo un miedo dentro de mí sobre no confiar en cómo reaccionaré a eso. Esa es una de las razones por las que no está pasando; y la otra es que tengo miedo a ser juzgado por otras personas cuando eso suceda.

Todavía estoy temblando de miedo, solo por tener esta experiencia de hablar frente a una multitud ─nunca lo he hecho antes─. Así que es difícil con tanta gente.

Volviendo al enfado que tengo con mi padre; hay muchas cosas que él aplastó en mi madre, y también me doy cuenta de que mi padre no fue un buen padre. Nunca he reconocido que fuera un buen padre; siempre he pensado que podría haberlo hecho mucho mejor, dejándome a un lado la mayoría de las veces. Siempre me prometía muchas cosas cuando yo era niño, y yo me quedaba despierto toda la noche esperando que eso sucediera al día siguiente. Rara vez dormía esas noches porque estaba muy ansioso por pasar un rato con mi padre, pero eso nunca ocurría. Él siempre me ponía una excusa o me defraudaba, o hablaba de por qué no pudo ser.

En ocasiones me llevó, y eso me daba mucho miedo, porque cada vez que me llevaba estaba ciego y borracho; y salíamos al mar con vientos de treinta y cinco nudos, o íbamos a unos lugares realmente malos para un niño pequeño. Pero él sentía que era divertido; que estaba bien. No dejaba de recordarme que sí me llevaba a sitios… y me llevaba.

Pero nunca lo había entendido ni reconocido hasta ahora, hasta que escuché a Soul y a la otra niña, Leyla, para poder afrontar realmente lo que siento, y que está dentro de mí. Así que os agradezco desde el fondo de mi corazón eso (llora), por ser capaz de abrirme gracias a un niño; y la fuerza que tengo es que no quiero seguir con esta ira dentro de mí. Sé que ese no soy yo. Sé de verdad que en el fondo no soy así; y no quiero esto para mis hijos. Ya he hablado con ellos, y he llorado con mis dos hijos pequeños sobre esta rabia y sobre ser un mal padre; pero aun así sabía que no accedí a esa verdadera rabia profunda que tengo.

Siempre me sentí, y sigo sintiéndome, muy unido a mi madre, y siempre creí que la quería de verdad; pero hace quince días me di cuenta de que no quería a mi madre como creía. Y el mayor problema que encontré, o que sentí de ella, fue que me cubría demasiado todo el tiempo. Yo era su hijo especial; era su primer hijo. Al no poder expresar lo que realmente sentía de niño, me volví tímido. Siempre pensé que esa era mi personalidad, pero ahora me doy cuenta de que no. [01:14:02.12]

Es lo que mi madre puso sobre mí, o me hizo creer que era eso; y como me metía en muchos problemas cuando era un niño solía ir a esconderme; me iba a dormir a potreros o prados de cañas; y no podían quemarlos durante horas, porque tenían que encontrarme primero, y tenían miedo de dónde estaría yo… podría quemarme en el potrero. Siempre tuve la suerte de tener a alguien que me vigilara en mi vida… perros. Ellos solían siempre ayudarme o traerme a casa, o hacer que mis padres supieran dónde estaba en ese momento. Así que fui muy afortunado en ese sentido; de lo contrario probablemente no estaría aquí hoy.

Pero volviendo a mis hijos, sé que mi hijo es un poco tímido y se avergüenza de su padre, y es la principal razón por la que estoy aquí hablando de esto y de cómo me siento por dentro. [01:15:02.21]

Jesús: Entonces, ¿puedo interrumpirte?

Participante masculino: Sí.

Jesús: En primer lugar, ¿podrías decirnos a todos tu nombre, porque no nos lo has dicho?

Participante masculino: Mi nombre es Brett Porter, y mi hijo, Cody.

Jesús: Y Brett, ¿de dónde eres Brett?

Participante masculino: Soy de Ingham, norte de Queensland. [01:15:21.08]

Jesús: Brett ha viajado unos cuantos miles de kilómetros para venir aquí.

10.1. Ser adicto a la ira para sentirse poderoso y evitar la tristeza

Jesús: Ahora bien, Brett, la primera cosa con respecto a tu enojo: la razón por la que estás entrando en el enfado todo el tiempo es porque hay mucha tristeza de la infancia que no te quieres permitir sentir; y prefieres sentir ira antes que tristeza.

Así que una cosa que tienes que hacer es orar a Dios sobre este tema de por qué sientes que la ira es preferible, y encontrarás que hay muchas cosas que tienen que ver con el sentimiento de sentirte sin poder si lloras.

Participante masculino: Sí, me identifico con eso. [01:15:57.28]

Jesús: Lo que te va a ayudar a superar este enfado por ti mismo es empezar a ver realmente que quieres sentirte poderoso, en vez de sentir la impotencia del llanto. Así que, en vez de elegir ser poderoso, puedes hacer una elección diferente, y es ser "sin poder"… pero te has vuelto casi adicto a la emoción "poderosa". ¿Sabes… cómo la mujer anterior, que era adicta a la emoción de la auto-culpabilidad? Te has vuelto adicto a la ira. Así que, si puedes ver tu ira como un cigarrillo que estás agarrando cada vez que te sientes triste dentro de ti mismo. Así que, cada vez que estés enfadado, dite a ti mismo: "Estoy triste y no quiero sentirlo". [01:16:50.18]

Participante masculino: Estoy triste y no quiero sentirlo.

Jesús: Sí, porque lo que crea tu enojo es la elección que estás haciendo de no sentir tu tristeza. Ahora bien, tu hijo se enfada por la misma razón. Él te está reflejando tu elección de no sentir tu tristeza. Verás que cuando empieces a sentir tu tristeza apropiadamente, entonces su ira probablemente también se reducirá.

Participante masculino: En cierto modo tenía la sensación de que ese era el caso; me siento triste por muchas cosas. [01:17:34.29]

Jesús: Ahora has identificado en esta discusión por qué estás triste; pero no te permites llorar por ello. Te has acercado bastante, y han corrido unas cuantas lágrimas; pero ahora lo que vas a necesitar es sintonizar con esos sentimientos que tienes sobre el porqué, y realmente dejarlos fluir. Toma la decisión de permitir que esa emoción fluya, en vez de volver a un estado de "poder", o a la sensación de poder.

Para todos: la ira es vuestra elección de sentiros "poderosos". Ahora bien, cuando te enfadas, es en realidad una indicación de que estás negando una emoción más profunda. Pregúntate cuál es esa emoción subyacente, y permítete ir a la emoción subyacente. Si no vas a la emoción subyacente, seguirás yendo a esta emoción de querer "poder", y esa emoción, la de querer sentirse poderosos, es lo que te causa tanto daño a ti mismo y a todos los que te rodean.

Participante masculino: Se relaciona con la tristeza de ser dejado de lado… de no ser querido, de no ser amado. [01:18:59.20]

Jesús: Sí, de hecho también has identificado cierta tristeza con tu madre y tu padre. Con tu madre… tú te sentías reprimido por ella, como si tuvieras que ser un buen chico todo el tiempo; y luego, con tu padre, estabas constantemente buscando su aprobación, y queriendo pasar tiempo con él y todo, pero él nunca te lo daba. Hay algunas emociones muy, muy profundas sobre eso en ti que te entristecen. Permítete entrar ahí. Lo que está pasando en este momento es que no te estás permitiendo entrar en ese estado infantil y sentir realmente esa emoción.

Participante masculino: En cierto modo he sentido que ese ha sido el caso, pero no he sido capaz de reconocerlo y permitirme sentirlo realmente. [01:19:46.28]

Jesús: Así que la clave ahora mismo es que, cada vez que te sientas enfadado, reconozcas: "estoy negando mi tristeza". Cada vez que te sientas enfadado, eso es lo que está pasando: "Estoy negando mi tristeza". Y esta situación en particular, cualquiera que sea la situación externa que desencadenó tu ira, es también un desencadenante de la tristeza. Hay algo que estás encontrando triste en ello, y lo que estás haciendo es que estás evitando la tristeza, y a cambio de eso vas al enfado. [01:20:21.15]

Participante masculino: Bueno, es un proceso automático; la ira está ahí como un bloqueo y yo solo sigo con eso, porque se siente que esa es la manera normal en que he progresado en mi vida.

Jesús: Así es, sí.

Participante masculino: Y en realidad se trata de reconocer que necesito usar eso como una herramienta para reconocer la tristeza que tengo. [01:20:42.14]

Jesús: Sí; así que dentro de un mes y medio haré una discusión sobre la ira, y en ella esa será una de las cosas que diré, sobre la ira, como elección que hacemos para alejarnos de nuestra emoción. Con esa discusión, tanto si estás presente como si no, puedes usar uno de los DVD de esa discusión, si no has lidiado con la emoción para entonces… y verás que te ayudará bastante. [01:21:10.12]

Participante masculino: Muy bien, muchas gracias. [01:21:11.18]

Jesús: No te preocupes. Así que realmente este tema de la tristeza y la ira; la ira es en realidad el resultado del miedo a tu tristeza. Cada vez que te enfadas, en realidad tienes miedo a sentir una emoción más profunda. Es el miedo a una emoción aún más profunda. Permítete sentirla. Esa es la clave, permitirse sentirla.

11. Una entrevista con una madre, S'raya, y su hijo Michael
[01:22:05.19]

Participante Madre: Me gustaría que me disecaran ahora. (Risas) Tengo una gran preocupación por el impacto que tengo sobre mis hijos, especialmente mi hijo, Michael. He estado trabajando con eso mucho, y todavía parece que hay mucho allí… el trauma de mi padre. Recientemente trabajé en los temas de no ser amada, y de sentir que realmente, realmente quería ser amada; y ser abrazada y sentirme segura y protegida con los hombres. Me encuentro soltera una vez más, tras tres relaciones bastante importantes. Así que no estoy entendiendo bien esto, pero esa es la parte de la cuestión de la relación.

Lo que me preocupa es cómo eso está impactando en mis hijos, en su sentimiento de ser hombres, y también en mis hijas. Tengo cuatro hijas. Michael tiene una hermana gemela también, Gabby. Siento que mis sentimientos hacia los hombres, desde mi daño temprano (si se quiere decir así) han impactado negativamente en las relaciones de mis hijas con el sexo opuesto, también. Estoy tratando de ser fuerte para venir aquí [*a hablar]*… pensando…: "Oh no, no es el momento adecuado". Pero Michael vino y dijo: "Estaba jugando afuera con el pequeño Jeffrey y este me dio un buen golpe en la ingle". Y pensé: "Oh, vale, tengo que ir". (Risas) [01:24:07.28]

María: Me encontré con Michael ayer. Michael, ¿quieres subir aquí? (*no subirá, lo hablará desde el público; Michael parece adolescente bastante mayor, por la voz*). Voy a decir lo que noté ayer, y puedes corregirme si me equivoco. Fue muy agradable conocer a Michael ayer, y hablar contigo; y lo que noté fue que, como Michael puede sentir tu tristeza por los hombres, y sentir tu verdadero deseo de ser amada, realmente cumple ese papel maravillosamente. Es muy sensible a tus sentimientos, e incluso yo noté una diferencia entre él y su hermana gemela ayer.

Michael se quedó contigo durante toda la charla, y su hermana se fue. Él expresó que tal vez no quería… realmente quería venir, pero luego sintió tus sentimientos, y dijo: "Oh, pero fue muy bueno salir de casa, mamá". Así que pude sentir esta especie de deseo en él de hacerte sentir bien, porque él puede sentir lo triste que te sientes. Así que eso es lo que saqué de ello.

Michael, ¿quieres decir algo al respecto?

Participante Hijo: Se supone que debo decir… [01:25:27.25]

Jesús: ¿Qué sientes cuando mamá está triste?

Hijo participante: Tengo ganas de animarla. Quiero cuidarla y apoyarla con lo que creo que está pasando.

Jesús: Sí. [01:25:37.27]

Participante Hijo: Yo solo sentía, ya sabes, que ella no sale mucho; solo quería complacerla para que saliera también. Esto es lo que ella estaba escuchando [*estos talleres, la verdad divina*], y pensé en poner eso en mi vida también.

Jesús: Así que en muchos sentidos estás tratando de hacer que mamá se sienta mejor, ¿no?

Participante Hijo: Sí.

Jesús: Así que en realidad la adicción de mamá es a que tú la hagas sentir mejor.

Hijo participante: Supongo. [01:26:08.24]

Jesús: La razón por la que esa es la adicción de mamá es que no quiere sentirse tan mal como se siente respecto a los hombres; y, por supuesto, tal como has reconocido rápidamente, está relacionado con la relación con tu padre.

11.1. Romper la adicción en Michael para complacer y cuidar a S'raya

Jesús: Ahora bien, ¿qué hacemos con las adicciones? Bueno, hay algunas formas en las que podemos parar las adicciones. Una forma es, si estás fumando, hay un método que se llama "pavo frío" ─¿has oído hablar de eso?─; lo cual significa simplemente dejar de hacerlo y ver qué pasa después, y lidiar con ello. Así que eso es algo que podrías intentar hacer; y lo vas a intentar, pero no es lo que recomendaría al final, de todos modos.

Pero una cosa que podrías hacer es que cada vez que te sientas mal y notes que ese día Michael se acerca a ti tratando de animarte, le dices a él: “Oh, estás tratando de animarme de nuevo, eso significa que estoy negando una emoción”. Y estoy negando una emoción porque Michael es un hombre, y estás negando una emoción relativa a “lo que quieres de un hombre”. Así que lo que estás proyectando es: “Quiero un abrazo de un hombre; quiero un abrazo de un hombre". Así que Michael se acerca y te da un abrazo.

Participante Madre: Sí, ha estado haciendo eso un poco últimamente, ¿no es así, cariño? [01:27:24.01]

Jesús: Sí, o: “quiero sentirme bien con un hombre; no tengo ningún hombre en mi vida”, que es lo que mencionaste justo al principio; así que ahora Michael va a ser ese varón en tu vida para ti.

Participante Madre: Eso no parece justo.

Jesús: Pues en realidad no lo es. Ahora bien, se siente bien haciéndolo, a veces, ¿no es así Michael?

Hijo participante: Sí.

Jesús: Pero a veces tú tampoco te sientes tan bien haciéndolo, ¿no?

Participante Hijo: No, a veces no [01:27:49.14]

Jesús: A veces se siente un poco como un lastre, ¿no? Es como si necesitaras tener algo de vida propia… Esta es la cuestión. Cuando hacemos eso como madre hacia nuestro hijo, o como padre ─por cierto, muchos padres hacen esto hacia sus hijas también─… cuando lo hacemos, establecemos esta dinámica donde ahora él va a tener este papel de cuidar de la mujer. Eso va a ser bastante perjudicial para él más adelante en su vida, pues va a atraer a una mujer que necesita ser cuidada,; y entonces él la cuidará y sentirá que eso es amor.

Es realmente importante que rompas este ciclo ahora, con tus propios sentimientos. Entonces, ¿qué vas a hacer?

Madre participante: No lo sé.

Jesús: Ya lo has oído todo…

Madre participante: Sé que estoy realmente bien; pero me lío mucho cuando se trata de mí. [01:28:40.19]

Jesús: Bien. Como pasa con todos nosotros. ¿Qué vas a hacer? ¿Qué crees que es lo mejor que se puede hacer?

Participante Madre: Bueno, lo que sugeriste es reconocer cuándo Michael se acerca y me da un abrazo, para admitir que estoy pasando por alguna tristeza o algún tipo de dolor asociado al sentimiento…

Jesús: Pero puedo corregirte… porque no lo vas a sentir; ese es el problema, por eso está ahí…

Participante Madre: Pero por eso lo hace. [01:29:14.04]

Jesús: En realidad se acerca a darte el abrazo porque no estás eligiendo sentir la emoción. Estás proyectando a todos los hombres que te rodean: “Dame un abrazo; rescátame”; y él es el hombre más cercano a ti que se acerca y te rescata.

Madre participante: Bueno, en realidad es el único en el que probablemente confío.

Jesús: Exactamente. Exactamente. Así que él hace eso.

Madre participante: Sí. [01:29:33.12]

Jesús: Lo que en realidad significa es que estás apagando la emoción. Verás, él no sentirá que necesita hacer eso cuando tú la poseas. A menudo lo que hacemos es que empezamos a sentir la emoción; así que empiezo a sentir que no tengo ningún hombre en mi vida, empiezo a sentir eso… y no quiero ir a la emoción nuclear, que es sobre mi relación con mi padre. Así que elijo no ir al núcleo, y tan pronto como hago esa elección, la proyección en mi hijo va a ser: “Tú tienes que arreglar esto por mí”. No lo estás pensando con tu cabeza, pero eso es lo que él está sintiendo de ti: “necesitas arreglar esto por mí”, y él lo arreglará por ti.

Madre participante: Sí lo hace, y aunque siento que he estado trabajando bastante en ello, obviamente no lo suficiente.

Jesús: Pues no, lo que estás haciendo en realidad es que estás sintiendo las emociones de efecto, pero no la emoción central; y sí, sí quieres que venga a darte un abrazo en realidad. Esa es una de tus adicciones.

Madre participante: Pero eso está bien, ¿no está bien de vez en cuando?

Jesús: No, no lo está.

Madre participante: ¿No puede darme nunca un abrazo? [01:30:39.19]

Jesús: No, en estas circunstancias, no. ¿Entonces, todos podéis ver por qué es así? Mi adicción es que, cuando recibo este abrazo, me siento mejor como mujer en mis relaciones con un hombre. Este abrazo viene de mi hijo, y me siento mejor como mujer porque él me está mostrando amor; y él es un hombre y yo estoy recibiendo amor de un hombre. El problema es que todo eso lo que consigue es alimentar la adicción. Es como si… si eres un drogadicto, vas y te inyectas. Eso es lo único que hace por ti es mantenerte alejada de la emoción. Eso es lo que hace por ti.

Madre participante: Así que sería útil decirle a Michael: “Bueno, Michael, solo reconoce que cada vez que quieras darme un abrazo, di: ‘Mamá, solo estás ignorando tu emoción’”. [01:31:27.16]

Jesús: No, mira lo que estás haciendo ahora, en realidad estás poniendo la responsabilidad en Michael para curar tu problema. Eso no es bueno. Entonces, ¿por qué quieres hacer eso?

Madre participante: Oh, es solo un trabajo de poner tiras, tiritas [*vendas, bandas curativas*]… supongo.

Jesús: Exactamente, ¿por qué quieres hacer eso?

Madre participante: Lo hago, de nuevo, supongo, no lo hago… pero en realidad he estado tratando de entrar en estas emociones que tienen que ver con mi padre, y… [01:31:51.24]

Jesús: Pero seamos sinceros: no quieres tenerlas. Has intentado hacerlo; pero lo que sientes por dentro es bastante aterrador, y: "no sé si quiero hacer esto". Ese es el verdadero sentimiento dentro de ti. Te sientes bastante asustada por tener que lidiar con este asunto de tu padre. Así que lo primero que tienes que hacer es reconocer eso: "Me asusta mucho todo esto de mi padre; estoy muy asustada por la influencia que ha tenido en mi vida. Estoy muy asustada por cómo…".

Participante Madre: Sí; estoy muy asustada por cómo ha influido en la vida de mis hijos. Porque ya son mujeres adultas, las otras tres, y tengo cuatro. Eso es bastante duro. [01:32:35.02]

Jesús: Sí, pero ahora estás entrando en el autocastigo, y estás saliendo de la verdadera emoción central de nuevo: la emoción sobre tu padre.

Así que podéis ver lo fácil que es salir de estas emociones centrales y volver directamente a las emociones de culpabilidad, directamente a ellas. Lo hacéis todo el tiempo. Hay un montón de auto-juicio. Por esto es que muchos de vosotros os sentís bastante atascados en el procesamiento de la emoción; porque lo que está sucediendo es que estáis volviendo a salir de la emoción central, y vais a estas emociones de auto-culpabilidad, o a las de auto-castigo, o a querer satisfacer la adicción… lo que en realidad os aleja de la emoción central.

Así que, en este ejemplo particular, Michael viene a ti para darte un abrazo, y si en realidad le dices: "No me des el abrazo", en realidad te estás mintiendo a ti misma; porque el sentimiento que salía de ti hacia Michael antes de eso era: "dame un abrazo". Así pues, en realidad te estarías mintiendo a ti misma si le dijeras a Michael: "No me lo des", porque el sentimiento que viene de ti es el otro. [01:33:43.17]

Entonces, cuando viene a dártelo, tienes que reconocer: "yo quería que me diera un abrazo", esa es mi Ley de atracción, ¿ves? Quería que me diera un abrazo, y esa es mi adicción. Simplemente admite eso ante ti misma: "quería este abrazo"; y "esa es mi adicción". ¿Por qué quería que me abrazara ahora mismo? ¿Qué estaba sintiendo justo en el instante antes de querer que me abrazara? ¿Cuál era la sensación que tenía, de la cual estoy tratando de alejarme? Pregúntate eso y verás que en todos los casos el sentimiento que tenías es un sentimiento sobre los hombres… y el sentimiento de no ser amada como mujer, por un hombre. En realidad tienes muy buenas relaciones con las mujeres en general, mejor que con los hombres.

Participante Madre: Sí. [01:34:31.04]

Jesús: Vale, así que obviamente la mayor adicción va a ser hacia el varón; y por eso, aunque sean gemelos, Michael era el que respondía. Así que cada vez que viene a darte un abrazo, reconoce: "Yo quería este abrazo de él". Sería un error por mi parte decir: "No me des un abrazo", porque en realidad el sentimiento era "quería que me diera uno". Entonces reconoce que querías que te diera un abrazo, y mira cuál era el sentimiento… inseguridad, cualquiera que fuera el sentimiento que estabas tratando de evitar. Ahora bien, esa es la emoción, es la emoción central en la que necesitas permitirte entrar. Será realmente rápido si ves el desencadenante. Será realmente rápido para ti ver la emoción, si puedes ver lo que está pasando en el instante en que él hace lo que hace.

La forma en que puedes ayudar a mamá, Michael (y no tienes por qué hacerlo, por cierto… porque esta es tu decisión…), pero la forma en que puedes ayudar a mamá es abrazándola solo cuando sientas que *no* quiere uno. (Risas)

María: Suena como un trabajo duro, pensar en hacer eso. [01:35:46.02]

Jesús: Porque cada vez que ella quiere uno, en realidad lo que estás haciendo es ayudarle realmente en su adicción; pero debo señalar que no es responsabilidad de Michael resolver este problema. Es responsabilidad de los padres resolverlo. [01:36:03.01]

María: Puedo señalar que lo que Michael está aprendiendo es que la forma de conseguir el amor de una mujer es reprimiendo sus propios deseos, y anteponiendo los vuestros a los de él. Entonces obtendrá todos estos sentimientos encantadores de la mujer, y entonces, eso debe ser amor; y "si hago eso por una mujer, eso es amar en una relación", porque eso es lo que está aprendiendo de su mamá. Pero una vez que aclares la emoción, puede ser extraño para él también; porque tiene esta adicción de: "si yo hago que mi madre se sienta mejor, entonces me siento amado". Así que no vas a pedirle que te haga sentir mejor todo el tiempo. Pero realmente, después de eso, cuando no estés cargando con esa gran herida, tendrás abrazos con tu hijo; solo que no se basarán en esta necesidad. [01:36:58.11]

Jesus: Así que una emoción que puedes sentir, Michael, cuando mamá está pasando por esto, es que puedes sentir que ella no quiere un abrazo tuyo; y puedes sentirte no querido, porque estás acostumbrado a darlos.

Si simplemente te permites sentir eso, y resolver ese tema, esto tendrá un gran impacto en tus relaciones con las chicas. Así que no querrás seguir teniendo novias a las que tengas que cuidar el resto de tu vida. No quieres hacer eso. Quieres conseguir una chica con la que tengas una buena relación y podáis llevaros bien sin tener que cuidarla todo el tiempo. Esa será una buena relación.

(A la madre participante) Así que es muy bueno si trabajas en este tema; y verás que Michael resolverá esa cuestión muy rápidamente. Recuerda que se trata de tu padre, de sentimientos de falta de seguridad, de no ser amada por un hombre; ese tipo de sentimientos. Cada vez, nota tu comportamiento; y nota el comportamiento de él como tu Ley de Atracción. Recuerda que ayer en nuestra charla dijimos que el comportamiento de nuestros hijos es *nuestra* Ley de Atracción. No tanto la de ellos como la *nuestra*.

Madre participante: Sí. De acuerdo.

Jesús: ¿Ayuda eso en algo?

Madre participante: De acuerdo. En realidad es una parte difícil… simplemente entrar ahí y reconocer eso, y entrar en el sentimiento con este proceso. [01:38:23.29]

Jesús: En este momento hay un fuerte deseo en ti de no sentir la emoción subyacente; tienes miedo. Así que aunque estás intelectualmente diciéndote a ti misma: "Debo hacerlo. Debo hacerlo por el bien de mis hijos. Debo hacerlo particularmente por el bien de Michael. Debo hacerlo por mi propio bien", hay un sentimiento dentro de ti de miedo a hacerlo; y si puedes reconocer esos miedos te ayudará mucho.

De hecho, aquí es donde la lista de miedos que mencioné antes es muy útil; escribir una lista de todos tus miedos sobre tus relaciones con los hombres; y no solo lo que temes de los hombres, sino lo que temes *no conseguir* de los hombres. Permítete sentirlos, porque por debajo de eso están las emociones causales que sientes por tu padre, y que necesitan ser sanadas. Pero si al menos puedes reconocer que, cada vez que él viene a apoyarte, muchas veces eso está impulsado por una emoción dentro de ti de que quieres su apoyo…

Madre participante: Ahora que Michael tiene en su mente solo darme un abrazo cuando siente que no lo necesite… todavía va a ser una Ley de Atracción, sin embargo, ¿no? [01:39:33.05]

Jesús: Debido a la adicción, vas a proyectar a Michael: "Quiero un abrazo". Y entonces, si no te lo da, hay una alta probabilidad de que te enfades en tu estado actual. Así que eso es algo con lo que tienes que tener mucho cuidado.

Participante Madre: Así que eso sería otra cosa que tengo que tener en cuenta, si me enfado con Michael. [01:39:54.07]

Jesús: Con Michael… entonces hay una cuestión de que ahora no te sientes amada por un hombre, y es una negación de la emoción subyacente, como antes. Mira, si él deja de satisfacer la adicción, puede que acabes enfadándote con él porque sigues queriendo la adicción. ¿Qué le pasa a un fumador cuando le quitas los cigarrillos por un día? ¿Qué le pasa al fumador?

Participante Madre: Se enfadan bastante. [01:40:20.23]

Jesús: No querían dejarlos y les quitas los cigarrillos por un día. Si Michael decide: "No, hoy no voy a hacer lo que mamá quiere de mí, solo lo que sienta que quiero hacer por mamá", eso te va a desencadenar bastante, si él decide hacer eso.

Participante Madre: Muy bien. [01:40:38.17]

Jesús: Si sientes ira hacia Michael, esa es otra sugerencia: "Ahora solo estoy negando mi propia emoción aquí". Reconocer esas cosas te ayudará a llegar a la emoción subyacente.

Madre participante: Gracias.

Jesús: No te preocupes. Gracias Michael.

12. Una entrevista con una mujer, Alison, que estaba en una secta religiosa [01:41:17.15]

Participante Mujer: Me llamo Alison. Básicamente, las dos primeras décadas de mi vida estuve en una secta religiosa. Salí de ahí y pasé diez años en las drogas, simplemente para escapar. No podía enfrentarme a sentir nada. Así que las drogas fueron maravillosas para eso. Hace unos dos años y medio las dejé, pero todavía estoy muy apagada. Tras pasar toda una vida reprimida, simplemente ya no sé cómo llegar a mis sentimientos. Me da demasiado miedo. Y supongo que he estado sintiendo mucha pena por los diez años de mi vida que desperdicié… es literalmente un tercio de mi vida que básicamente no puedo recordar...

Jesús: Pero el lugar donde estás ahora es que quieres hacerlo de otra manera.

Participante femenina: Sí.

Jesús: Así que eso es algo bueno. Pero veamos… ¿cuántos años tienes ahora?

Mujer participante: Treinta y dos. [01:42:33.28]

Jesús: Treinta y dos; y dices que estuviste en una secta religiosa; así que eso significa que tus padres probablemente te llevaron a eso.

Participante femenina: Oh, y todavía están en ello.

Jesús: Entonces, ¿cuál es la religión? [01:42:42.27]

Mujer participante: *Dos por dos*, si has oído hablar de ella.

Jesús: *Dos por dos*[6], ¿se llama?

Participante Femenino: Así es como lo llaman. Es tan fabuloso que ni siquiera tiene nombre.

Jesús: Ah, vale. ¿Entonces, era una secta de tipo cristiano?

Participante femenina: Sí. [01:42:53.28]

Jesús: ¿Cuáles eran los sentimientos que tenías en ella, cuando estabas allí?

Mujer participante: Oh, represión absoluta.

Jesús: De cada sentimiento dentro de ti. [01:43:03.04]

Participante Femenina: No solo eso, sino de mi personalidad. No podía ser yo; e incluso ahora, nunca he sido capaz de mostrar a mis padres quién soy.

Jesús: Así que cuando quisiste ser quien eres y te apagaron, ¿cómo te apagaron?

Participante femenina: Expectativas… Simplemente no te permitían hacer cosas.

Jesús: Entonces, si no lo hacías, ¿qué es lo que te pasaba?

Participante Mujer: Bueno, todo era culpa.

Jesús: ¿Hacia Dios? ¿O hacia ellos?

Mujer participante: Ellos proyectando culpa hacia mí. [01:43:43.23]

Jesús: ¿Porque no los tienes contentos?

Participante Mujer: Sí.

Jesús: ¿Y también que no estás haciendo feliz a Dios?

Mujer participante: No, eso no.

Jesús: No, ¿así que la mayoría de las veces se trataba de hacerles felices a ellos?

Participante femenina: Sí.

12.1. Resolver los bloqueos para sentir las emociones [01:43:56.15]

Jesús: Así que con toda esta culpa que hay, ahora sientes un miedo muy profundo.

Participante femenina: Sí.

Jesús: Entonces, ¿a qué le tienes miedo? ¿Puedes contarnos un poco lo que te da miedo?

6 Se puede ver un artículo sobre la historia de este grupo o secta (nacida a fines del XIX en Irlanda), en inglés, en la wikipedia: en.wikipedia.org/wiki/Two_by_Twos (N.d.T)

Mujer participante: A los sentimientos.

Jesús: ¿Por qué tienes miedo de tener sentimientos? ¿Qué va a pasar? ¿Qué crees que pasará si sientes tus sentimientos?

Participante Mujer: Me va a doler; pues al haber reprimido mis sentimientos durante tanto tiempo no sé qué va a pasar si los siento.

Jesús: Reprimirlos también ha dolido, ¿no?

Participante Mujer: Sí. [01:44:31.26]

Jesús: De acuerdo; así que este es el tipo de lugar en el que estás ahora, donde sientes que reprimir las heridas, sentir las heridas… es mejor no hacer nada.

Participante femenina: Sí.

Jesús: Pero algo te está como atrayendo a hacer algo, ¿no es así?

Mujer participante: Sí.

12.2. Resolviendo la ira [01:44:48.25]

María: ¿Te sientes un poco enfadada?

Participante Mujer: Sí.

María: ¿Y cómo te sientes al sentir tu ira?

Mujer participante: No puedo permitirme entrar en contacto con ella. Llego a unos dos centímetros por debajo de la superficie, entonces me apago.

María: ¿Sientes que te da miedo sentir ira?

Participante femenina: Sí, eso; y además no sé cómo hacerlo. [01:45:18.24]

María: Gran parte de ello es probablemente de cuando eras muy pequeña. Así que tal vez haciendo algunas cosas, como la manera en que expresabas la ira cuando eras muy pequeña: tirando cosas, golpeando cosas, dando pisotones, patadas…

Jesús: Entonces, ¿tienes un lugar donde puedas hacer eso?

Participante femenina: Sí.

Jesús: Bien. ¿Tienes un poco de patio, o algo en alguna parte? Bien. Entonces lo que yo haría es crear un pequeño rincón en ese lugar, y ese va a ser tu "lugar enojado". Y lo que haces es conseguir un montón de piedras y de vidrio, y un montón de otras cosas que poder golpear… y con las que hacer ruido… lanzarlas… y lo que sea; y cada vez que te enfadas vas corriendo allí y gritas y lanzas todo hasta que se te pasa el enfado. Y déjate llevar incluso más allá del enfado después de eso.

Así que una vez que hayas hecho eso, arrojar todo eso, entonces comienzas a entrar en la tristeza de ello. Así que permítete entrar en la tristeza, si la estás expresando. Cuando entres en la ira, sientes la ira. El problema con la ira es que podrías quedarte en ella por el resto de tu vida, así

que tampoco quieres hacer eso. No quieres usar la ira como una adicción al igual que antes usabas las drogas como adicción. Así que queremos expresar realmente la ira, porque ha sido reprimida. Necesita ser experimentada y sentida.

Así que permítete sentirla, y permítete ir a ese pequeño lugar, en tu patio, o donde sea, y solo permítete experimentarlo completamente; pero también pregúntate a qué temes cada vez que estás enfadada, y luego escribe sobre eso, cuando salgas de ese enojo. Lo que ocurrirá es que cuando escribas sobre ello, empezarás a reconocer partes de tu alma y a abrirlas… las partes que guardan la pena; y es mucha la pena por sentir. [01:47:11.16]

Participante femenina: Oh, sí.

María: Me parece que vas a entrar ahí muy rápidamente, en el miedo y la ira.

Participante femenina: Y podría apuñalar a mis padres. (Risas) [01:47:21.10]

Jesús: ¿Se te permite apuñalar a tus padres? Lo que haces es un recorte de cartón con la imagen de tus padres… y se lo haces a eso. Pero mejor no apuñales a tus padres, no. Pues te meterás en problemas. También te meterás en problemas con Dios. (Risas)

María: Pero si tienes la emoción en ti, donde realmente sientes que quieres apuñalarlos… expresar eso de una manera segura… hay que hacerlo.

Jesús: Sí.

12.3. Resolver los bloqueos para sentir las emociones (continuación)

María: ¿Cómo te sientes con respecto a Dios, ahora?

Participante Mujer: Pensaba que estaba bien, pero hace poco me he dado cuenta de que, al haber crecido en esa secta, supongo que tengo problemas de confianza con Dios, porque Dios no estaba en esa supuesta religión. [01:48:17.23]

Jesús: Ciertamente, tendrás algunos problemas de confianza con Dios; y, de nuevo, puedes expresárselos a Dios; porque Dios puede manejar cualquier cosa que puedas lanzarle. Así que cuando te sientas enojada con Dios, exprésaselo directamente. Cuando te sientas triste porque Dios no estaba cerca de ti durante este asunto de la secta… exprésaselo también a Dios. Parte de esto se trata de abrirse a Dios. Encontrarás que, cuando te abras a Dios, serás capaz de expresar mucho más tus emociones. En este momento hay un gran miedo en ti: el miedo es que haya un gran lío en tu interior, y que nunca llegues al fondo de él.

Pero la verdad es que llegarás al fondo muy rápidamente cuando te permitas sentir el miedo que tienes, porque en realidad, lo que estoy sintiendo, e incluso María puede sentirlo también… es que tienes la capacidad de experimentar tus emociones bastante bien.

Participante femenina: También tengo la capacidad de apagarme muy bien.

Jesús: Bueno, todos los que tienen la capacidad de experimentar bastante bien, generalmente también tienen una buena capacidad de cerrarse bastante bien.

Participante Femenina: Pero ese ha sido el problema que he encontrado, que empiezo a sentirlo y luego, bang, no puedo ir allí. [01:49:34.16]

Jesús: Entonces, cuando digas “no puedo ir allí”, escribe enseguida por qué no puedes ir allí. Permítete sentir sobre por qué no puedes entrar en eso. Ayer les dije a todos que este proceso tiene mucho que ver con deshacer los bloqueos de los sentimientos. En realidad tienes un alma muy sensible; y realmente te sentirás muy bien una vez que empieces. El problema es deshacer los bloqueos que han sido colocados por tus padres y por este ambiente abusivo en el que viviste. La clave es que permitirte seguir trabajando en esos bloqueos y ver cuáles son los miedos. Uno de esos bloqueos es no permitirse sentir la ira, como señaló María; así que permítete experimentar la ira y descubrirás que te conectarás con tus emociones profundas muy rápidamente, creo.

12.4. La Ley de Atracción es un efecto de cada persona involucrada [00:00:46.14]

Participante masculino (que no sale al estrado): Solo con respecto a la Ley de la Atracción. Quiero entender la diferencia entre cuando veo algo, o cuando un padre ve algo reflejado en su hijo… eso es la Ley de Atracción del padre, algo que está reflejando lo que hay en el padre. Ahora bien, cuando mi ley de atracción me trae algo de parte de un adulto, o de una circunstancia… Un ejemplo en mi propia vida, cuando era adolescente, o a principios de mi veintena, salía a surfear. Mi madre a menudo me expresaba este miedo que tenía sobre los tiburones y todo tipo de cosas. Así que estoy tratando de aclarar si es mi Ley de Atracción, cuando mi madre me dice eso; ¿cómo se relaciona con el niño que le dice algo al adulto en la situación inversa? [00:01:55.08]

Jesús: Siempre es la Ley de Atracción de ambas personas, obviamente; pero el hecho de que tu madre te lo diga a ti, es su miedo lo que te está expresando. Si tú no sentías miedo por ir a surfear, pero ella estaba proyectando el miedo en ti, entonces obviamente es su Ley de Atracción. Si no tienes el sentimiento que ella te está reflejando, entonces son sus sentimientos, no los tuyos.

Como que… yo reconozco, en mis propias interacciones, si son los sentimientos de la otra persona o son los míos propios; pues llegarás a un punto en tu progresión en el que has lidiado con muchas de tus emociones, y si alguien te viene con algo y tú no sientes nada relativo a eso, entonces reconocerás que es su Ley de Atracción. [00:02:40.23]

Participante masculino: Bien, entonces, si no siento nada entonces puede haber…

Jesús: …el sentimiento que puedes haber tenido con tu madre, entonces, y que podría haber sido tu Ley de Atracción, es: “Tengo que que hacer lo que mi madre piensa que debo hacer, aunque esté loca y crea que me va a comer un tiburón”. Ese habría sido el sentimiento que habrías tenido.

Participante masculino: Así que sería ver mi sentimiento de molestia, fastidio, o lo que sea, sobre eso.

Jesús: Exactamente.

Participante masculino: Bien. [00:03:06.24]

Jesús: Obviamente, cuando antes dije que no es la Ley de Atracción de… que nunca es la mitad de la ley de una persona… o sea, que nunca es la Ley de Atracción de una sola persona… es decir, cada cosa que sucede se debe a la Ley de Atracción combinada de cada persona involucrada.

Pero lo que hacemos a menudo es decir: “Oh, bueno, si mi mamá estaba enojada, eso significa que yo estaba enojado”. No, si tu madre tenía miedo, ¿significa que yo tenía miedo? No; porque tienes que sentir cuáles eran tus emociones en esa transacción. Así que si tu madre te proyecta miedo y tú te enfadas, entonces hay alguna emoción dentro de ti que también estás negando en ese punto; y entonces, esta Ley de Atracción (la del evento donde “tu madre está diciéndote eso”), eso, te va a ayudar a resolverla, si permites que lo haga.

Así que en cada interacción, nuestra ley de atracción es que ambas leyes de atracción operan

en armonía entre sí para desencadenar algo en cada uno de los participantes, o incluso para desencadenar alguna verdad, o para siquiera reconocer la verdad en cada uno. No necesariamente tiene que provocar una emoción. Así que puede que haya una verdad que necesites afrontar en este asunto, y que es esta: “no necesitas hacer lo que tu madre quiera”. Pero esa es una emoción con la que todavía estás lidiando de muchas maneras en tu propia vida ─estás trabajando en ese tema de “tener que hacer lo que la mujer quiere”─.

Participante masculino: Sí, bueno, ha habido una serie de cosas relacionadas con eso, donde sentía que tenía que hacer lo que mis padres decían. [00:04:30.12]

Jesús: Sí; y entonces mamá te proyecta el miedo, y tiene miedo, y tú automáticamente sentías que tendrías que dejar de surfear, y no querías dejarlo, así que te enfadas. Permítete sentir lo que hay debajo de eso. Hay un sentimiento de: “tengo que hacer lo que diga mamá”. Mira la emoción que hay debajo de eso. Pero que ella proyecte miedo no significa que tú tengas miedo. Así que el hecho de que te diga: “Tengo miedo de que te coma un tiburón”, no significa que sientas miedo de ser comido por un tiburón. Pero significará que hay algo dentro de ti, algo que la transacción desencadenó, y que necesitas liberar. [00:05:07.20]

Participante masculino: Especialmente si estoy sintiendo algo a resultas de eso.

Jesús: Especialmente si estás sintiendo algo… si sientes una punzada de frustración, ira, molestia, cualquiera de esas emociones, inmediatamente sabes: “Siento algo en esa transacción”.

María: Iba a decir que, si tuvieras cinco años y le dijeras a tu madre: “Tengo miedo a los tiburones”, entonces esa sería su emoción [*de la madre*]; pero cuando eres mayor, la Ley de Atracción cambia.

Participante masculino: Gracias.

Jesús: Lo que haremos ahora es tener un descanso de media hora más o menos, y volveremos.

Relaciones humanas - La crianza de los hijos
Sesión 2 Parte 2

13. Una entrevista con el hijo de AJ, Tristan [00:05:38.25]

Jesús: Muy bien, entonces Tristán es mi hijo, es mi hijo mayor, para aquellos que no lo hayan conocido, este es Tristan Miller.

Tristán: Todos me conocen… [00:05:49.06]

Jesús: Lo que quería hacer es mostraros algunas de las emociones que Tristán y yo hemos resuelto juntos. Y ver lo que realmente sucede ahora, cuando estoy resolviendo la emoción atravesándola, aunque Tristán tenga ya veinticuatro años de edad. Así que queremos discutir algunos de esos temas juntos… y mi hermosa María necesita un lugar para sentarse.

Lo que nos gustaría hacer, primero, es… iba a dejar que Tristan hablara de algunas de las cosas que han sucedido durante su infancia, desde su punto de vista, para que podáis haceros una idea del tipo de cosas por las ha tenido que abrirse camino. Luego trataré de ver las cosas desde mi perspectiva de la Ley de Atracción. [00:06:36.26]

Tristán: Bien, entonces. Así que mi pasado… Por si no lo sabíais, desde que nací hasta los dieciocho años estuve en una religión ─fui Testigo de Jehová─. Mi padre era un "anciano" en la congregación, y mi madre era una Testigo de Jehová bastante entusiasta. Y nuestra familia era muy respetable. Recuerdo que de niño me pegaban mucho, porque hay un dicho en la Biblia de "usar la vara con el niño" cuando se porta mal, para ayudarle a aprender. Hay mucha emoción por recibir una bofetada cuando yo pensaba que era muy innecesaria. Hubo momentos en que quería sacar un poco de azúcar del tarro de azúcar y realmente ponía a prueba las emociones de mi madre, por lo que en ese momento me abofeteaban.

Además, cuando estaba en la congregación, a veces hablaba… o era lo que ellos consideraban travieso; mucho menos de lo que los niños aquí han hecho hoy, por cierto; y realmente me encantó ver a los niños corriendo y hablando, y estas cosas… porque ha sido increíble.

Pero a mí me sacaban por la parte de atrás [*de una situación así, una reunión, la congregación*] y luego me daban una bofetada; y luego me traían de vuelta, una vez que las lágrimas se habían parado; y recuerdo que papá era el principal responsable de eso. Había mucha rabia y mucha angustia por el hecho de que no podía expresarme en absoluto; especialmente cuando se trataba de Dios. Hay algunas emociones grandes sobre eso.

13.1. AJ y la madre de Tristán se separan [00:08:28.15]

Tristán: Mis grandes emociones que sentí, provinieron… bueno no sé si provinieron de este tiempo; pero los mayores eventos de la Ley de Atracción ocurrieron cuando papá y mamá se separaron cuando yo tenía unos trece años. Fue un momento muy interesante, porque ahí pensé que era como un juego: "Papá se va de vacaciones, y mi hermano y yo recibimos regalos". Por primera vez en nuestras vidas nos regalaron videojuegos, y era difícil estar molesto porque papá se fuera cuando el mismo día nos habían regalado una Nintendo 64 y dos o tres juegos. No entendía lo que estaba pasando; y no fue hasta que estuve viviendo con mamá sin papá que pude entender cómo mi vida había cambiado realmente, y no entendía por qué, no entendía cómo… estaba muy confundido.

Más tarde, llegué a un punto en el que sentí que cada uno de los dos padres tiraba de mí, y también mi religión. No es que haya realmente una regla, sino más bien hay una cosa en la que si alguien es desvinculado de la religión, nosotros no debíamos pasar tiempo con esa persona. Me sentía bajo presión; y no sé cuánta presión realmente venía de papá… pero me sentía bajo presión para pasar menos tiempo con él, y hablar menos con papá sobre Dios, y sobre ese tipo de cosas. Eso fue muy duro, porque a papá le encantaba hablar de Dios, y le encantaba hablar de la Biblia, y yo sentía que estaba siendo malo acudiendo a Dios escuchando a mi padre sobre estas cosas. Llegó al punto en que papá intentaba tener conversaciones profundas y significativas conmigo y con mi hermano, y en gran medida realmente yo no quería estar cerca de eso. [00:10:37.14]

Estaba cerca de papá, y lo que decía tenía sentido; y luego volvía a casa y entonces sentía que todo lo que decía era una mentira, y lo que mi madre decía ahora tenía sentido. Luego iba con papá y entonces todo lo que se decía allí… había un constante ir y venir; y yo estaba muy confundido sobre lo que era realmente la verdad y lo que no era la verdad; lo que decía mamá sobre papá, era la verdad… o lo que decía papá sobre sus cosas y lo que él tenía que hacer, ¿era esa la verdad? Al final decidí que ambos padres me estaban mintiendo; y decidí no confiar en ninguno de los dos sobre nada tras ese momento, y todavía tenía algunas emociones así con ambos, papá y mamá, sobre la confianza en ellos y en lo que me decían.

13.2. Cortando la relación con AJ [00:11:22.26]

Tristán: Llegó un punto en el que estaba tan confundido que básicamente estaba muy enfadado por tener que pasar por todo esto y que nadie me ayudara; y Caleb intentaba que le ayudara a él también. Ambos estábamos confundidos; mi hermano pequeño Caleb es un año y medio menor que yo, y llegamos a una decisión. Sentí la presión por parte de la religión y de mi madre, y la decisión fue dejar de hablar a papá y no pasar tiempo con él (antes íbamos a su casa, y ese tipo de cosas).

Le llamamos y le dijimos que ya no pasaríamos más tiempo con él; que él podría seguir llamándonos, pero nosotros *no* le llamaríamos. Creo que yo tenía quince años y mi hermano trece. En ese momento me sentí muy bien con la decisión, porque era como sacar un problema de mi vida, donde ya no tendría que lidiar con eso. Podría deshacerme del problema: "no tengo que lidiar con mis emociones con papá y mamá"… estarían bien; y la religión estaría bien, y todos estaríamos bien. Pero luego la conversación telefónica, cuando lo hicimos, fue lo más angustioso; fueron cerca de tres horas de conversación, al final, y papá comenzó a preguntar por qué, y realmente no sabíamos por qué, nosotros simplemente sentimos que había que hacerlo. Entonces papá estaba tan angustiado que terminó viajando desde donde estaba, y también hablando con nosotros durante otras pocas horas. Fue básicamente uno de los días más duros de mi vida. Todavía no he procesado ese día. Todavía estoy procesando las emociones sobre eso. Todavía tengo una rabia hacia papá que tengo que superar.

13.3. Crisis mental y dejar los Testigos de Jehová [00:13:32.14]

Tristán: A los diecisiete años, por aquel entonces, mi vida se había vuelto bastante cautelosa, y sentía que la religión me estaba matando, o que yo me estaba matando… algo dentro de mí estaba

muriendo, lentamente. Me dolía tanto que no sabía qué hacer. No sabía a dónde acudir. Me pasaba los días en un pequeño piso de la abuela con el ordenador, y enfermo casi todos los días; y a veces la enfermedad era tan espantosa y tan dolorosa que creía que me estaba muriendo, lo cual es algo raro para un joven de diecisiete años. Me sentía como si estuviera loco, lo cual era duro. Tuve una amiga que vino de otro estado, y su familia se quedó con nosotros; ella empezó a ser amable conmigo, como que fue la primera vez que alguien de fuera de mi religión ha sido amable conmigo.

Antes de eso, casi todos los que me rodeaban me habían torturado emocionalmente. Pero entonces fui a una nueva escuela, hice nuevos amigos y aprendí que las personas que no pertenecen a la religión pueden ser buenas personas. Antes de eso pensaba que todos los que no eran de la religión eran de alguna manera patéticos, y que yo era de alguna manera mejor que ellos; y eso me hizo cambiar toda mi vida, la forma de ver mi vida. Me di cuenta de que en ese momento empecé a a fingir que era cierta persona para esta gente, para gustarles; y que al mismo tiempo estaba fingiendo, hacia la religión y hacia mi familia, que yo era un tipo de persona diferente, para gustarles. Así que fingía ser rebelde y un poco peligroso por un lado… y por el otro era un buen chico cristiano, al que todo el mundo respetaba. [00:15:27.14]

De alguna manera estuve así durante unos dos meses antes de darme cuenta de que estaba mintiendo en alguna parte, y que casi todo lo que decía era mentira. Se puso tan mal que empecé a creer algunas mentiras, y no sabía cuál era la verdad; al final me confundía tanto que tuve un colapso mental. Surgió toda la cuestión de quién era yo; y dejé de ir a la escuela, dejé de salir de mi habitación. Dejé de hacer todo. Por unos dos meses estuve en esa habitación y no quería salir, y eso fue bastante duro.

Al final decidí dejar la religión sin dejar de creer en ella. Ellos creían que si Dios no cree que eres digno, entonces estarás básicamente muerto y serás ejecutado por Dios. Serías “el niño miserable de Dios”, básicamente. Así que sentí que irme era básicamente un suicidio, pero lo hice. Perdí a todos mis amigos, a todos los que creía que se preocupaban por mí. Perdí una gran parte de mi familia con la que había pasado tiempo y que creía que me quería, y mi madre también me pidió que me fuera de casa.

13.4. Irse a vivir con AJ

Tristan: Acabé llamando a papá, con quien no había hablado en tres o cuatro años, y me aceptó enseguida. Pasé dos meses en su casa procesando muchas de esas cosas; y al mismo tiempo, sin embargo, tan pronto como había tomado esa decisión de salir de la religión, estaba saltando de alegría, saltando y cantando de nuevo, y haciendo todas las cosas que me gustaban hacer; y antes de eso yo era básicamente nada. [00:17:29.09]

Terminé viviendo con papá en el sur de Australia; y él organizó un trabajo para mí y se ocupó de mis gastos junto con Caleb, que se había mudado con papá antes de eso. A veces, cuando yo no tenía trabajo, cuando papá quería ayudarnos a lidiar con nuestras emociones, nos daba grandes cantidades para los gastos de manutención y una vivienda para vivir; pero no estábamos agradecidos en absoluto. Estábamos usando a papá completamente, en ese momento, y no parecíamos darnos cuenta; éramos felices porque estábamos aprendiendo sobre nosotros mismos y yo me estaba divirtiendo mucho porque había salido de la religión, donde no puedes hacer nada. Así que empecé a hacer todo lo que podía. Pero, al mismo tiempo, incluso ahora, todavía tengo esta emoción en la que todavía soy ingrato por algunas de las cosas que papá me ha dado y me ha mostrado.

Una gran parte de mi vida con papá en el sur de Australia era que él pagaba mis facturas y a mí me importaba una mierda. Así que ahora mismo todavía me siento mal por eso.

13.5. Que te digan que AJ es Jesús

Tristán: Como nota aparte, cuando papá me dijo que creía que era Jesús, eso no fue un gran problema para mí en absoluto. Mucha gente me ha preguntado: “¿Cómo te sientes con respecto a

que papá sea Jesús?", y yo digo: "No es gran cosa para mí". Es como si que alguien se me acercara y me dijera: "Hola, soy Juan", y yo dijera: "Vale, confiaré en eso hasta que me demuestres lo contrario". Así que papá se acerca a mí, yo estaba en un Subway, y dijo: "Me siento como si fuera Jesús", y por supuesto todas estas emociones de tener recuerdos, y yo digo: "De acuerdo. Pero por supuesto, hasta que no me lo demuestres, no puedo creerlo de todo corazón". [00:19:34.18]

Esto da luz a muchos de los hechos que mamá solía decir: "No hagas eso, eso no sería lo que Jesús haría", o "Jesús te estará observando", o "Jesús te ama", y todo ese tipo de cosas… y es como: "Sí, de acuerdo". Y algunas de las cosas, especialmente cuando papá y mamá rompieron, cuando papá nos llevó al cine a algo que ella no quería que viéramos, ella dijo: "Jesús no querría que vierais esas películas". ¡Y nos llevó! (Risas) Así que no me preocupaba si papá era o no Jesús; y cuanto más he tratado con mis emociones, más lo he aceptado realmente sin ninguna "prueba" (como de curaciones y cosas así). Paso por mis propias cosas; y simplemente me doy cuenta de que lo es; y no es un gran problema, más que el hecho de que sé que, si quiero algo de verdad [*en el sentido de alguna verdad*], la mejor persona a la que acudir sería mi padre.

Siempre he contado con que, si estoy deseando entrar en una emoción y tengo un deseo real de ella, la primera y mejor cosa que haría sería llamar a papá y él me lo diría.

13.6. Mudarse a Queensland

Tristán: Papá decidió hace unos dos años venir a vivir aquí a Queensland; y en ese momento yo estaba viviendo en una de sus casas y trabajando para nosotros. Porque sabía que realmente quería empezar a lidiar con mis emociones adecuadamente: yo realmente quería lidiar con las cosas y hablar y desear a Dios, así que dije: "Sí, voy contigo". Y papá estaba un poco… no sé si asustado por ello o no, solo que pensaba: "guau, no esperaba eso". Y al final, el proceso de mudanza fue duro, difícil, porque papá estaba en otro país y yo tenía que organizarlo todo, o sentía que tenía que organizarlo todo. [00:21:33.04]

Hubo tantas veces que pude haber llorado… tantas veces que pude haber procesado… el viaje a Queensland con papá en el coche fue la cosa más desencadenante que he hecho en mi vida; y todavía no he procesado un poco de eso. Podría haber pasado por mucha rabia, pero no lo hice. Miro hacia atrás ahora y solo digo: "Eso fue un poco estúpido por mi parte". Pero al final llegué a su casa; papá se fue alrededor del mundo en un viaje, y me volví loco. Lidié con enormes cantidades de emociones de soledad… y enormes cantidades de cosas sobre cómo me sentía sobre mí mismo. Llegué a un punto en el que pasé por algunas cosas sobre las mujeres; había algo de rabia allí, y miedo; y me di cuenta emocionalmente de que debía conseguir un trabajo, y una semana después tenía un trabajo.

Y eso es tan raro para mí; porque esa fue la primera vez en que realmente procesé la emoción y tuve un sentimiento, y realmente sucedió de inmediato. Me sentí muy bien por eso. Fue bastante bueno. Nunca puedes subestimar el hecho de exponerte a desencadenar tus emociones; sugiero hacerlo tanto como sea posible; es la única manera de llegar a cosas que nunca pensaste que tenías.

Así que llegué a un punto en el que me di cuenta de que necesitaba mudarme de la casa de papá; eso ocurrió hace solo unos meses, y ha sido la experiencia más horrible de mi vida emocionalmente. Tuve un deseo pleno de conectarme con Dios y de hacer que la cosa se trate de mí, y no de mí en relación con lo que es mi padre, o con lo que hace mi padre. He pasado días, horas al día, llorando y procesando y sintiendo y gritando y gritando; y la gente con la que he estado han sido realmente maravillosos al respecto. (Risas) [00:23:42.11]

También a veces les ha desencadenado cosas… y ellos también han pasado por sus cosas; así que ha sido bastante bueno. Ha sido increíble. He procesado muchas más cosas en los últimos dos meses de las que he procesado en toda mi vida; y algunos días, cuando atravieso una emoción y salgo de ahí, me siento increíble. Puedo expresar eso lo mejor que puedo, y me divierto mucho y la gente me ve divertirme mucho; y eso es bueno. En realidad todavía tengo algunas cosas con las que lidiar, tengo un gran autodesprecio conmigo mismo a tratar, respecto a las mujeres, y tengo un gran

enojo todavía con que lidiar respecto a los hombres. Así que mientras paso por eso ha sido bastante bueno. No quiero dejar de procesar, aunque termine en un manicomio.

14. La perspectiva de AJ sobre su relación con Tristán

14.1. La perspectiva de AJ sobre la educación de Tristán [00:24:31.01]

Jesús: Con Tristán diciendo todo eso… voy a hablar de algo de la Ley de Atracción desde mi perspectiva. Obviamente, puedes ver que Tristán ha tenido una vida bastante difícil en algunos aspectos; y una de las emociones que he sentido mucho fue que, una vez que llegué a recordar todas estas diferentes verdades que acabo de recordar… fue un terrible sentimiento de culpa por la forma en que crié a mis hijos. En particular, por lo mucho que utilicé el castigo corporal como manera de controlar su comportamiento, lo cual es un gran, gran problema con el que Tristan ha tenido que trabajar, y también Caleb. [00:25:18.03]

Tristán: Todavía siento que para salir adelante en la vida tengo que sufrir. [00:25:21.03]

Jesús: Sí; así que tuve que resolver muchos sentimientos de culpa y vergüenza; que son las emociones del tipo Ley de Compensación que trabajas como padre. Incluso con eventos como cuando mis hijos me llamaron por teléfono, cuando me dijeron que no iban a hablarme más. Ahí pasé por algunas emociones bastante grandes. Mirando hacia atrás, ahora puedo ver lo que la Ley de Atracción fue para mí; pero también en ese momento podía ver por qué querían no contactar conmigo y pasar tiempo; y es que había mucha presión sobre ellos, acerca de mí, pues yo dejé la religión; y si la dejas básicamente estás “condenado a muerte” por la religión. De hecho, alientan a la gente que está en esa religión a tratarte como si hubieras muerto.

Así que… es como que vas por la calle y todas las personas que solían ser tus amigos pasan directamente y te miran pero no te reconocen. Muchos caminaban y te veían y cruzaban al otro lado de la calle y pasaban de largo; cosas así. Mi propia familia terminó haciendo también eso conmigo.

Todo esto estaba sucediendo al mismo tiempo; y luego, por supuesto, mis hijos comenzaron a recibir mucha, mucha presión para no hablar conmigo, no comunicarse conmigo. Puedo ver ahora que de hecho tuve que entrar en este estado con mis propias emociones; y por lo tanto todo eso era mi Ley de Atracción. Incluso me entristece ahora oír a Tristán decir que todavía se siente culpable por su decisión de no hablar conmigo, cuando yo lo veo como mi propia Ley de Atracción. [00:27:23.20]

Así que ocurrieron montón de eventos a lo largo de mi propio proceso, por los que tuve que hacer mi camino atravesándolos, en el sentido de cómo traté a mis hijos… con el tipo de cosas que hice con ellos. Las cosas que han herido más a la gente no son tanto las del castigo corporal, sino que hay cuestiones mucho más insidiosas para mis hijos.

Uno de esos daños insidiosos fue cuando les enseñé que siempre había que ser conciliador con una mujer. Así que no importa lo que la mujer haga, y no importa lo que la mujer diga, y no importa cómo te trate… tú tienes que seguir siendo conciliador con ellas; y solo recientemente, hace como un año y medio, es que probablemente resolví el núcleo de esas emociones. Lo que estoy notando ahora es que cada vez que atravieso un núcleo emocional, en pocos días Tristán, incluso aunque esté al otro lado del mundo, atraviesa esa emoción. [00:28:22.13]

Lo que he encontrado es que esa emoción central, que me ha llevado a mí casi un año… a Tristán le lleva solo unos meses, o menos, lidiar con ella. Así que lo que estoy notando es que cuanto más libero dentro de mí, más fácil resulta para Tristán su proceso de lidiar y liberar; y lo mismo ocurre con mi otro hijo, Caleb, que no está eligiendo conscientemente liberar la emoción en este momento; él, aun así, está liberando la emoción mientras yo estoy lidiando con la emoción; y eso, en efecto, está sucediendo automáticamente.

Así que ha habido mucha culpa, hay mucha vergüenza como padre para atravesar y resolver. Así que puedo conectarme con muchos de vosotros en tanto que os sentís avergonzados de vosotros mismos como padres, y de las cosas que habéis hecho a los hijos para controlarlos o para

mantenerlos en lo que creíais que era “educarlos adecuadamente”. También hubo muchas emociones que les enseñé mediante mi propio comportamiento; y creo que esas son, desde mi perspectiva, las más dañinas para mis hijos. [00:29:28.22]

Tristán: Han sido las más difíciles de procesar.

Jesús: Sí; porque sabes que es bastante obvio que, cuando le das una bofetada a un niño, el niño se siente mal por eso, y el niño siente que eso está mal. Es muy diferente tener esta emoción insidiosa de querer siempre complacer a una mujer, y no sabes realmente por qué, dentro de ti mismo. Así que he tenido que resolver muchas emociones sobre el tipo de daño que les he hecho a mis hijos al hacerles actuar de ciertas maneras de las que eran inconscientes en ese momento.

Como que… Tristán ha tenido un cierto número de novias, y un buen número de ellas lo han tratado de manera desamorosa; pero él sentía que se lo merecía, por mi propio ejemplo; así que tuve que resolver muchas de esas emociones.

14.2. Efectos positivos de AJ y Tristan al trabajar con sus emociones

Jesús: Y lo bonito, entre nosotros, es que cuando yo resuelvo una emoción, él poco después la resuelve, y eso nos une mucho más. Así que ahora somos como hermanos.

Tristán: En realidad somos amigos. Tenía tanto miedo de estar cerca de papá que empezaba a hablar como un bebé cerca de él; y realmente no entiendo por qué. [00:30:43.14]

Jesús: Así que ahora tenemos esta relación, es más como hermanos, como que siento que es mi hermano y no mi hijo; y Tristán siente que soy su hermano. Así que hacemos cosas juntos y disfrutamos de la compañía del otro, como lo harían unos hermanos. Además, como ahora a los dos nos apasiona lidiar con las emociones, a Tristán y a mí nos resulta bastante fácil trabajar con las emociones ahora. Así que eso es realmente una hermosa bendición que ha resultado de todos los cambios que hemos tenido que atravesar.

Tristán: Realmente hermoso. [00:31:18.25]

Jesús: Así que ha habido muchas dificultades, y durante el tiempo que estuve lidiando con muchas de mis propias emociones… obviamente, cuando tú, como padre, lidias con tus emociones, entonces tus hijos no reciben la proyección. Es cuando te aferras a la emoción cuando tus hijos están recibiendo la proyección. Así que la primera vez que empecé a lidiar con mis emociones fue hace once o doce años; y desde ese momento fue más fácil para los chicos tomar sus propias decisiones. Pero hace cinco o seis años, cuando realmente empecé a lidiar con mis propias emociones, hubo grandes cambios en los chicos en el sentido de lo que sentían que podían hacer, de cómo pensaban que podían vivir sus vidas, etc. [00:32:00.23]

Tristán: Cómo sentíamos que podíamos expresarnos; y el hecho de que pudiéramos expresarnos.

Jesús: Sí; así que el mero hecho de que yo lidiara con esas emociones, y me adueñara de todo, provocó grandes cambios en mis hijos sin que ellos se dieran cuenta de lo que ocurría en ese momento.

15. Una entrevista con el hijo de AJ, Tristan (continuación)

15.1. Las relaciones de Tristán con las mujeres

Jesús: ¿Quieres hablar de las chicas? Una de las emociones de Tristan tiene que ver con las mujeres.

Tristán: Una de ellas. [00:32:30.28]

Jesús: Obviamente, he tenido que lidiar con algunos problemas de mujeres realmente grandes en mi vida; y solo recientemente he llegado a entender de qué se trata. Pero a medida que he tratado con ellos, la vida de Tristán con sus relaciones ha cambiado de manera muy marcada también.

Tristán: Eso me recuerda que puedo notar una diferencia, ahora, también. Solo quiero decir primero, que normalmente solo atraigo a dos tipos de mujeres: por lo general hay una que es glamourosa: todo el mundo la quiere, hermosa; todo el mundo se preocupa por ellas, ese tipo de cosas. Y luego tengo el segundo tipo son chicas con los pies en la tierra, que siguen siendo muy hermosas, pero no son tan conscientes de ello. Se "minimizaban" mucho, y se sentían bastante mal sobre ellas mismas. Con ambos tipos... siempre me siento atraído por ellas o bien físicamente, o bien me atraen emocionalmente al sentirse horribles sobre sí mismas, y yo se supone que debo mejorar eso. Así que, con muchas de las primeras chicas con las que terminé teniendo relaciones, todo ha tratado de "yo intentando arreglar sus vidas", o arreglar lo que ha estado sucediendo. Atraje a una o dos chicas que tenían vidas horribles en casa, y trataba de arreglarlas, lo cual es realmente difícil de hacer para un adolescente.

Bueno, supongo que podría repasar las tres más grandes, las que sentí que eran partes importantes de mi vida; ¿queréis oírlo? La primera novia, que fue justo tras mi salida de los Testigos de Jehová; con ella me sentí odiado, pues no era bienvenido por su padre. A su madre le gustaba, pero sus hermanos simplemente me toleraban. Básicamente, no me sentía bienvenido cuando estaba cerca de ella; era como si yo fuera de alguna manera mucho menos de lo que ella se merecía. Ella siempre me necesitaba: necesitaba mi tiempo, mi energía, mi espacio; necesitaba que fuera hacia ella; y me sentía bien por eso, me sentía bien por ser necesitado. Se sentía mal consigo misma y con su aspecto y su alma; así que yo pasaba la mayor parte de mi tiempo ayudándole a ver lo bien que estaba su alma, lo bien que se veía, y todo ese tipo de cosas. [00:34:52.07]

Al final tenía un agujero dentro de mí, y quería llenarlo, y la mejor manera de hacerlo era obtener estas emociones de una chica, y luego verla crecer, y verla pensar que era yo quien conseguía eso, y yo esperando ser yo quien lo conseguía. Cuando ella no crecía entonces había algo malo en mí, y todo ese tipo de cosas. Pasó un año, y yo estaba cambiando emocionalmente y me di cuenta de que ella me odiaba. Me di cuenta de que, en la mayor parte de mi relación con ella, en realidad yo no le gustaba mucho; y a medida que su necesidad se intensificaba y yo dejaba de darle cosas, la cosa se puso bastante mal, y al final tuve que romper. Así que al mismo tiempo que recuerdo todo lo malo de la relación, también había puntos buenos en la relación. Era lo que se podría considerar una relación promedio. Lo que la mayoría de la gente consideraría una relación promedio. [00:35:51.21]

La segunda chica fue un poco diferente. Era bastante inteligente, y yo quería básicamente ayudarla a superar sus emociones, porque en ese momento yo estaba empezando a lidiar con las mías, y proyectaba grandes cantidades de ira y necesidad en ella para que ella lidiara con sus cosas. Y entonces ella empezó; bueno, al final empezó a discutir porque yo estaba básicamente empujándola a ser algo que ella no quería ser. Al final, se puso bastante interesante. Así que lidié con las suficientes emociones como para darme cuenta de que estaba tratando de cambiarla, en vez de aceptarla; y tras eso, tras mucho llanto, acabé rompiendo también esa relación.

En una tercera relación importante que tuve, ella se sentía muy mal con su valía. Se comparaba conmigo en todos los niveles, y sentía que yo no era tan "completamente mejor" que ella, pero sí mejor que ella; y que yo merecía a alguien mejor que ella, alguien que se viera mejor que ella, alguien que actuara mejor que ella. Y yo pasaba la mayor parte del tiempo intentando hacerla sentir que sí me merecía; que sí se merece este tipo de relación. En esta, realmente, sentí que tenía a alguien que compartía mis deseos de liberación emocional, aunque ella, en ese momento, atravesaba algunas cosas pero no otras. Así que sentí que, aunque seguía siendo super-

Tristan, un caballero blanco que intenta ayudar a la chica… lo estaba haciendo mucho menos. Pasé mucho tiempo adueñándome de la emoción, en vez de realmente proyectarla en ella. [00:37:42.09]

Al final, iba y venía. Ella rompió conmigo varias veces, y al final pensé "esto tiene que parar, no puedo seguir haciendo esto, no puedo seguir tomando estas decisiones". Así que decidí seguir con eso. Aunque hubo una última emoción por la que no quise pasar, porque sentía que se acabaría si me ocupaba de esa emoción, pero lo hice. Acabé desconectando románticamente de la chica, aunque seguimos siendo muy buenos amigos. Al final me siento bastante bien sobre la relación, pues me ayudó a superar muchas de mis cosas; y sentí que había algún tipo de amor, aunque no fuera tanto amor como yo pensaba. 00:38:28.14]

Jesús: Así que puedes ver el patrón que Tristán tenía con las mujeres; y esto estaba muy relacionado con su Ley de Atracción con su madre: había un montón de querer complacer, y podéis ver que yo también tenía una emoción de querer complacer, por lo cual le enseñé a Tristán muchas de estas cosas. Entonces, como su madre era una persona que quería ser complacida, obviamente eso se duplicó, las heridas se duplicaron. Así que terminó con esta enorme emoción de simplemente querer complacer y ser considerado por las mujeres como alguien fiel [*true*] todo el tiempo.

15.2. Los beneficios para Tristán de que AJ trabaje con sus emociones

Jesús: Cuando traté mi emoción al respecto, él se vio envuelto en una relación casi inmediatamente después, que le ayudó a manejar muchas de sus emociones al respecto. Así que puedes ver que de nuevo se da este vínculo, a pesar de que Tristán tiene veinticuatro años: se da esta relación entre mis emociones y yo lidiando con mis emociones, y luego Tristán lidiando con su emoción. [00:39:22.03]

Tristán: Cuanto más quiero lidiar con mis emociones, más fuerte parece ser ese vínculo. Como que más rápido sucede, y sucede mejor.

Jesús: Así pues, si me ocupo de algo hoy, ahora que Tristán está en este espacio donde quiere ocuparse de sus emociones… generalmente al siguiente día, o algo así, Tristán me llama y dice: "Oh, he estado tratando con esto, ¿qué has estado haciendo recientemente?". (Risas) Porque muchas veces exactamente lo que he tratado es justo aquello con lo que él necesita conectarse. [00:39:51.24]

Tristán: Como padres, mientras tratas con tus cosas… es como que, en serio… no sabes cuánta ayuda estás dando a tus hijos. No solo por la cantidad de presión que les quitas de encima, sino también, mientras revisas tus cosas, cuando ellos quieren revisar las suyas… todo lo que tienen que hacer es preguntarte, y tú puedes contarles, y ellos dirán: "Oh, bien; hagamos eso entonces". [00:40:17.17]

Jesús: Así que eso lo hace todo mucho más fácil. Es mucho más difícil si el padre no lidia con su emoción; entonces el niño tiene que trabajarse las suyas, lo cual es lo que muchos estáis afrontando en vuestra propia vida ahora. Tus padres tal vez no estén trabajando en la emoción y tú sí tienes que trabajar con la tuya; y eso es un trabajo muy, muy duro.

Así que, como padre o madre, una de las mejores maneras de actuar es que, en vez de entrar en vuestra culpabilidad sobre vuestros hijos…una de las mejores maneras de ayudar a los hijos, ahora que ya sabes esto, es empezar a procesar tus emociones tan rápido como puedas hacerlo, sin culpa y sin juicio, sin vergüenza, ni ese tipo de emociones. Conforme hagas eso, entonces ayudas a tu hijo inmediatamente, no importa la edad que tenga, le ayuda directamente.

Entonces, una cosa en la que yo trabajaba… rezaba mucho a Dios sobre el perdón y el arrepentimiento sobre cómo he tratado a mis hijos. Tuve que atravesar y resolver mucho de eso emocionalmente; y conforme resolvía cosas emocionalmente sobre eso, ha habido cambios bastante

grandes en mis hijos. Entonces, a medida que he tratado con cada emoción, debido a la conexión que se ha roto entre mis hijos y yo ─en el sentido de conexiones codependientes─, ellos afrontan muy rápidamente las emociones, después. [00:41:32.17]

Así que esas cosas son algo muy buenas para tenerlas en cuenta si podéis. ¿Hay alguna pregunta que os gustaría hacer a Tristán?

15.3. Las relaciones de Tristán con las mujeres (continuación) [00:41:41.23]

Participante femenina: ¿Cuál fue la última emoción que tuviste que trabajar con la última relación, que te impedía romper con ella?

Jesús: ¿Cuál fue la última emoción que Tristán tuvo que trabajar con una chica? [00:41:53.15]

Tristán: En realidad fue una emoción sobre las almas gemelas. Sentí que mi última relación fue con mi alma gemela; y sentía que, como ella es mi alma gemela: "yo debo ser lo mejor que pueda, atravesar todas mis cosas… y entonces todo estaría mejor; y que yo debía permanecer en la relación lo más posible, y esforzarme al máximo en esta relación". En realidad eso venía de papá…

Jesús: Es una emoción de auto-culpabilidad. [00:42:21.22]

Tristán: Esa es la cosa, básicamente. Papá en realidad me dijo algo que él le diría, a cualquiera que piense en almas gemelas todo el tiempo y que ponga mucha energía en eso: ¿soportarías que alguien te trate mal si no es tu alma gemela y lo supieras? Entonces, ¿por qué aguantarías a alguien que sientes que es tu alma gemela y hace lo mismo? Así que al final tuve que pasar por un montón de emociones… como que… simplemente tuve que decirme: "Bueno, yo no voy a aguantar esto". [00:43:00.26]

Jesús: Así que es una emoción de valía, realmente, la que yo estaba resolviendo… lo de que él creía que era su alma gemela; y esa emoción tiene que ver con mis "emociones de pérdida de mi alma gemela", que he tenido toda mi vida, y que han sido una influencia muy poderosa en mi vida todo el tiempo. He tenido grandes cantidades de pena, como años y años y años de llanto, que tienen que ver con eso, con ese tipo de problemas con mi alma gemela, incluso antes de encontrarme con mi alma gemela.

Así que tuve estos enormes anhelos por mi alma gemela, en mi vida; y estas enormes emociones de pena asociadas con la pérdida de ella, cosa que luego se proyectó a mis hijos. Así que Tristán ha tenido que lidiar con muchas de esas emociones proyectadas, lo que significaba que se sentía muy mal consigo mismo en cuanto a sus relaciones con las mujeres; y particularmente si se trataba de una que él creía que era su alma gemela: "él no detendría un comportamiento que fuera desamoroso hacia él mismo", y ese es exactamente el tema que yo también tuve que procesar.

16. Experiencias emocionales de AJ antes de recordar que era Jesús [00:44:18.10]

Participante femenina: Por lo que estoy entendiendo, ¿en realidad estabas procesando emociones antes de darte cuenta de que eras Jesús?

Jesús: Sí. Empecé a procesar las emociones durante siete años antes de que me diera cuenta de quién soy. Así que tuve que liberar enormes cantidades de miedo, de terror, muchas experiencias traumáticas relacionadas con mi vida del primer siglo; pero no entendía lo que eran. Así que lo que pasó fue que, cuando empecé a procesar las emociones, tenía un montón de recuerdos de ser clavado en un madero, ser violado, y un montón de otros recuerdos asociados con eso, y que no podía asignar, porque no podía recordar esos eventos en mi vida actual; pero eran recuerdos que tenían asociadas enormes cantidades de emociones. Durante ese período aprendí que solo tenía que

procesar la emoción con la esperanza de que, algún día en el futuro, entendería de qué se trataba. [00:45:21.20]

Durante los primeros siete años de mi procesamiento emocional no tenía ni idea de las emociones que estaba procesando, ni de por qué estaban ahí; no podía entenderlas en absoluto pues todas tenían que ver con tortura y abuso, y no podía entender ninguna de esas cosas. Así que me permití seguir procesando esas emociones. A medida que lo hacía, me abría más emocionalmente. Durante ese período me deshice de mucho de mi terror y mi miedo. Y una vez que me deshice de mucho de mi terror y mi miedo, es cuando me comenzaron a llegar los otros recuerdos de por qué existen esos recuerdos originales.

Así que, mientras tenía algunos recuerdos… tuve un evento, cuando tenía dos años de edad, donde pisé un clavo y me entró directamente a través de mi pie. Luego tuve recuerdos de cuando tenía treinta años… todavía sin ser consciente de quién soy… recuerdos de haber sido clavado en un poste de madera, y de que me atravesaban con una lanza y cosas así; cosas que no podía entender, pero todas con un contenido emocional. Así que tuve que liberar la emoción y simplemente confiar en el proceso de liberar la emoción.

Luego tuve otros recuerdos de tortura, y otros eventos de tortura que han sucedido en mi vida; y luego eventos basados en la violación que ocurrieron en mi vida, y en la de mi alma gemela. Así que lidié con muchas de esas emociones, incluso antes de saber quién soy; y no tenía ni idea de por qué estaba lidiando con ellas, pero simplemente sabía que, cada vez que liberaba una de ellas, me sentía mejor. Así que sabía que tenía que seguir adelante. Fue una época muy dura, como puedes imaginar. Durante ese tiempo nadie me hablaba; mi familia no me hablaba, ni mis hijos me hablaron durante casi dos años… así que fue una época muy difícil.

Participante femenina: ¿Llamarías a eso fe? [00:47:22.08]

Jesús: Sí, supongo que es fe; fe en que al final todo saldrá bien. Simplemente sabía que, a cada emoción que trataba, yo me sentía mejor; así que tenía que seguir lidiando con estas emociones que no entendía, pero que estaban en mí. Así que solo tenía que aceptar que estaban en mí sin importar lo que fueran. Eso es lo que hice, acepté que todas estaban en mí, y procesé algunas emociones muy intensas. Como por ejemplo terror, que me llevó tres meses. Tenía estos ataques… dos veces al día, que duraban un par de horas cada vez. La única manera de compararlos con algo es decir que eran como calambres en todo el cuerpo; yo me acurrucaba en el suelo porque no podía moverme, tratando de respirar. Un par de veces me desmayé y me llevaron al hospital. Así que eso fueron mis experiencias de terror, que duraron tres meses.

Esto fue antes de que yo saber lo que estaba haciendo. De hecho, no sabía lo que estaba haciendo; simplemente sucedía. Eso ocurrió durante los primeros seis o siete años, probablemente seis años; y luego, una vez que había atravesado muchas de esas emociones, y el miedo a mi propia identidad… fue cuando estuve listo para empezar a aceptar los otros recuerdos que en realidad me hablaban acerca de mi propia identidad.

Es un poco como si toda tu infancia estuviera encerrada dentro de ti: todos los recuerdos de tu infancia están encerrados dentro de ti, y cuando te permites sentirlos emocionalmente los recuerdas. [00:49:05.00]

Tristán: En un punto… el tema que quiero plantear es que, aunque yo no estaba allí en las primeras partes del procesamiento de papá, sí que ver a papá procesando, cuando yo vivía con él y cuando estaba cerca de él… ver eso, hizo que fuera mucho más fácil para mí superar mis propias cosas más adelante. Hubo muchos momentos en los que yo superaba el miedo, la pena y la ira y, como sabes, estás muy asustado por lo que te está pasando, y por lo incontrolable que es y lo fuerte que es, y lo que estás haciendo como persona… Tus hijos atravesarán sus cosas más adelante, y se darán cuenta de que eso era lo que estabas haciendo tú; y sentirán mucho más, supongo, la fe; y se sentirán mejor en sí mismos acerca de hacer lo mismo, y sabiendo que, en realidad, hacerlo también les va a ayudar a ellos. [00:49:55.26]

Jesús: Así que obviamente Tristán ha visto muchos cambios en mí durante ese periodo de tiempo. Cuando dejé la relación que tenía con su madre, yo temblaba constantemente, como si tuviera Parkinson. Entonces, tenía treinta y tres años, y estaba temblando todo el tiempo. Así, si puedes imaginar… la cantidad de miedo que había en mí; y la gente siempre comentaba: "¿Por qué estás temblando?". Yo decía: "No sé, es que soy así".

Tristan: Tuve esa etapa a los diecisiete o dieciocho años. [00:50:33.04]

Jesús: Sí, así que estaba tan apagado con la emoción que comenzó a salir una vez que estaba en este espacio, donde estaba a solas conmigo mismo y podía permitirme sentirlo. Para muchos de vosotros, estar en un espacio a solas es realmente un gran beneficio a la hora de lidiar con las emociones, porque en un espacio así no tienes proyecciones hacia ti. Así que mientras estuve a solas durante mucho tiempo, y me sentía muy solo todo ese tiempo… no recibía ninguna proyección de la gente; así que eso era una verdadera bendición; realmente poder sentir mis emociones. [00:51:14.10]

Tristán: Sé que si hubiera estado allí desde el principio, habría proyectado con bastante dureza.

Jesús: De hecho, una vez Tristán vino a vivir conmigo por un tiempo; pero tres meses después tuve que pedirle que se mudara, porque en realidad estaba tratando de apagarme, particularmente con mis emociones. Esto fue hace unos cuatro años, supongo…

Tristán: Sí, fue bastante tarde, fue más o menos un año antes de que te fueras a Inglaterra, así que hace unos tres años. [00:51:38.19]

Jesús: Le invité a venir y a quedarse porque él quería lidiar con sus emociones; pero en tres meses pude sentir sus proyecciones con tanta fuerza que le dije: "Vamos a tener que vivir en casas separadas". Así que se mudó al lado, y entonces pude sentirme libre para lidiar con mis propias emociones.

Ahora, lo que estoy haciendo es resolver mis emociones sin importar quién esté cerca y cuánta proyección tenga. Así que ahora puedo sentir en las emociones con bastante facilidad sin importar quién esté alrededor y cuánta proyección obtenga de ellos.

17. Preguntas del público

17.1. Un ejemplo de una hija que refleja los bloqueos de su madre sobre el sentimiento de rabia [00:52:09.13]

Participante Mujer: Antes de venir aquí hoy estaba bastante enfadada, y empecé a golpear el saco de boxeo; y he empezado a utilizar cubos de cartón. La última vez que lo hice fue por la noche y cuando llegué, mi hija me dijo: "¿Tienes que hacer eso? Todo el barrio te oye". Y el niño pequeño está abajo diciendo: "¿Qué es ese ruido, mamá?". Y luego lo hice hoy; porque dije: "vale no lo haré por la noche, porque no dejo dormir a nadie". Entré a verla y ella me dijo que no iba a venir, y me dijo: "No te enfades". Y le dije: "No me enfado, tengo mis cosas. Simplemente no puedo evitarlo, pero no te lo tomes como algo personal". Así que salí y empecé a golpear de nuevo; y en el coche ella me dijo: "No sé qué es, pero desde que empezaste, siempre estás enojada. ¿Puedes dejar de hacerlo? Porque cuando te enfadas toda la casa vibra con ello". Y yo le dije: "Pero no me estoy desquitando contigo, ¿verdad?". Y ella dijo: "No, pero todo el mundo lo siente". Entonces, ¿es que lo estoy pagando con ella, o es que ella no quiere sentir eso? [00:53:43.05]

Jesús: Bueno, ella en realidad te está reflejando una emoción. La primera vez te estaba reflejando una emoción; y una razón por la que no quieres entrar en las emociones es que te preocupa lo que

los demás piensen de ti. Y todo lo que ella hace al decirte eso: “Oh, la gente de la calle se va a quejar”… con eso, simplemente te dice la emoción que tienes: “Todo el mundo va a pensar mal de mí si lidio con mis emociones”; y esa es una emoción en ti, es uno de tus bloqueos.

Hoy uno de los bloqueos, de nuevo, y que ella ha identificado, es este sentimiento que ha creado en ti, ella está diciendo: “Toda la casa está vibrando con tu energía”. Eso es muy cierto, tiene razón. Toda la casa está vibrando con tu energía, sea cual sea esa energía. Si es la ira, entonces ciertamente será la ira lo que toda la casa estará realmente sintiendo. ¿Pero qué sentiste tú? Sentiste culpa porque ella ahora sienta tu ira, aunque estés tratando de lidiar con ella de otra manera.

Así que la verdad es que, cuando lidies realmente con tu ira y te conectes con ella, ella no reflejará ninguna de esas emociones hacia ti. Pero ahora mismo todavía no estás conectando con tu ira en toda su furia… y ella te está reflejando perfectamente hacia ti todas las razones por las que no lo estás haciendo. [00:55:00.21]

Participante Mujer: Creo que fui consciente y dije: “No he terminado con esto”; y dije que podría irme a tratar con ello a otro lugar, y que me gustaría al menos tener una semana o lo que sea… Y ella dijo: “Está bien, encontraré un vecino o me iré allí”[7]. Realmente se está confrontando conmigo al respecto, para sacarme de eso.

Jesús: Exactamente.

Participante Mujer: De todos modos estamos hablando de lo que podemos hacer al respecto. [00:55:27.13]

Jesús: Impresionante, te está reflejando perfectamente tus bloqueos a la hora de experimentar tu rabia; y la clave es tener en cuenta eso. Así que tienes miedo a cómo se sentirán tus vecinos al expresarla, o a cómo reaccionarán otras personas. También tienes miedo de que en realidad lo sigas proyectando hacia tu familia; ese es un miedo que tienes. Como dijo ella, no lo estás sintiendo tanto, pero sí que toda la casa lo siente; y eso es muy cierto.

Hasta que no llegues a lo causal subyacente, que será el duelo, la pena… toda la casa sentirá tu ira. Una vez que llegues a la pena y la sientas…, bueno, una vez que llegues a la rabia y la sientas completamente, toda la casa ya no la sentirá; pero tendrás que entrar en la pena también, la que está bajo la rabia.

17.2. Las experiencias de AJ con la conexión con Dios [00:56:27.15]

Participante Mujer (Jenn): Mi pregunta es sobre tu relación con Dios. ¿Siempre estuvo Dios ahí mientras procesabas tus emociones? O tu concepto de Dios fue algo que aprendiste de la religión organizada y luego, al procesar tus emociones, descubriste que Él estaba allí de todos modos? [00:56:47.01]

Jesús: Lo que ocurrió en realidad fue que tuve un deseo muy fuerte de Dios durante toda mi vida, incluso de niño. Pero cuando tenía treinta años y dejé la religión, y básicamente fui condenado por la religión… sentía que, al mismo tiempo, estaba condenado por Dios… lo cual es una emoción similar a la que Tristán ha tenido que resolver. Los siguientes seis o siete años me sentí totalmente avergonzado de cualquier sentimiento acerca de Dios, y no podía conectarme muy bien con Dios. Así que durante ese periodo de tiempo lidié con mis emociones sin conectar con Dios.

Participante femenina: ¿Se conectó contigo? [00:57:24.27]

Jesús: Estoy seguro de que lo hizo, porque con el paso del tiempo aprendí muchas cosas sobre Dios a través del proceso de liberación emocional. Así que, yo tenía la idea de que Dios me estaba

7 Como quizá queriendo decir, la hija: “me voy a casa de un vecino”… etc.

castigando cuando dejé la religión; pero en dos años supe que Dios no me estaba castigando. La manera en que me enseñaron esa lección fue que, cuando mis hijos me dijeron que nunca me hablarían, tuve mucha pena que experimentar, y pasé tres o cuatro meses de pena por eso. Pero tras pasar por toda esa pena, e incluso mientras la pasaba, me di cuenta de que no odiaba a mis hijos, no quería castigar a mis hijos, que no me sentía mal con ellos, que no sentía que ellos tuvieran la culpa. Entonces relacioné eso con Dios, y me di cuenta de que: "Oh, incluso si hago algo que Dios no quiere que haga, Dios no va a castigarme por ello, Dios todavía me ama". Y todavía sentía este profundo deseo de amor por mis hijos. [00:58:18.27]

Así que me enseñó muchas cosas, a lo largo de todo el proceso; la mayor parte de esto lo hice solo, por supuesto… y me enseñó mucho sobre Dios. Así que durante esos siete años en los que trabajé con las emociones de la violación, el abuso y la tortura, también estaba trabajando en este tema de Dios, reconectando, si quieres, con Dios. Así que, para mí, cuando estaba listo para sentir muchas de las emociones en torno a quién soy yo, en esa etapa, yo ya había resuelto todas estas emociones sobre Dios, así que sabía que Dios era amor, que Dios me iba a amar a través del proceso. Así que, para cuando llegué a las emociones sobre quién soy, también había lidiado con muchas de las emociones sobre Dios.

Participante femenina: Entonces, ¿cómo te guía Dios ahora, o te habla ahora? [00:59:16.29]

Jesús: La forma en que Dios nos habla a todos nosotros es a través de nuestras emociones, no a través de nuestros pensamientos, ni a través del oído. Así que, si sientes que estás oyendo a Dios, en realidad no estás oyendo a Dios; lo que ocurre es que Dios te está transmitiendo una emoción, y luego esa emoción es traducida por ti, y por tus filtros, en pensamientos que puedes "escuchar"[8], si es que podemos usar el término "escuchar".

La forma en que Dios está conectado conmigo en este momento, y esto va a cambiar pronto, es mediante los sentimientos. Así que Dios está guiándome a través de los sentimientos; y puedo sentir que esa guía está ocurriendo. También puedo sentir, mientras hablo con los grupos… puedo sentir la canalización de la información que fluye a través de mí mismo, pero también puedo sentir el verme guiado a través de esta conexión con Dios, a través de la gente. Así que al final verás, cuando te vuelvas uno con Dios, que sentirás los Sentimientos de Dios, y que son los Pensamientos de Dios. [01:00:24.22]

La verdad es que los Pensamientos de Dios son en realidad todos sentimientos; y cuando llegas a la condición en la que estás totalmente abierto a todos los sentimientos, y te conectas con Dios, y deseas el Amor de Dios todo el tiempo, sentirás los Sentimientos de Dios todo el tiempo. Así es como Dios se comunicará contigo.

18. Una entrevista con el hijo de AJ, Tristán (continuación)

18.1. Las experiencias de Tristán cuando solo uno de los padres resuelve las emociones

[01:00:52.05]

Participante Mujer: En tu situación tienes un padre que te apoya, ¿tu madre está trabajando las mismas cosas? ¿No? Entonces, ¿está bien que un solo padre resuelva todas estas emociones?

Tristán: Es más difícil atravesar una emoción sobre mamá, todavía; pero he pasado por las suficientes cosas como para sentirme con energía y ser capaz de hacerlo. Me parece que las emociones de mi padre son mucho más fáciles de superar y llevan mucho menos tiempo. Las emociones de mi madre, mis emociones sobre mi madre, y la codependencia, son más difíciles de superar. Todavía tengo algunas cosas realmente horribles que necesito superar; y se me sigue recordando eso a través de sueños, últimamente. Así que, aunque mi madre no está dispuesta a lidiar

8 Un caso muy común que aparece en muchas ocasiones en estas enseñanzas es el de que haya espíritus hablándonos o influyendo (espíritus de varios tipos); lógicamente eso no es Dios, aunque pueda parecer (y aunque en algunas "revelaciones" incluso esos espíritus se hayan autodenominado "Dios", etc.).

con sus emociones, todavía… está bien, esa es su elección. Siento que he pasado por suficientes cosas como para tener la energía necesaria para atravesar esas emociones y lidiar con ellas desde ese lado.

Incluso tener solo un padre que lo haga es mucho mejor que no tener padres que lo hagan… porque ahora tengo confianza para procesar mis cosas. Si papá no hubiera procesado sus cosas cuando empezamos, es muy probable que yo nunca hubiera empezado; y, aunque hubiera empezado, habría tardado mucho más tiempo y habría sido mucho más difícil superarlo.

El hecho es que papá ha sido muy honesto conmigo sobre algunas de las emociones que tenía; y yo he ido creciendo para llegar a ser más honesto con él con algunas de mis emociones que he tenido; y eso lo hace todo mucho más fácil. Así que no subestimes tu propio poder como madre, incluso si el otro padre no está ahí, y, al mismo tiempo, estás apoyándoles con las otras cosas también, sin proyectar tus emociones sobre ellos. Así que nunca he sentido que papá haya proyectado sobre mí sus cosas con mamá, haciendo más difícil llegar a mis cosas con mamá.

18.2. La relación de Tristán con Dios [01:03:36.25]

Participante masculino: Para Tristán: ¿cómo es tu relación con Dios ahora? ¿Es una realidad muy real para ti emocionalmente? Y ¿el amor divino viene a ti a menudo? [01:03:55.29]

Tristán: Siento que el Amor Divino viene a mí a menudo. Pasó de ser un pequeño susurro a ser algo muy real y tangible. Me despierto, y siento que pronto voy a estar en unidad con Dios. Sé que Dios está ahí ahora. Sé que Dios está en mi vida. Sé que Dios me ama y esas cosas… como… incluso hace un año, nunca fueron parte de mí, nunca fue parte de mi personalidad. Soy tan "¡yupi!, Dios"… ahora… y sin embargo ya no me siento como ese chico cristiano tontín [nancy]… que era hace cinco años. Más bien me siento como siendo yo mismo; y sigo haciendo las cosas que quiero hacer, pero Dios sigue estando ahí en mi vida. Especialmente con los nuevos amigos que hago, se ponen un poco nerviosos… Soy un poco escandaloso a veces, soy un poco feliz, me pongo muy serio emocionalmente; y luego siempre estoy hablando de Dios, y nunca trato de presionarles sobre Dios a ellos. Eso es nuevo para la gente, supongo.

18.3. Las experiencias de AJ con la conexión con Dios (continuación) [01:05:00.16]

Participante masculino: ¿Qué hay de ti, AJ, ahora sientes a Dios a cada momento, o solo tras haber hecho algunas cosas emocionales? [01:05:10.25]

Jesús: En términos de cuándo siento las Emociones de Dios… eso es usualmente cuando he trabajado en algo que acaba de ser liberado; así que todavía estoy liberando emociones. Así que lo que sucede es que siento a Dios todo el tiempo; pero sé que no estoy recibiendo Amor Divino todo el tiempo, todavía. Y particularmente estoy pasando por algunas emociones de tipo auto-desprecio en este momento, y las cuales Tristán obviamente también está atravesando. Así que, mientras tengo esas emociones hay un bloqueo entre Dios y yo; así que puedo sentir ese bloqueo. Pero incluso si ese es el caso, estoy hablando con Dios constantemente a través de ese proceso. [01:06:02.20]

Así que cada momento de la mayoría de los días me comunico constantemente con Dios acerca de dónde estoy en este momento; sobre cómo afrontar esta emoción. Puedo pedirle a Dios que me traiga eventos de la Ley de Atracción para poder afrontar la emoción. Estoy recibiendo bastantes de ellos en rápida sucesión, ocurriendo ─tanto, que algunos días es difícil conseguir dormir debido a la cantidad de eventos de la Ley de Atracción─. Pero lo que estoy viendo es que ahora estoy realmente yendo hasta el fondo de mi propio proceso emocional, y siento que existe una especie de gran emoción central, dentro de mí, que ha sido desmenuzada en muchos niveles diferentes.

Así que mi relación con Dios es como si Dios fuera mi padre o mi madre ─a menudo pienso en Él como cualquiera de los dos─, y estoy constantemente hablando con Dios todo el día; incluso

mientras estoy hablando con vosotros. A menudo estoy sintiendo mis sentimientos sobre Dios a través de ese proceso. [01:06:58.18]

Lo que he notado en Tristán, también, si puedo comentar cómo ha estado Tristán: hace unos dos años Tristán tuvo consciencia de la existencia de Dios ─esa sería la mejor manera de decirlo─, pero no una verdadera conexión emocional con Dios. Luego le llevó casi un año de procesamiento emocional, antes de poder empezar a tener realmente fuertes sentimientos sobre Dios, y un deseo por Dios. Probablemente hace cinco o seis meses, tal vez no hace mucho tiempo, empecé a sentir una fuerte pasión por Dios en Tristán; y ahora sé que habla con Dios todo el tiempo y tiene una relación constante, aunque a veces se siente muy bloqueado. Porque tengo ese tipo de relación, puedo sentir su relación con Dios, no importa donde esté él. Así que he estado en el extranjero y he estado sintiendo cómo le va a Tristán cuando está en Australia; puedo sentir cuándo se conecta con Dios, y cuándo no.

Participante masculino: Y cuando te estás comunicando, ¿te encuentras diciendo en tu cabeza las palabras de lo que quieres decir a Dios también? [01:08:09.00]

Jesús: Lo que trato de hacer es que todo mi ser esté alineado con aquello sobre lo cual me estoy comunicando con Dios. Así que eso significa: mis pensamientos, mis emociones, todo en esa única dirección. Lo que veo es que hay algunos momentos, durante el día, en los que puedo tener los sentimientos sin los pensamientos; pero la mayor parte del tiempo, particularmente si estoy en un lugar atascado ─donde me he encontrado, en ocasiones, en las últimas semanas─, es tratar de mantener mis pensamientos y mis sentimientos dirigidos en esa dirección, aunque haya habido estas otras presiones y la emoción bloqueada. Incluso simplemente orar sobre los bloqueos; es por eso que le sigo recordando eso a todo el mundo: sigue orando sobre tus bloqueos, seguid rezando para que Dios os muestre lo que os impide sentir, porque eso ha sido muy útil para mí. [01:09:01.11]

Tristán: Veo que, hablar con Dios, incluso cuando sientes que no hay un Dios, ayuda. Hablar con Dios y ser lo más honesto que puedas… y esto se aplica incluso a las relaciones que te rodean: ser tan honesto como puedas, incluso si la honestidad es: “Realmente te odio”. Haz eso con Dios, y las cosas se aliviarán mucho más, y la relación con Dios vendrá más fácilmente, y las emociones vendrán más fácilmente. [01:09:28.15]

Jesús: Así que mucho de todo esto se trata de ser sincero con Dios, también. Constantemente trato de ser sincero en mi vida: “Sí, así es cómo me siento”. Admitir cómo te sientes de forma bastante constante. Lo que encuentro, sobre hablar de ello con Dios, es que eso es mucho más fácil que hacerlo “adueñándote de ello para ti mismo” ─ese tipo de cosas─. Es, como… cuando hablas de ello con Dios, dices: “Sí, gracias a Dios puedo ver que…”, como si tuvieras una conversación con Dios: “Puedo ver esta emoción en mí ahora, ¿qué puedo hacer al respecto?”. Y me permito continuar en este diálogo constante con Dios.

Entonces, a medida que te ocupes de la emoción, sentirás el diálogo de Dios a cambio. Así que mientras sueltas la emoción, sentirás una confirmación muy fuerte: “Sí, esa fue una emoción causal”, o: “No, aún no estás ahí, necesitas ir más allá”. “Estas son las emociones a las que necesitas ir”. También, ahora estoy sintiendo mucho más del Amor de Dios, en el sentido de sentir protección, sentimientos de seguridad y protección de Dios. [01:10:34.00]

En los últimos meses sé que a veces ha habido personas en nuestra audiencia que han sido instadas por los espíritus a matarme; y puedo sentir ese impulso. Pero en realidad me siento bastante a salvo, porque puedo sentir esa protección que Dios me está dando al mismo tiempo.

18.4. La comprensión de la Ley de Atracción del hijo [01:10:57.03]

Participante femenina: AJ, solo necesito recapitular en mi mente: la Ley de Atracción como padre se refleja en el hijo; y cuanto más joven es el hijo, más se trata de mi Ley de Atracción. A medida

que el niño progresa en edad, digamos que se acerca a la mía, digamos tiene catorce o quince años… a medida que se desarrolla como alma, por sí mismo, está atrayendo su propia Ley de Atracción… [01:11:28.26]

Jesús: Eso es cierto; pero, cuando lo piensas, incluso cuando tienen quince años, el daño emocional que llevan es el daño emocional que tú has puesto en ellos. Por lo tanto, mucho de ello sigue siendo mi propia Ley de Atracción. Así que, por ejemplo, a veces Tristán me llama por teléfono y dice: "Oh, papá, estoy lidiando con esta emoción en concreto". La primera pregunta que me hago es: "¿He lidiado yo con esa emoción?". Lo veo como un evento de la Ley de Atracción, y la primera pregunta que me hago es: "¿He tratado con esa emoción?". A veces no he tratado con la emoción que él ha identificado para mí, y entonces inmediatamente trataré de entrar en esa cosa para ayudar en la situación.

Así que la clave es que, cualquier cosa que venga a ti, es tu Ley de Atracción; pero cualquier cosa que el niño esté experimentando es tu Ley de Atracción; pero a medida que crecen, a veces lo que el niño experimenta se basa también en la suya y, obviamente, la ley de atracción del niño está basada en su padre y su madre, no solo en su madre. [01:12:39.08]

Obviamente, en el caso de Tristán, por ejemplo, he podido trabajar con muchas de mis emociones sobre las mujeres; y yo he podido trabajar muchas de mis emociones basadas en el alma gemela, que Tristán ha trabajado; pero todavía hay algunos problemas con su madre que necesitan ser resueltos, con los que en realidad no le puedo ayudar, porque son problemas con su madre.

18.5. Cuando los padres resuelven sus emociones, es más fácil para el niño resolver las suyas [01:12:59.07]

Participante femenina: Así que estás ayudando a Tristán al resolver tus emociones que están en su Ley de Atracción; pues se vuelve su ley. Pero es más difícil para Tristán o para cualquier otro niño, o adulto, lidiar con las emociones que vienen de aquel padre que en realidad no esté resolviendo sus emociones.

Jesús: Muy cierto.

Participante Mujer: Así que todos nosotros somos niños, y lo que tenemos en nosotros es la Ley de Atracción que en realidad hemos heredado de nuestros padres.

Jesús: Muy bien. [01:13:29.13]

Participante Mujer: Y tomemos por ejemplo a mis padres; si realmente estuvieran lidiando con sus emociones, ¿entonces sería más fácil para mí lidiar con las mías?

Jesús: Sí, y eso se aplica incluso si están en el mundo espiritual.

Participante Mujer: Bueno, esa era mi siguiente pregunta. [01:13:41.28]

Jesús: Así que si tus padres están en el mundo de los espíritus, y eligen ahora mismo lidiar con sus emociones, eso haría más fácil para ti lidiar con las tuyas.

Participante femenina: Sí, bueno, podrían estar aquí, no sé; podría invitarlos a venir a tus charlas y a aprender sobre el Camino del Amor Divino, y eso haría que realmente…

Jesús: …haría tu trabajo de procesamiento emocional más fácil. Lo haría. ¿Pero qué pasa si deciden no hacerlo?

Participante femenina: Bueno, entonces tengo que hacerlo por mí misma. [01:14:12.08]

Jesús: Así que también tienes que hacerte esa pregunta. ¿Por qué quiero que lo hagan mis padres? Así que ya ves que, cuando soy un adulto, una vez que escucho esta información, me siento tentado de decir: "Me gustaría que mis padres se ocuparan de esa emoción". Hay un problema, pues se puede terminar siguiendo la ruta de querer justificar el hecho de aferrarnos a la ira o a la culpa con nuestros padres, en vez de lidiar realmente con nuestras emociones ya. [01:14:41.21]

Así que ciertamente lo que dices es cierto; pero no te dejes seducir ahora por la idea de esperar a que tus padres se ocupen de sus emociones, antes de tú ocuparte de las tuyas.

Participante femenina: Lo entiendo; pero también lo veo como una forma maravillosa de ayudar a mis padres.

Jesús: Ciertamente lo es en el mundo espiritual.

Participante Femenino: Es una forma maravillosa de ayudar a mis padres en el mundo espiritual: Invitándolos a hacer el Camino del Amor Divino. [01:15:06.29]

Jesús: Muchos de vuestros padres han venido a escuchar, con vosotros, y muchos de ellos por supuesto piensan que esto es basura; así que no quieren escuchar más, y por eso se han ido. Pero muchos habéis tenido padres con vosotros y sabéis que a veces lo han hecho, y que han lidiado con sus diferentes emociones en el proceso. Así que es una buena cosa a hacer, pero no retrases tu progresión en base a su elección.

Verás, algo sobre lo cual todos nosotros necesitamos llegar a un punto de reconocimiento consciente es esto: ver si retraso mi progresión esperando a que otra persona cambie. Esto es particularmente lo que sucede con la ira: la ira es esperar que otro haga algo por ti; así que en realidad estás esperando que alguna otra persona cambie por ti. Y tan pronto como haces eso, tan pronto como estás en ese espacio, has frenado tu propia progresión. [01:15:58.23]

¿Por qué hacer eso? Pues en algunos casos, algunas personas que te han hecho daño podrían pasarse, en el mundo espiritual, mil años, antes de decidirse a lidiar con su emoción al respecto. ¿Vas a esperar mil años? Obviamente no quieres eso, ¿verdad?

No importa si tu padre quiere o no; tú sigue entrando en tus cosas. Pero lo que estoy sugiriendo contigo, ahora que conoces esta información, y si tienes hijos, es que entiendas este hermoso vínculo que se da entre padres e hijos; y que puedes ayudarles mucho a manejar sus emociones.

18.6. Los niños son hijos de Dios, no nuestros [01:16:30.19]

Tristán: He llegado a un punto en el que, si papá deja de hacerlo, yo no lo dejaré, aunque pierda su ayuda. Si papá se detiene, yo no dejaría de procesar. También con mi madre: sé que no quiere ocuparse de sus cosas, y tengo algunas proyecciones a veces, cuando hablo con ella; pero, de nuevo, eso no me impedirá querer ocuparme de lo mío. [01:16:57.07]

Jesús: Ese es un lugar fantástico donde estar. Cuando estás en ese lugar donde no vas a detener este proceso por nadie, estás conectando mucho con Dios; porque ahora te estás volviendo totalmente dependiente de tu relación con Dios durante el resto de tu vida, que es exactamente como debe ser, porque Dios es tu padre o madre. Recuerda, ese es uno de los principios de los que hablamos ayer [*Sesión 1 de este mismo tema*]: lo primero que dijimos es que Dios es tu padre. Así que yo no soy el padre de Tristán. Solo soy su guía, ya sabes, tuve sexo con su madre, lo que creó esta hermosa criatura… (Risas) [01:17:30.25]

Tristán: Así es, realmente. (Risas)

Jesús: Tiene un cuerpo, que yo creé, y un cuerpo espiritual que yo creé, a través de ese…

Tristán: Un cuerpo bien parecido, además. (Risas) [01:17:42.05]

Jesús: Así que ahora tiene una buena autoestima sobre su cuerpo, que es mejor que la de su padre…

Tristán: Me llevó un tiempo…

Jesús: Sí, pero el alma de Tristán es mi hermano, no es mío. Es el hijo de mi Padre, y yo le hice mucho daño a esta persona en mi vida.

Tristán: Es como un hermano mayor, como el programa de hermano mayor [*alusión a la TV*]… [01:18:09.01]

Jesús: Sí, soy su hermano mayor (Risas), e hice mucho daño a mi hermano menor en mi vida, sobre lo cual he tenido que trabajar, mediante la Ley de Compensación; y tuve que arrepentirme, y tuve que resolverlo, atravesando todas mis emociones. Es por eso que ahora tenemos la relación que tenemos. Si yo eligiera no trabajarme esas cosas, no tendríamos la relación que tenemos, y también eso le benefició a él; y es importante ver eso, ver esa relación, ver lo que le beneficia ahora que yo esté resolviendo todas mis cosas. Pero le hice mucho daño a a él, también, y he tenido que asumir todo eso. Esa ha sido mi Ley de Compensación, eso es lo que he hecho; y he tenido que resolver esa emoción, al igual que tú tendrás que hacer con tus propios hijos. [01:18:55.18]

Gracias, Tristán.

19. Preguntas del público

19.1. Un ejemplo de participante enfadada con su padre por haberse ido [01:19:27.25]

Participante Mujer: Me llamo Morgan, y realmente quiero quererme a mí misma. No sé por dónde empezar.

Jesús: Realmente quieres amarte a ti misma. Así que empieza por ahí.

Participante Mujer: Sí. Creo que he llegado a la situación emocional causal, pero no sé cómo entrar en eso, en ese sentimiento.

María: Así que has descubierto lo que es, pero te cuesta entrar en ello.

Participante femenina: Sí.

María: ¿Cómo te sientes en este momento? [01:20:20.07]

Participante Mujer: Un poco de miedo, un poco de vergüenza. No sé.

María: Estás muy bien; no te preocupes por eso.

Jesús: Saldrás bien en el vídeo. (Risas)

Participante femenina: Bien.

María: ¿Quieres hablarnos de cuál es la causal? [01:20:43.14]

Mujer participante: Solo que estoy muy, muy enfadada con mi padre, por haberme dejado; porque siento que, si yo estaba recibiendo abusos de mi madre, entonces ¿cómo es que él no pensó que ella se desquitaría conmigo cuando él se fuera? Y si me hubiera llevado lejos, entonces no habría tenido que… (llorando)

María: Creo que estás empezando a sentirlo.

Participante femenina: Bien. (Llorando con risas)

María: Hay unas cuantas cosas que sentir ahí, sobre querer a tu padre. [01:22:17.01]

Jesús: ¿Te importa si hablo de ello? Por cierto, eso fue muy valiente. ¿Te das cuenta de que si admitimos nuestra ira, muy rápidamente podemos acceder a lo que hay por debajo de la ira? Así que eso es muy bueno. El sentimiento que obviamente tienes es que tu padre podría haberte alejado del abuso, de una situación abusiva, y eligió no hacerlo; y sientes: "¿Qué había mal en mí? ¿Por qué me hizo eso? ¿Por qué no me apartaste de eso?". Si puedes permitirte sentir esa ira y esa rabia, eso también es importante; pero también es importante dejarte caer por debajo de esa emoción y sentir realmente esa terrible tristeza que tienes, de auto-culpabilidad, por todo el asunto. Porque lo que sucederá, si te quedas en la ira, es que simplemente estarás enojada con los hombres, con papá, por el resto de tu vida. [01:23:28.17]

La clave es que ahora te permitas resolver la emoción y lo triste que estás por haber sido abusada y no tener a nadie que te rescatara; y en particular, a tu padre que te rescate. Permítete sentir esa emoción. En realidad lo estás haciendo muy bien. Solo es que te da algo de vergüenza llorar, realmente entrar y llorar. Pero cuando tengas este video, si vuelves a ver esa pequeña sección de tu llanto, eso te ayudará volver a conectar con ello. Es una emoción muy grande para ti, como has dicho. Has identificado las cosas fundamentales. Hay una cara de la moneda, y que es sobre lo que sientes sobre ti misma por la marcha de tu padre. Así que hay cosas que sientes sobre papá; pero la razón del enfado es que en realidad hay cosas que sientes sobre ti misma, sobre que papá se vaya y no te lleve con él… Ahí es donde se encuentra el núcleo.

María: Vas a llegar a esas cosas.

Jesús: Las superarás.

19.2. Un ejemplo de hija que hace de mamá de su madre [01:25:04.21]

Participante Mujer: Me acabo de dar cuenta de que mi hija es la única niña que está sentada aquí, y todas las demás están fuera divirtiéndose, siendo niñas; y tengo a Cartia aquí. Me acabo de dar cuenta de eso. Pensé que era agradable que ella estuviera aquí; y luego pensé: no, esto no es correcto…

Jesús: ¿Hay una pregunta?

Participante Mujer: Sí, ¿por qué debo sentir que ella no es como los otros niños? [01:25:32.25]

Jesús: La respuesta contundente es que tu hija te está “madreando”. Ella siente que necesitas ser “maternizada”. Así que hay una emoción en ti en la que sientes que no eres la madre, que no puedes ser una madre; y entonces ella está reflejando esa emoción haci ti.

Participante femenina: ¿No puedo ser madre? [01:25:50.23]

Jesús: Sientes que no quieres ser madre; y tu hija está haciendo de tu madre, por esa emoción. Así que ella no puede ser la hija en tu presencia.

Participante femenina: Por mucho que piense que quiero que ella sea… [01:26:06.28]

Jesús: No quieres que lo sea, debido a esa emoción que hay dentro de ti, que es: “No quiero ser madre”; y, entonces, con eso estás creando una situación en la que tu hija tiene que ser tu madre. Cartia se siente bastante molesta por eso; pero siente que no hay elección, y por eso se ha enfadado contigo, y es comprensible.

Si puedes permitirte sentir sobre esa emoción, entonces. Se trata de que sientas que te has perdido algo. Es una emoción en ti muy fuerte, de sentir que te has perdido tu infancia, que te has perdido ser una adolescente y una mujer adulta… tener tu propia vida; sientes que no tienes tu propia vida. Hay un montón de emociones de la infancia asociadas a que no sientas que tienes tu propia vida.

20. Una entrevista con una hija adulta, Anna, y su madre, Karen

20.1. Discusión con Anna, que se ha conformado con un papel para complacer a su madre

[01:27:28.01]

Participante Hija adulta: Me llamo Anna, y ella es mi madre, Karen, y no creo que quiera estar aquí arriba, y no siento que pueda hablar con ella de lo que siento, y eso me duele mucho. (Anna empieza a llorar). Pero hoy me sentía enfadada con mamá; y entonces salí, y me di cuenta de que me sentía tan enfadada con ella porque anoche, Tristán, mamá y yo estuvimos hablando de cómo he asumido el papel de madre; y esta mañana mamá me dijo algo que me hizo darme cuenta de que yo estaba haciendo de madre.

Me sentí enfadada porque siento que esa es la posición en la que me pusieron de niña. Cuando tenía trece años y tenía cuidar a mi hermana menor Rachel… y tuve que cuidar a mi padre. No quería, pero tenía que hacerlo para conseguir su amor, y para ser una buena chica; y me siento realmente triste por eso; me hace sentir realmente perdida y mi auto-identidad está perdida, porque he interpretado un papel para encajar con mi madre y simplemente no sé quién soy. Me siento como que no puedo enfadarme con mamá, porque ella se siente muy mal; y sí, siento que le hago daño al contarle mi verdad personal en este momento. No quiero decir nada más. (Risas y llantos) [01:29:49.25]

Jesús: Eres tan maravillosa… Te expresaste tan maravillosamente allí, y muy, muy claramente. Antes de hablar con Karen, ¿podéis ver lo que le ocurre al hijo o hija cuando tiene que asumir el papel de padre? Anna ha sentido que ha perdido el sentido de su identidad propia. Se siente enfadada, pero no se le permite estarlo. Se ha apagado en muchas áreas, y ha tratado de ser exactamente lo que mamá quiere que sea; así que hay muchas emociones ahí. Es una experiencia muy, muy poderosa; y estás conectando con ella de forma *causal*, lo que es maravilloso y es muy

bueno que hayas podido decir esas cosas, y arriesgarte; aunque dudo que tu mamá se vaya a enojar, pero obviamente en tu corazón probablemente sientas que ese va a ser el caso.

Participante Hija adulta: Sí. Me he sentido así todo el día, y de hecho me he sentido mal. Ahora mismo siento que realmente quiero sentirme arrepentida y decirle a mamá que lo siento, y darle un abrazo, porque no quiero que se sienta mal. No me siento como que yo quiera que se sienta así. [01:31:11.27]

Jesús: Así que no sientes que lo hayas hecho para que mamá se sienta arrepentida o algo así… sino que esto es solo una expresión de cómo te sientes. Lo que voy a hacer es que evites darle un abrazo a tu mamá, para poder hablar con ella. Así que eso es importante. Lo que es maravilloso, en el sentido de lo que haces… te conectas con tus emociones muy bien; y lo que es maravilloso es que cuando te das cuenta de las cosas, actúas con bastante veracidad, justo en ese momento. Eso es algo muy, muy poderoso para ti; y desencadenaste un gran número de personas en la audiencia, lo cual es muy, muy bueno. Porque muchos de nosotros tenemos estas emociones, donde hemos tenido que hacer lo que nuestros padres querían que hiciéramos para que todo fuera feliz y para conseguir su amor. Esa es una gran emoción a atravesar y resolver. Lo estás haciendo muy bien.

20.2. Discusión con Karen, que se retrae para evitar la emoción

Jesús: ¿Puedo hablar con tu madre? ¿Qué sentiste al respecto, Karen? [01:32:09.18]

Participante Madre: Al principio me asustó Anna; pero no me sorprendió en absoluto, porque después de algo que me dijo ayer, y después de que Tristán fuera muy franco conmigo ayer, me di cuenta, al terminar, de que he estado cuidando de mi familia desde que tenía tres años; tuve exactamente la misma historia; y me estoy dando cuenta no solo del daño que le he hecho a ella, sino del que me hicieron a mí, que es exactamente el mismo. [01:32:47.27]

Jesús: Así que lo que te sugiero es que veas cómo acaba de reaccionar Anna; en algún momento conectarás con esa emoción; y eso es lo mismo respecto a los sentimientos que tienes hacia tu propia familia. Así que, en este momento, estás sintiendo algo así como: “qué hago ahora con esto”.

Participante Madre: Me siento muy sola desde anoche; y cuando estoy así quiero estar sola. Hoy he sentido que Anna estaba enfadada conmigo por no querer estar cerca de ella, porque tengo que estar sola; siento que tengo que estar sola cuando estoy así. [01:33:34.23]

Jesús: Así que esta es en realidad una de tus adicciones, la de ir por tu cuenta, en vez de sentir la emoción. Como cuando yo era pequeño; lo que yo solía hacer cada vez que tenía una emoción proyectada hacia mí es salir a la calle y subirme a una antena de televisión que estaba a unos sesenta o setenta pies de altura. Solía sentarme cerca de la parte de arriba de la antena y me quedaba allí. A veces me quedaba medio día y a veces más; e incluso me quedaba por la noche, solo para alejarme de la proyección y sentirme triste. Simplemente iba allí.

Después de un tiempo, en mi propia progresión, me di cuenta de que esa era mi manera de lidiar con muchas de mis emociones: simplemente me retraía en mí mismo; y esto es lo que has aprendido a hacer tú muy bien. Cuando alguna emoción se proyecta hacia ti, te retraes en ti misma, es como un mecanismo de autoprotección. Así que eso debe significar que has tenido algunas emociones bastante difíciles, de niña, para llegar a ese punto. Cuando entras en esa retirada, en realidad eso te está impidiendo profundizar en tus emociones.

Así que si puedes ver eso como un obstáculo, más que como una cura, te ayudará mucho. Lo que vas a tener la tentación de hacer es entrar en modo depresión. La depresión es la represión de lo que está por debajo; y estarás tentada a elegir la depresión en su lugar. Así que los sentimientos que siento de ti en este momento son: "Déjame estar sola; deja que me encierre en mí misma, en mi caparazón, y me encierre ahí; soy terrible; soy tan mala que nadie me querrá nunca; nadie me entenderá jamás". Y te metes de lleno en eso. Así que puedes representarlo, es como acurrucarse y sujetar tu cabeza [*Jesús hace el gesto*]… Ese es el sentimiento dentro de ti cuando lo representas; es una sensación muy infantil. [01:35:39.39]

Si te permites ir un poco más profundo, te darás cuenta de que en realidad es uno de los primeros mecanismos de afrontamiento que aprendiste: cómo alejarte de todas las expectativas que te ponía tu familia; y así, tenías razón: la manera en que se siente Anna contigo es exactamente lo mismo que cómo te trató tu familia. Pero en vez de entrar en este estado de retraimiento, al final, lo que tendrás que hacer es lo que Anna está haciendo ahora. Es decir, llorar mucho, escribir sobre ello, hablar con ellos sobre ello; y realmente llorar mucho sobre ello. Permítete conectarte con lo mucho que te ha dolido en tu vida, en vez de retirarte en el daño y quedarte ahí.

Madre participante: Eso tiene sentido; pero me he enseñado a mí misma a no sentir por la misma razón. Supongo que tengo que seguir intentándolo. [01:36:48.07]

Jesús: Recuerda que Dios está aquí contigo, tratando de ayudarte a abrirte. Ahora sé que todavía no crees eso en tu corazón, pero sí sabes que Dios está cerca. Él puede ayudarte en este proceso. Así que recuerda que justo antes decíamos que hablaras con Dios sobre cómo te sientes realmente por dentro, y empezaras a expresarlo… a expresar lo que realmente sientes. No te encierres. Este mecanismo de bloqueo te contrae, y si no te expresas, no vas a ser capaz de conectar con la emoción.

Así que ahora sabes cómo te sientes realmente encerrada, que es como si realmente quisieras retirarte; y lo mejor que puedes hacer es empezar a decirlo, incluso si lo dices en un libro, escríbelo en un libro: "Me estoy apagando ahora. Me estoy retirando. Estoy…". Incluso si lo escribes allí sin nadie alrededor, eso es mejor que dejar toda esta emoción sin expresar. Si dejas esta emoción sin expresar, entonces la depresión será lo siguiente. No quieres entrar en depresión si puedes evitarlo. Solo quieres permanecer en un lugar donde puedas estar lo suficientemente abierta como para conectar; y si te permites hacer eso, te conectarás. [01:38:05.25]

Tienes a tu alrededor a tus hermosas chicas que se conectan con bastante facilidad, así que puedes ver lo que es una conexión, también, así que pueden ayudarte mucho con eso.

20.2.1. Tener miedo de la ira de Anna

Participante Madre: En este momento, Anna y yo estamos a menudo cerca una de la otra; a menudo me pregunto si eso es bueno para nosotras. [01:38:29.02]

Jesús: Bueno, el hecho es que es tu Ley de Atracción; así que es bueno para ti. En realidad puedes aprender mucho de Anna en este momento, pues ella está muy, muy conectada con sus emociones.

Madre participante: Soy muy consciente de eso y de que está abierta; pero también da mucho miedo vivir con ella, supongo que tengo que sentir eso. [01:38:53.11]

Jesús: Así que empiezas a trabajar con tus miedos, permítete ver lo que te da miedo. Cuando veas a Anna teniendo un llanto, ¿a qué le tienes miedo?

Participante Madre: Tengo miedo a su enfado. Puede que ni siquiera esté enfadada, pero soy muy sensible a cualquier cosa que pueda convertirse en enfado. Así que me da miedo, siempre que no está contenta me pongo muy nerviosa a su lado. [01:39:19.05]

Jesús: Así que la clave, ahora… digamos que ella se enfada; sientes que esa es tu Ley de Atracción y, entonces, ¿qué haces cuando la gente se enfada?

Madre participante: Bueno, tal y como has descrito, me retraigo. [01:39:36.12]

Jesús: Pues ahora empieza a hacer algo diferente. Empieza a intentar estar abierta, y empieza a expresarte. Si alguien se está enfadando contigo, empieza a expresarte: "No sé si puedo afrontar este enfado. Estoy empezando a apagarme". Y María tal vez pueda ayudarte con esto, porque eso era algo que te ocurría hace unos meses o así, ¿no? Encerrarte en ti misma, cuando alguien estaba enfadado contigo, ¿no? [01:40:07.03]

María: Creo que al darme cuenta de que eso es lo que estaba pasando, y al hablar incluso de eso, como diciendo: "Oh, simplemente no puedo afrontar la ira que viene hacia mí". ¿Hubo algunos momentos en tu infancia en los que la gente estaba muy enojada?

Participante Madre: Mi padre tenía arrebatos de ira, pero nunca iban dirigidos a mí.

María: Pero aun así los sentías.

Madre participante: Nunca iban dirigidos a mí. [01:40:36.01]

María: Pero obviamente eso te asustó bastante; por eso te aseguraste de mencionar que no eran dirigidos a ti. Así que tal vez incluso si puedes conectarte con eso… solo empieza a hablar de eso, tal vez. Incluso si hablas de eso por escrito, de lo que recuerdes de eso… cómo te sentías en ese momento. La cosa de apagar me tomó un tiempo también; pero yo tenía que recordarme a mí misma: "Oh, estoy apagada"; y también me lo recordaba la persona con la que estoy viviendo: que me estoy cerrando, me estoy retrayendo, me estoy cerrando y retrayendo. Él no era quien estaba dirigiendo la ira hacia a mí, sino que me llegaba desde otras direcciones; y me retraía tanto que me desconectaba de mí misma; ni siquiera estaba allí, apenas. Entonces, fue bastante doloroso pasar por eso, decir: "Bien, mantente abierta, mantente abierta, mantente abierta", porque me sentía bastante impotente, supongo. [01:41:37.02]

Jesús: Mira, cada vez que te apagas y te retraes, en realidad te estás apagando de ti misma. En realidad estás intentando alejarte de una de tus propias emociones. Así que cuando alguien está enojado contigo, si te apagas no es porque estén enfadados contigo, sino porque, cuando están enfadados contigo, sientes una emoción que no te puedes permitir sentir. Por eso te apagas.

Así que su enfado es solo un desencadenante de la emoción que quieres apagar, y por eso te apagas. Así que es muy importante ver que cada cosa que está sucediendo fuera de ti, te desencadena, y que lo que hagas con ello es tu elección. Tu elección en este momento es hacer exactamente lo que hacías cuando eras pequeña: vas directamente a apagarte; y hay una tentación en ti de decir, entonces, que es por la ira de Anna. No es por la ira de Anna que aprendiste esta respuesta, sino por la ira de tu padre, que la aprendiste. [01:42:42.13]

Así que si puedes practicar el permanecer abierta ahora… y si Anna se enfada, permítete sentir, en lugar de cerrarte. El sentimiento que sientes es de daño, así que llora, en lugar de cerrarte.

Madre participante: Creo que es el miedo.

Jesús: Sí, pero ¿de qué tienes miedo? ¿Qué haces cuando se enfada?

Madre participante: Tengo miedo de que me hagan daño. [01:43:11.29]

Jesús: Tienes miedo de que te hagan daño. Sí. Entonces, di eso: “Tengo miedo de que me hagas daño, Anna”. Y luego, si ella sigue enfadada contigo, simplemente siente lo que se siente al ser dañada. Solo siente eso, permítete sentir eso, ahí mismo. Eso te ayudará mucho a conectar. Siento que el hecho de que vosotras dos estéis juntas es una gran bendición. Es por eso que Tristán y yo pasamos bastantes años juntos, porque es una gran lección para ambos, para superar algunas emociones.

Gracias, entonces. Gracias también a Anna.

21. Comentarios de un miembro del público sobre las emociones y la verdad [01:44:14.09]

Participante masculino: En realidad no tengo ninguna pregunta.

Jesús: Está bien.

Participante Masculino: Levanto la mano para subir y compartir algunas cosas.

Jesús: Impresionante. [01:44:33.08]

Participante masculino: Bueno, creo que era Anna la que estaba aquí arriba llorando. Realmente me conecté por dentro con esta emoción mientras ella estaba haciendo eso. Mientras atravesaba eso, me invadió la culpa. Me vinieron bastantes cosas mientras estaba en esa emoción; y una cosa que siento fuertemente ahora es solo la verdad, y cada momento que pasaste siendo totalmente honesto contigo mismo. Ese es un buen lugar para empezar con cualquier cosa, y ahora me siento un poco asustado aquí. [01:45:15.03]

Jesús: ¿Así que lo que Anna estaba diciendo realmente te conectó con algo de tu propia verdad sobre tu propia infancia?

Participante masculino: Sí; y mientras sucedía empecé a tener recuerdos de lo que eran esas emociones.

Jesús: Impresionante. [01:45:28.13]

Participante masculino: También tuve algunas… diría que son visiones del futuro, y como… es casi como si… como que en este momento tenemos incendios e inundaciones y sufrimiento, violaciones y cosas así que empiezan a suceder; y no puedo evitar sentir, en mi corazón, que va a empeorar. Me apetecía decir a todo el mundo que qué mejor cosa que hacer, cuando no tienes ninguna otra cosa que hacer, y no tienes control sobre nada, que mostrar cómo te sientes al respecto. Porque si el mundo está cayendo a pedazos alrededor… ¿qué más se puede hacer? Es como si llorar fuera lo único que puedes hacer; y te sientes muy real cuando estás en eso; eso es lo que quería compartir. [01:46:16.29]

Jesús: Impresionante, y siento que en realidad se te dio un poco de orientación allí de parte de un espíritu que te dio alguna información. Es muy, muy importante lo que has dicho; porque lo que suele ocurrir es que, cuando estamos en este proceso donde están fluyendo nuestras emociones, nos vienen de hecho algunas comprensiones y revelaciones. Una revelación realmente importante para el futuro es que muchos de los eventos mundiales que van a ocurrir, van a suceder simplemente para ayudar a la gente a trabajar con sus emociones.

Participante masculino: Es nuestra Ley de Atracción.

Jesús: Eso es, justo eso. Gracias. Es bueno que tú también te conectaras.

22. Una entrevista con un niño, Mitch, que tiene un padre violento y distante, y con su madre [01:47:21.07]

María: ¿Cómo te llamas?

Participante Hijo adolescente: Mitch.

María: Hola, Mitch.

Participante Hijo Adolescente: Desde que tenía como cinco años o así, mi padre ha sido alcohólico y me ha estado pegando. Desde entonces he tenido una vida dura, porque no pasa mucho tiempo conmigo. Algunos niños tienen una buena infancia con su padre, como que han jugado mucho al fútbol con ellos… pero yo no. Así que me duele mucho. Él debería pasar más tiempo conmigo porque… soy un chico; por lo que debería ser fácil para él para pasar algún tiempo conmigo, y no lo entiendo. [01:48:23.03]

Jesús: ¿Así que te gustaría que papá mostrara interés por ti?

Participante Hijo adolescente: Sí.

Jesús: Esa es la sensación. ¿Y cómo te sientes cuando él no muestra interés por ti? ¿Te sientes realmente triste porque a veces te deprimes por ello?

Participante Hijo adolescente: Sí.

Jesús: ¿Y qué sientes cuando estás con mamá, también, qué sentimiento tienes?

Participante Hijo adolescente: Siento que ella también ha tenido que vivir con eso…

Jesús: Entonces, sobre vivir contigo mientras estás molesto por lo que está pasando allí.

Participante Hijo Adolescente:: Sí.

Jesús: ¿Qué edad tienes?

Hijo adolescente participante: Trece. [01:49:01.11]

Jesús: Trece. Entonces, ¿qué crees que puedes hacer al respecto? Supongo que esa es la pregunta, ¿no? ¿Has pensado en ello algo?

Participante Hijo Adolescente: Podría procesar mis emociones y simplemente llorar por ello.

Jesús: Sí, así que eso es algo que podrías hacer. Una cosa, sin embargo, es que realmente te gustaría que una persona, hombre, pasara tiempo contigo, ¿verdad?

Participante Hijo adolescente: Sí.

Jesús: ¿Es eso lo que te gustaría?

Participante Hijo Adolescente: Sí. [01:49:30.14]

Jesús: Así que has pensado… hay una cosa llamada la Ley de la Atracción, has oído un poco sobre ella. Así que si ejerces un deseo realmente fuerte de que un hombre pase algún tiempo contigo en tu vida, y simplemente te permites rezar a Dios sobre eso. Tu papá no lo está haciendo, y no sabes cuándo lo va a hacer; y estás muy triste por eso; así que sería una buena idea llorar por eso.

Participante Hijo adolescente: Sí.

Jesús: Pero después de que hayas llorado por eso, ten el deseo de que algún otro compañero venga y pase realmente tiempo contigo; alguien que pueda hacer algunas cosas que te guste hacer. ¿Qué tipo de cosas te gustan?

Participante Hijo Adolescente: Me gustan los deportes, me gusta jugar. [01:50:26.24]

Jesús: ¿Vives cerca de la playa; vives en la costa del sol, en Brisbane?

Participante Hijo adolescente: Sí.

Jesús: ¿Costa del sol? ¿Te gusta la playa allí?

Participante Hijo Adolescente: Sí. Alguien podría enseñarme a hacer surf. [01:50:41.15]

Jesús: Eso sería genial. Lo que puedes hacer es ejercitar tu deseo, y permitirte sentir el deseo; y lo que sucederá es que la Ley de Atracción te traerá a alguien que realmente cumpla ese papel para ti. Tú puedes hacer eso. Así que esa es una cosa realmente positiva que puedes hacer. Mira, en este momento hay dos cosas que puedes hacer: Una es llorar por el hecho de que hayas perdido a un padre, realmente, que no está contigo; pero lo siguiente es ejercer tu deseo de tener a alguien que lo reemplace para ti.

Participante Hijo Adolescente: Bien. [01:51:18.11]

Jesús: Y eso va a significar atravesar y resolver algunas emociones que tienes; y también probablemente va a suponer que mamá necesite trabajar algunas emociones sobre el hecho de que papá no pase tiempo contigo, también. Así que podemos hablar con mamá por separado sobre eso.

Participante Hijo adolescente: Bien.

Jesús: Son las dos cosas que puedes hacer; y las cosas pueden cambiar muy rápidamente cuando haces eso. He visto gente con trece años de edad que su vida cambiaba en una semana solo haciendo algunas cosas como esa. Así que cuando te pones a hacerlo, es realmente poderoso.

María: ¿Crees que es suficiente para ti por ahora?

Participante Hijo Adolescente: Sí. [01:51:52.13]

Jesús: Eso está bien. Ahora, ¿dónde está tu mamá? ¿Está ella aquí? ¿Quieres subir, mamá?

(A la madre) Ahora ya sabes que esto está relacionado con tu relación con tu padre, también. Una de las razones por las que Mitch no ha atraído a otro hombre a su vida en este momento (para satisfacer sus sentimientos o necesidades que él tiene), es por algunas de las emociones que tienes hacia los hombres, y que tienen que ver con el duelo por tu relación con tu padre. Así que, si te permites hacer el duelo sobre algunas de estas cosas sobre los hombres en tu vida, lo que sucederá es que eso ayudará a Mitch a usar su Ley de Atracción para que un hombre en su vida quiera hacer cosas divertidas con él. [01:52:54.03]

María: Así que, cuando estés triste, eso hará que Mitch sea más libre para sentir su tristeza por su padre; y una vez que hayas superado parte de esa tristeza, entonces su Ley de Atracción será mucho más poderosa.

Madre participante: Muy bien, gracias.

Jesús: Gracias a los dos, gracias Mitch. Gracias por ser tan geniales. Es bueno.

23. Palabras finales [01:53:54.15]

Jesús: Solo quiero decir algunas cosas antes de terminar. Una es que ha sido muy bueno escuchar a tantos de vosotros hoy. Muchos no habíais sido capaces de conectar con una emoción, y ahora, solo con ver a otras personas y escuchar algunas de las cosas que están sintiendo, habéis podido ver el poder de eso. Es muy poderoso, porque os ayuda a conectar con vuestras propias emociones. Así que siento que ha sido un día bastante bueno en el sentido de ayudar a muchos de vosotros a trabajarse y atravesar algunas cosas. [01:54:12.07]

También me gustaría dar las gracias a nuestros niños, muchos de los cuales no están aquí ahora; pero gracias por ser lo suficientemente valientes también como para venir. Una cosa que me gustaría señalar es la facilidad con la que ellos suben a hablar, y la gran resistencia que tienen los padres a la hora de hablar. ¿A qué se debe esto? ¿Puedes ver cómo los niños pueden enseñarnos mucho sobre simplemente ser nosotros mismos, y ser la persona que somos por dentro? ¿Y puedes ver lo cerrados que estamos a simplemente ser la persona que somos por dentro?

Así pues, si hay un solo mensaje positivo que me gustaría decir, es que mires claramente a tus hijos, porque así es como vas a ser al final. Os vais a convertir en esos seres espontáneos que están llenos de alegría y risas, y que quieren estar fuera jugando en vez de aquí dentro, aprendiendo cosas intelectuales. Conseguiréis tener esa misma manera; realmente conseguiréis esa misma manera o camino en vuestra propia progresión, y a no tener miedo de eso. Ese es un hermoso espacio en el que estar, y ese es también el espacio en el que te vas a conectar más con Dios, si deseas conectarte con Dios. [01:55:27.10]

María: Este es un proceso de aprendizaje para todos nosotros, una exploración. Si observas la forma en que los niños aprenden, es a través de experimentar; no son cínicos; lo intentan. No les importa de dónde viene la información; están contentos de aprender cosas. Así que podemos aprender de ellos de esa manera. [01:55:47.23]

Jesús: Así que, si puedes tener esas cosas en mente… Sé que no hemos hablado mucho de la segunda mitad del esquema del seminario que os di ayer; pero echad un buen vistazo a algunas de esas cosas; porque lo que hará es ayudaros a ser más espontáneos, a actuar más realmente sobre

vuestro deseo.

Tened en cuenta que cada cosa que tu hijo esté experimentando es el resultado de un evento de la Ley de Atracción para ti. Si puedes tener eso en mente, vas a encontrar la progresión mucho más fácil al atravesar tu progresión espiritual hacia Dios. Y si somos un niño, también encontraremos que, tratar con las cosas abierta y honestamente ─como muchos de los niños y adolescentes aquí hoy─, es una forma muy rápida de conectar con tu emoción. ¿Te has dado cuenta de la rapidez con la que cada uno de los niños se conectó con su emoción? ¿Y te diste cuenta, como adulto, de la lentitud con la que la mayoría de los padres se conectaron con su emoción? ¿Visteis el contraste? [01:56:48.25]

En eso os vais a convertir, en esos niños que se conectaron con su emoción tan solo diciendo algo, y van directamente a la emoción. Así que ahí es hacia donde te diriges, y creo que es un lugar hermoso para estar. Cuanto más me acerco a ese lugar, mejor se siente mi vida; y estoy bastante seguro de que la vuestra también se va a sentir de la misma manera.

Muchas gracias por escuchar esta tarde. (Aplausos)