

Esta es la traducción del taller *La ira es tu guía, sesión 2*, dado por Alan John Miller en el año 2009, abril.

[Esto es una traducción realizada con “deepl”, y luego mejorada y retocada contrastando con el vídeo/transcripción en inglés. Para **más** información y todos los enlaces a los vídeos “subtitulados”, etc., ver <http://unplandidivino.net>]

26 abril 2009

Taller con Jesús – El alma humana

La ira es tu guía, S2

v2

26 Apr 09

Seminar - With Jesus -
The Human Soul

Anger Is Your Guide S2

(Divine Truth (verdad divina):

<http://divinetruth.com>)]

Transcripciones en inglés (las dos sesiones):

<https://divinetruth.com/docs/2009/20090425-1300-1300-jesus-dt-prs-hsemot--Anger%20Is%20Your%20Guide--en-transcript.pdf>

<https://divinetruth.com/docs/2009/20090426-1300-1300-jesus-dt-prs-hsemot--Anger%20Is%20Your%20Guide--en-transcript.pdf>

Sesión en youtube (S1 y S2): <http://youtu.be/d62Wf4HJNS4> y <http://youtu.be/HylxkwWJjuw>

La ira es tu guía: Parte 2

1. Introducción

Ahora lo que me gustaría hacer es preguntaros en qué categoría creéis que encajáis después de nuestra discusión de ayer: ¿en la categoría en la que no tienes nada de ira dentro de ti?

Público: No.

De acuerdo. No os preocupéis. ¿Sientes que encajas en la categoría en la que has reprimido fuertemente tu ira y por eso no eres muy consciente de cuánta hay dentro de ti? ¿Quién siente eso? La mayoría de nosotros, vale. ¿Y cuántos sienten que realmente estáis en vuestra ira, ahora, como si realmente sintierais la ira? Bien, hay algunos en ese estado. Y entonces, ¿cuántos sienten que no se enfadan tanto porque ahora llegan a la emoción causal antes de enfadarse? ¿Quién siente eso? Bueno, no hay que preocuparse. Por cierto, no estoy de acuerdo con varios que han levantado la mano en esas diferentes categorías, en base a lo que puedo sentir de vosotros, emocionalmente.



Pero lo que me gustaría hacer es usar la oportunidad de hoy para permitirnos empezar a tratar algunas de estas cosas a un nivel más personal, si queréis subir aquí con nosotros. La razón por la que me gustaría animaros a subir a la silla es porque normalmente, lo que ocurre cuando una persona viene a hablar de lo suyo, es que se da una Ley de Atracción, donde otras personas se conectan con esas emociones; y eso nos permite a todos empezar a conectar y ver las cosas que hacemos, lo que hacemos para suprimir... - para suprimir nuestro enojo, o para sentir nuestro enojo, y luego sentir lo que está debajo del enojo -.

Así que si pudiéramos hacer tres categorías: la primera categoría es la categoría de supresión [*equivale a represión, pero prefiero traducir con la bonita palabra “supresión”, ya que el prefijo utilizado en inglés es el mismo (suppression) “su”, y hace alusión a “por debajo”, digamos que presionar para tapar y que las emociones se vayan “abajo”... se vayan “bajo la alfombra” aquellas cosas que no queremos sentir - así que las sub-primimos -*]. La segunda es la categoría de los que estamos viviendo en la ira, durante una parte o gran parte del tiempo. Y la tercera es de los que estamos accediendo realmente a las emociones causales.

1. SUPRESIÓN

2. VIVIR EN LA IRA

3. ACCEDER A LAS EMOCIONES CAUSALES

Así que lo que me gustaría hacer, primero, es ver si alguien quiere visitarme aquí en el frente, en el asiento caliente, si pudiera pensar en si siente que está en este lugar de supresión o no... y si quiere hablar de eso conmigo, entonces me gustaría invitar a esa persona a subir primero. Y una vez que hayamos hablado un poco de ello, entonces entraremos en este segundo estado: “vivir en la ira”, con aquellos que sientan que están entrando en la ira mucho, y empezando a expresarla, pero que están realmente preocupados por eso. Luego hablaremos de entrar en las emociones causales, la tercera, porque al final lo que queremos es superar la ira lo más rápido posible, pues cuanto más tiempo te quedes en la ira, más difícil va a ser tu vida.

Así que, aunque estoy diciendo que la ira es tu guía para encontrar la verdad y encontrar al final el amor, no estoy sugiriendo que te quedes en ella, porque así no vas a encontrar la verdad y el amor. Se trata de usar la ira como una antorcha que va mostrando tu camino hacia un lugar más profundo y oscuro. Así que la forma en que veo la ira es como si tuvieras una antorcha en la mano y estuvieras caminando en una noche oscura, y la antorcha es la única manera de ver lo que está pasando delante de ti. La forma en que veo la ira es muy similar a eso. La ira es como una antorcha y la luz se dirige hacia lo que está oscuro dentro de ti. Por eso la ira es tu guía, porque te ayuda a entrar en ese lugar que está oscuro dentro de ti.

Si nos quedamos en la ira, entonces lo que sucede es que estaremos en un lugar donde estamos viviendo en las profundidades de la oscuridad, pero sin hacer nada con ella. Y no queremos usar nuestra ira para ese propósito. Queremos usar nuestra ira como una luz que ilumina nuestra verdadera emoción que queremos tratar. Así que teniendo esto en cuenta, hay solo unas pocas breves cosas que me gustaría mencionar sobre la ira en sí. [00:05:11.04]

2. Capas emocionales dentro de nosotros

Puedes pensar en tu ira como si fueran capas que se desprenden de ti. La ira es como capas de protección, si quieres, que se desprenden de la emoción cruda. Así que si puedes pensar en tu emoción cruda como un pequeño núcleo de emoción dentro de ti, y luego, lo que sucede es que generalmente hemos cubierto ese núcleo de emoción con capas de protección, como las capas de una cebolla.

Nuestras emociones centrales están cubiertas por capas de otras emociones

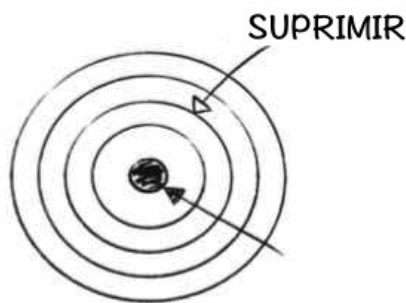


La razón por la que hacemos eso es porque en realidad tenemos mucho miedo a experimentar completamente el dolor de esa emoción central. Así que lo que hacemos, en vez de permitir la experiencia del dolor de esa emoción central, que realmente la libera, es colocar capas o bloqueos alrededor de esa emoción central, para protegernos de esa emoción. Y las capas pueden ser tan densas y complejas que al final ni siquiera somos conscientes de que esa emoción central existe dentro de nosotros. Sin embargo la realidad desde la perspectiva de Dios es que esa emoción central sí existe dentro de nosotros, y la realidad también es, desde la perspectiva de Dios, que a menos que liberemos esa emoción central, no nos acercaremos a Dios.

Ahora bien, cuantas más capas haya alrededor de esta emoción central, más difícil será acceder a la emoción central. Así que ¿puedes ver cómo las capas alrededor de la emoción central son un producto del tiempo, también? Y también son un producto de cuánto abuso o dificultades que hemos tenido durante nuestra vida. Así que, si hemos tenido una vida relativamente suave o somos más jóvenes, entonces obviamente vamos a encontrar un poco más fácil acceder a la emoción central y deshacernos de las capas, más que si hemos tenido una vida más larga o hemos tenido una vida en la que hemos sido abusados. Así que obviamente entonces las capas son enormemente mayores. Y es la eliminación de estas capas lo que nos lleva a esa emoción central.

Así que podrías decir que estas capas son nuestras supresiones, donde suprimimos la emoción central real.

Las capas alrededor de nuestras emociones centrales son nuestras supresiones de la emoción central



Ahora bien, muchas veces esas capas comenzaron a ser elaboradas mucho antes de que tuvieras un recuerdo consciente de construirlas. En muchos casos tus padres las construyeron por ti.

2.1. Las emociones negadas en los padres entran en los hijos

Por ejemplo, digamos que hay una emoción central dentro de tu padre, que está negando... y aquellos de vosotros que vinisteis al grupo de crianza sabéis que cada emoción central de la cual el padre niega la experiencia, el niño automáticamente la experimenta como un reflejo de lo que el padre está negando. Así que en ese momento el niño no se está dañando tanto, porque el niño está experimentando realmente la emoción, y permite que la emoción pase a través de sí mismo. El daño entra en el niño cuando el padre suprime la emoción que pasa a través del niño, lo cual es muy

probable que haga, ese padre o madre, pues está suprimiendo su propia emoción central. Así que cada vez que el padre ve esa emoción, que se muestra en el niño, también va a suprimir la emoción central en el niño.

Así que lo que sucede... no es tanto la emoción central lo que ha entrado en el niño, sino que es la acción de supresión que el padre ha tomado contra ese niño cuando el niño siente la emoción central.

2.2. Un ejemplo de un niño que aprende que ser abrazado cuando llora equivale a amor

Voy a poner un ejemplo. Digamos que un niño de dos años -o incluso de un año- no hace más que llorar, llorar y llorar. El niño ya camina, tal vez habla un poco, pero no deja de llorar. Entonces, los padres, muy probablemente, en este punto tomen una serie de acciones diferentes, porque recordad que el llanto del niño es en realidad lo que el padre necesita hacer. El padre o madre necesita llorar, pero no está llorando, y por eso es que el niño llora, en la mayoría de los casos.

Ahora bien, no me refiero a las situaciones en que se ha lastimado, o algo así, aunque incluso si el niño se lastima a sí mismo es por la ley de atracción de los padres... pero si el niño está llorando sin razón aparente, entonces es el padre o madre quien niega la emoción dentro de sí mismo. Así que el padre niega esta pena y tristeza en sí mismo, y el niño la siente, y entonces expresa ese dolor y esa tristeza. El niño puede tomar una de dos opciones: puede ir al padre y abrazarlo, porque el niño siente que el padre o madre necesita ese tipo de amor del niño; o bien puede expresar su propia pena. Lo que haga, dependerá de su personalidad.

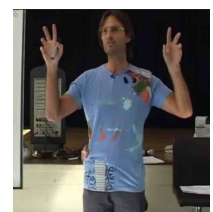
Ahora bien, si el niño va y abraza al padre, ¿qué hace generalmente el padre? El padre o madre se siente recompensado por ese abrazo. Así que el padre ahora establece una emoción por encima de esa pena, una emoción de que: “cada vez que el niño esté llorando, el niño no tiene por qué sentir esa pena, y va a tener un abrazo de mí”. Y eso es en realidad suprimir la propia emoción del padre. ¿Puedes ver cómo funciona? Se produce esta interacción.

Ahora, al propio niño se le ha enseñado que “tan pronto como llore, necesito ser abrazado”. Eso es lo que se le ha enseñado; al niño también se le ha enseñado que: “tan pronto como llore, el padre le responderá con su 'amor'”. Eso es lo que se le enseña al niño. Ahora bien, uso la palabra "amor" entre comillas, porque puede que no sea amoroso en absoluto. ¿Cuál sería el motivo de que el padre abraze al niño? Impedir que el niño llore, lo cual no es una acción amorosa. Impedir que alguien haga cualquier cosa, no es una acción amorosa¹; así que muchas veces eso está motivado por otra emoción. Pero el niño lo interpreta como amor. Así que, en ese caso, el niño a los dos años de edad ha aprendido que el amor significa que “si lloras te abrazan”. [00:11:26.26]

Así que ahora traduzcamos ese niño a un adulto: ella es una mujer, veinticinco años, está casada, su marido es un poco mayor que ella, tal vez veintiséis o veintisiete o treinta, o lo que sea... y cada vez que llora su marido se enfada con ella. ¿Qué va a sentir ella? Que no es amada. Así que ella va a querer un hombre que cada vez que llore, la abraze. Eso es lo que va a querer, y eso lo interpretará como amor. Ahora bien, le puede llevar muchos años tras eso darse cuenta que el hecho de que el hombre le abraze no significa que le ame. Pero esa es la creencia que hay en ella, que viene de los dos años de edad, y ella tendrá muchas capas, capas y más capas alrededor de esas creencias.

2.3. La ira es una de las capas externas que rodean nuestras emociones básicas

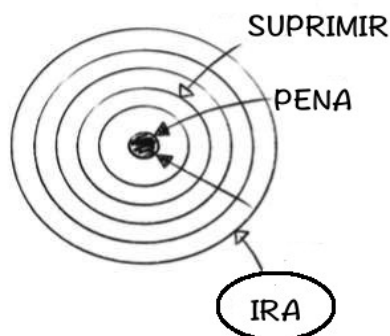
Así que permítete ver, como adulto, que estas capas alrededor de las emociones centrales serán muchas y variadas, y tenemos que deconstruir estas capas para llegar a la emoción central. Ahora bien, una de las mayores capas externas



¹ Esto se puede malinterpretar muy mal, por eso ver los encuentros sobre el libre albedrío hechos por Jesús y María Magdalena, en el 2012. Ahí vemos por ejemplo cómo y cuándo hay que retener la acción, sobre todo de niños pequeños, si ya están expresando desarmónicamente las emociones.

alrededor de esta emoción central es la capa de la ira, porque ¿qué hace el enojo por nosotros? Esta capa de ira nos da una aparente sensación de control, una aparente sensación de protección, y una aparente sensación de defensa contra el sentimiento o la experiencia de la emoción central. Eso es lo que realmente ocurre dentro de nosotros mismos. Así que la ira, en este caso, puede ser usada como una defensa contra el sentimiento de todas estas diferentes capas de emociones.

La ira es una capa externa común que tenemos alrededor de nuestro dolor central



2.3.1. Un ejemplo de tener una expectativa de los demás

La capa de ira también puede utilizarse como una expectativa de los demás para proteger la emoción. Por ejemplo, en el ejemplo que di antes, de la señora que ahora está casada, cada vez que llora y su marido no la abraza, se enfada con él. ¿Y por qué? Porque él no la ayuda a suprimir la emoción principal. No la está ayudando a hacer eso. Así que la emoción central es tal vez que no soy amada, o no soy deseada, o he sido rechazada... o cualquiera que sea la emoción central. Así que si estás llorando y te enfadas con alguien al mismo tiempo, entonces no estás tratando con las emociones centrales. Así que puedes hacer eso durante años, llorar y enfadarte con alguien, y no lidiar con la emoción central.

2.3.2. Un ejemplo de personas suicidas

Incluso cosas como el suicidio son acciones tomadas con ira, en la mayoría de los casos, donde te has enfadado tanto con todos los que te rodean, y con lo que ellos han creado dentro de ti, que no quieres permitirte sentir realmente tu propia emoción. La gente en estados suicidas son a menudo personas muy, muy enojadas. De hecho, hay muchos espíritus que han pasado al otro lado en estados suicidas, y las razones por las que pasan a algunas de las partes inferiores del mundo espiritual es porque están muy enfadados con todo el mundo, y han culpado a todo el mundo por su vida. Ahora bien, a menudo esta culpa tiene algún fundamento, en el sentido de que muchas veces en su propia vida has sido herido o abusado por otra persona. Pero recuerda que ayer dijimos que no existe tal cosa como la ira justificable. Con la ira justificable todo lo que estás haciendo es justificarte a ti mismo por no experimentar esa emoción causal. Eso es todo lo que estás haciendo: darte una buena razón para no acceder a esa emoción central; y la mayoría de las veces esa emoción central será una emoción basada en la pena, generalmente. Así que básicamente te estás justificando por no sentir tu pena, tu duelo. Te estás dando a ti mismo una salida para no sentir la aflicción.

Así que los propósitos del enojo pueden ser muchos y variados. En la parte del esquema del seminario titulada "*Por qué reprimimos la ira*", notarás que he enumerado solo algunas de las razones por las que la reprimimos. Pero luego, a lo largo de la página, notarás que hay una sección de "*Razones por las que nos enojamos*", y notarás que he enumerado diez o quince razones por las que una persona podría enfadarse. Y hay todo tipo de razones por las que podemos enfadarnos o frustrarnos con otra persona. Pero al final la razón principal es generalmente que no deseamos sentir la emoción central, la que necesitamos sentir para liberarla, y que ya no esté en nosotros.

2.4. Las emociones centrales crean la Ley de Atracción

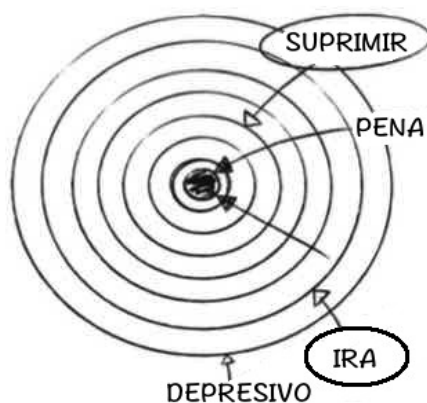
En realidad es esta emoción central la que crea nuestra Ley de Atracción. Así que mientras la emoción central permanezca en mí, mi Ley de Atracción va a seguir viniendo a mí, para desencadenar o tratar de acceder a esa emoción central.

Así que si esa emoción central es "me siento rechazado", voy a tener una serie de cosas que suceden en mi vida donde la gente me rechaza. Si la emoción central está relacionada con el rechazo de las mujeres, y soy un hombre, entonces en todas mis relaciones amorosas, incluyendo a mi madre, mi hermana y cualquier mujer con la que tenga una relación en mi vida, la mayoría de ellas, debido a mi Ley de Atracción... terminan rechazándome para desencadenar esa emoción. Pero lo que haré entonces generalmente, si soy un hombre y si soy rechazado por una mujer, es que tenderé a enojarme con ellas, a sentirme molesto con ellas por hacerlo: "¿Por qué me rechazas?". Y me enfado con ellas sin entender realmente que mi Ley de Atracción está diciendo: "En realidad este rechazo de las mujeres es una emoción que necesito sentir hasta su nivel causal". Y una vez que sienta esa emoción a su nivel causal, lo que sucederá es que la ira ya no estará presente en ninguna de estas relaciones. La emoción causal desaparecerá, y ahora empezaré a atraer a mujeres que realmente se preocupan por mí y me quieren, y no quieren rechazarme. Y de hecho, incluso las relaciones que mantengo actualmente, por ejemplo con mi madre o mi hermana, empezarán a cambiar. Y sean ellas o no conscientes de ello, eso es lo que ocurrirá. [00:18:06.04]

2.5. La supresión de la ira crea depresión, volviéndose la persona intelectual o sintiéndose insensible

Así que puede ocurrir este proceso de supresión incluso con nuestra ira. Así que esa es otra capa, si quieres, encima. La mayoría de nosotros levantamos la mano diciendo que pensamos que hemos suprimido nuestra ira, así que ¿puedes ver que se ha añadido otra capa por encima de aquello a lo que necesitamos empezar a acceder? Si suprimes tu ira, es cuando hay esta tendencia a entrar realmente en tu mente en la vida diaria... porque, o bien vives en tu mente, o bien te vas a deprimir.

La supresión de la ira, que es otra capa alrededor de nuestras emociones centrales, crea la depresión



Ahora bien, muchos de nosotros probablemente hemos experimentado la depresión a lo largo de nuestra vida, en varias formas diferentes. Si hemos experimentado la depresión entonces tenemos una tendencia a suprimir la capa de ira, que es la supresión de todas las demás capas que conducen a la emoción principal.

Algunas personas se describen a sí mismas como emocionalmente insensibles, donde no podemos sentir la emoción, y parece que no podemos llegar a la emoción. Si te sientes adormecido emocionalmente, eso es generalmente una capa que has colocado alrededor de la ira, para protegerte de sentir las emociones más profundas.

Así que la depresión o el adormecimiento son todas estas capas, o esta frialdad; puedes sentir una sensación de frialdad dentro de ti, hacia el mundo y hacia la gente en general; podrías sentir una sensación de distancia con todos los que conoces, y con todos en tu vida. Todo ello son capas de supresión de la ira real, la que luego suprime las emociones más profundas.

Así que ¿puedes ver que, cuanta más supresión tengamos, más hay que deshacer también? Pero al final todas estas capas de supresión han ocurrido porque no queremos sentir la emoción central.

3. Acceder a las emociones centrales dentro de nosotros

Así que lo primero que hago generalmente es empezar a rezar: primero le pido a Dios que me diga por qué estoy enfadado, ¿qué emoción estoy intentando cubrir? Generalmente la Ley de Atracción te mostrará eso - incluso en el momento en que se lo estás pidiendo a Dios -. La segunda cosa que generalmente trato de hacer es empezar a rezar sobre lo que temo de esa emoción: ¿cuál es mi miedo sobre esta emoción causal? Lo que eso ha conseguido, generalmente, es permitirme saltar a través de muchos de estos bloqueos muy rápidamente, y llegar a la emoción causal real y liberar esa emoción causal. Pero es tu voluntad de liberar la emoción causal lo que va a determinar la rapidez con la que todo esto funcione para ti.

La mayoría de nosotros estamos muy, muy poco dispuestos, porque vemos esta emoción central como una emoción muy poderosa y abrumadora que va a destruir nuestras vidas. En la mayoría de los casos esa es la forma en que nos sentimos. Va a ser una emoción poderosa y abrumadora, por eso la envolvemos en toda esta lana de algodón tratando de protegerla, pero al final lo que tenemos que hacer es permitirnos experimentarla. Si te permites experimentarla por completo, descubrirás que desaparecerá, y también que no habrá razón para tener ninguna capa por encima de ella; así que todas las capas por encima de esa emoción también desaparecerán.

Así que se podría decir que hay varias maneras de acceder a ella: puedes acceder al bloqueo y bajar por los bloqueos de esa manera, o puedes empezar a enfocarte en la emoción central dentro de ti. Así que de eso hablaremos un poco hoy.

Ahora bien, si estamos en este modo de supresión, en el que la mayoría de nosotros sentimos que estamos en algún momento, entonces tenemos que mirar por qué suprimimos. ¿Cuáles son las razones por las que suprimimos? En la primera página del esquema del seminario tienes: "*Por qué suprimimos*" y "*Cómo suprimimos*" la ira misma. Ahora bien, si fuera tú, lo que yo haría en primer lugar es empezar a bajar por esas listas y marcar lo que sabes que usas como herramientas personales para suprimir lo que subyace.

3.1. Un ejemplo de miedo a ser juzgado

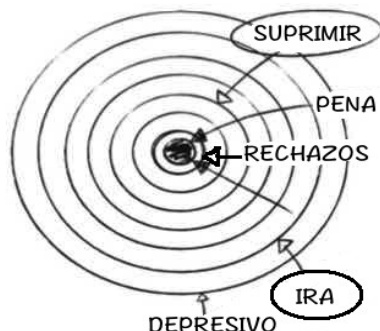
¿Te has encontrado preocupado por el juicio de la gente sobre ti con las emociones, por ejemplo? ¿Cuántos sentís que si tenéis una emoción vais a ser juzgados? Una buena mayoría de la audiencia: así que esa sería una que marcarías. Esa es una de las técnicas que utilizas: te preocupas por lo que los demás piensan de ti. [00:22:55.15]

Así que lo que haría entonces es empezar a llevar eso a Dios. Así que le diría a Dios: "ayúdame a encontrar la razón", y esto tiene que ser un deseo en mí... recuerda que toda oración no es solo un pensamiento; es un sentimiento en ti, el que necesita ser generado. Así que estás básicamente pidiendo a Dios que te ayude a generar el sentimiento de que quieres acceder a por qué estás preocupado por el juicio de los demás. ¿Cuáles son algunas de las razones por las que te preocupa el juicio de los demás? ¿Cuáles son algunas de las razones por las que te preocuparía el juicio de una persona? ¿Cuáles son los temores que tendrías?

Participante: El rechazo.

Rechazo, sí, miedo al rechazo. Así que voy a hacer algo para otras personas porque tengo miedo de que si no hago eso para otras personas - como ellos quieren que se haga - me van a rechazar. Así que, una vez que he identificado esa emoción, ya sé directamente, si lo piensas, que una de las emociones centrales que me preocupan es el rechazo.

Un sentimiento de rechazo puede ser una emoción central



Así que, ¿puedes ver que simplemente ya en ese caso he identificado una emoción central? Incluso si se trata de una identificación intelectual: he identificado una emoción central como una razón por la que me puedo enfadar, o como una razón por la que he suprimido todo - porque tengo miedo al rechazo -. Si tengo miedo al rechazo significa que todavía tengo que sentir la emoción del rechazo. ¿Puedes ver el vínculo ahí? [00:24:58.20]

Si tengo miedo al rechazo, entonces, dentro de mí debe haber una emoción de rechazo que tengo miedo de permitirme experimentar. Y si ese es el caso, la forma más rápida de lidiar con esa emoción es ir directamente al sentimiento cuando se me desencadene una emoción de rechazo. ¿Cuál va a ser la forma más rápida para mí de desencadenarme con un rechazo? Dejar de hacer algo por otra persona que sé que quieren que haga, y que yo no quiero hacer. Todo lo que tengo que hacer es dejar de hacerlo ahora mismo, y sé que en el momento en que lo haga, voy a recibir la ira de ellos y me voy a sentir rechazado. Y si puedo permitirme entrar en el rechazo, entonces me saltaré todas estas capas de supresión, y cuando el rechazo desaparece, ¿qué pasará con la mayoría de las otras capas? Por supuesto que ya no hay necesidad de proteger esa emoción más. Así que muchas de esas capas también desaparecerán. ¿Puedes ver la relación entre esas dos cosas?

3.2. Un ejemplo de sentirse poco querido

Muy bien, ¿cuál es otra emoción que puedo tener en la que me preocupa que una persona me juzgue?

Participante: Ser poco “querible”.

De acuerdo, no soy digno de ser amado. Así que esa es una emoción central bastante grande dentro de mí.

Sentirse no "querible" es una emoción central común



Entonces, ¿qué estoy haciendo ahora? Estoy complaciendo a otras personas para que me amen. Ahora bien, ¿es amor lo que realmente estoy recibiendo? No, porque si tienes que complacer a alguien antes de que te ame, entonces no te ama, solo está recibiendo algo de ti. Pero esto es lo que se habría establecido cuando era muy joven con mis padres, por ejemplo; es lo que la mayoría de los padres sienten "si no haces lo que yo digo", o "no haces lo que yo siento"... así es como la mayoría de padres se siente... y entonces eso significa: "ya no me quieres más". Y ellos nos enseñaron eso a una edad muy temprana.

Así que me siento poco amado, y la Ley de Atracción ya me estará trayendo esta emoción. La manera más rápida que tengo de llegar a esa emoción es dejar de hacer cosas para conseguir amor. Y si haces eso lo que sucederá es que encontrarás que cada persona en tu vida que no te ama realmente se enfadará contigo.

3.2.1. Un ejemplo de ganar "amor" cocinando comidas

Pongamos un ejemplo. Digamos que una de las cosas que hago por amor es hacer la comida para mi familia. Así que si eres una de esas mujeres a las que les molesta cocinar todo el tiempo y estás cansada de hacer comidas todo el tiempo, y lo haces porque es la definición de ser una buena madre o una buena esposa, entonces deja de cocinar una noche. No se lo digas a nadie, simplemente no cocines la comida de esa noche y mira qué pasa.

Lo que sucederá, lo que generalmente se te devolverá será: "¿Qué? ¿Cómo puedes estar haciendo esto?". Habrá esta fuerte proyección de vuelta a ti, diciendo: "¿Qué estás haciendo?". Y tú dirás: "En realidad, se me permite amarme a mí misma, y esta noche no tengo ganas de cocinar. ¿Por qué no cocinas para mí?". Y si recibes ira de vuelta, ¿qué te dice eso? Que en realidad esta relación no es tan amorosa como creías que era. Empezarás a sentirte no amada, así que permítete sentir la emoción de no ser amada. ¿Puedes ver cómo funciona? Puedes acceder fácilmente a estas emociones centrales así. El problema, la mayoría de las veces, es que estas emociones se sienten tan grandes dentro de nosotros que no nos permitimos sentir las, y en su lugar lo que hacemos es volver a alguna otra forma de supresión de esa emoción.

Así que, por ejemplo, si la mujer que sigue cocinando para su marido e hijos... de repente decide que va a tener una noche libre, se toma la noche libre y todos en la familia se molestan con ella. ¿Qué hace ella? "¿Cómo os atrevéis a enfadaros conmigo? He cocinado para vosotros durante veinte años, y nunca habéis cocinado para mí". ¿Qué hace ahí? Ella está en esta fase de ira negando la experiencia de la emoción de no ser amada. Sería mucho mejor que se permitiera a sí misma sentir este terrible sentimiento abrumador que ha tenido durante bastante tiempo en sí misma, el de que no está siendo amada haciendo esto.

Participante: Hola, me gustaría saber si es verdad o no que su familia la quiere o no la quiere, si ella lo siente.

La mayoría de las veces será cierto. Así que en el ejemplo que te acabo de dar, la verdad es que si la familia se enfada con la mujer que ha cocinado para ellos durante veinte años, si ella se toma una noche libre y de repente se enfadan... entonces en ese momento no la quieren. No la aman. Si la amaran, ¿qué harían? Dirían: "Está bien mamá, esta noche cocinaremos, siéntate y relájate". ¿No harían eso si la quisieran?

Participante: No lo sé... tengo niños de once, nueve y siete años.

No importa la edad.

Participante: Yo no cocino de todas formas; mi marido lo hace. (Risas)

Pero realmente no importa la edad. Obviamente, a menos que sean niños muy pequeños, hay una gran diferencia. Pero estoy hablando de niños que son capaces de ir a buscar un sándwich para sí mismos, o hacer algo por sí mismos por una tarde. Si se enfadan con mamá cuando ella no se lo hace, entonces en ese caso concreto no hay amor. Eso no significa que no la quieran en otras áreas. Solo significa que en ese estado particular no la están amando. Y si ella en ese momento particular se permite sentirlo, a ella se le desencadenará la emoción central.

María: Si son niños muy pequeños, estarán reflejando tu propia emoción sobre el sentimiento: "No se me permite hacer esto", y entonces se enfadarán contigo.

Exactamente. Sí. Así que si son niños muy pequeños simplemente van a reflejar en ti el hecho de que sientes que no te está permitido hacerlo. Cuanto más crecen, y si reflejan la ira hacia ti por otras razones, es porque en realidad han aprendido de ti a ser egoístas, al tú hacer todas estas cosas por ellos, y ellos realmente no lo apreciaban. Así que su emoción también se disparará. Pero no estoy hablando de su emoción; estoy diciendo que te centres en tu emoción en esa instancia. Así que permítete sentir tu emoción. [00:31:39.12]

3.2.2. Capas de ira y otras emociones en torno a un sentimiento infantil de falta de amor

Participante: Me preguntaba, con ese núcleo y la emoción de la ira de no ser amado... entonces, ¿es esa ira la causal de la que hablaste ayer, en la sesión 1, para salir, para liberarla?

No, este enojo es como un enojo adulto que estoy usando para alejarme de la causal. La emoción central es la emoción de la infancia que necesito liberar, y este enojo es el enojo adulto que estoy usando para encubrir eso. La ira infantil... si tengo ira infantil estará aquí abajo en las capas, en la lista de envolturas, si quieres llamarlo así, de lo que está envuelto alrededor de esta emoción.

Porque normalmente lo que ocurre cuando tenemos una emoción causal a nivel infantil que no se nos permite liberar cuando somos niños, es que inmediatamente ponemos ira alrededor de esa emoción.

Participante: ¿Así que eso es más profundo otra vez?

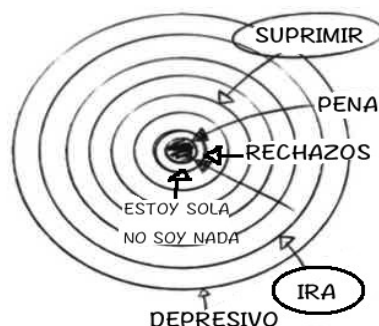
Eso es más profundo otra vez. Así que es como... hay la ira adulta, luego hay algunas otras emociones de bloqueos que generalmente es "cómo piensan los demás de mí", "no voy a ser capaz de hacer esto"... y un montón de otras cosas así. Entonces llegamos a "me enfado mucho de niño por no ser amado", y luego está el sentimiento de no ser amado. Ese es el sentimiento al que aspiramos llegar al final. El sentimiento que pretendemos liberar es el sentimiento que creó todas estas otras capas de arriba. Y la razón por la que creamos todas estas otras capas es porque queríamos proteger ese sentimiento de no ser amado.

3.3. Un ejemplo de sentirse solo

Participante: Me he dado cuenta de que reprimo la ira porque tengo la sensación de que voy a acabar sola y no voy a poder soportarlo. Que será casi como morir.

Bien, entonces podríamos decir que la creencia central emocional profunda en ti es que estoy sola. Tengo una creencia profunda de que no soy nada para nadie.

Sentirse solo o como si no fuéramos nada es una emoción central común



Ahora bien, esas cosas no son ciertas, ya que hay muchos amigos espirituales a tu alrededor que siempre están contigo, y por supuesto, Dios está siempre contigo, queriendo una relación contigo, y Dios ciertamente no cree que no seas nada. Pero tú lo crees. Viene de tu infancia, y es una emoción que necesitas permitirte sentir. Así que, si estás usando la ira para alejarte de esa emoción entonces empieza a ver la relación entre tu ira y esa emoción y di: "Oh, solo estoy enfadada de nuevo porque no quiero estar sola". Incluso si simplemente te dices a ti misma ese mensaje, vas a estar un paso más allá para sentir la sensación de soledad y permitirte sentirla. La verdad es que ninguno de nosotros está solo, nunca. Pero no vas a sentir esa verdad hasta que liberes esa emoción; si no liberas esa emoción vas a creer que hay un estado en tu vida en el que podrías estar totalmente sola.

Mis sentimientos de soledad eran tan grandes que hubo un tiempo, en mi vida física, en esta vida, en el que estuve totalmente solo. Ni mis padres me hablaban, ni mis hijos ni ninguno de mis amigos. Vivía solo y no tenía ningún trabajo, porque estaba en mi confusión emocional en ese momento - bastante suicida, y totalmente solo -.

Ese es el sentimiento de soledad con el que tuve que lidiar, y luego me llevó alrededor de un año de procesamiento en ese estado para conseguir liberar ese sentimiento de estar totalmente solo, y que nadie me quiere, que nadie se preocupa por mí. Y la verdad de mi vida era que eso era exactamente la verdad - en ese momento nadie lo hacía -.

Esa es la ironía de lidiar con muchas de estas emociones, es que encontrarás que la verdad está en esas situaciones, así como como la verdad con la madre que cocina: justo en ese momento la familia no la quiere. Justo en ese momento ella no experimenta el amor, no se siente amada y tiene razón. No es amada, y necesita sentir eso. Pero es el sentimiento de falta de amor lo que crea la atracción. Esto es lo que tenemos que entender. [00:35:55.10]

Así que mi profundo sentimiento de soledad era tan grande que creó la situación en mi vida en la que estaba totalmente solo, que nadie quería tener nada que ver conmigo, nadie de todas las personas que conocía. Tuve que permitirme sentir ese sentimiento, lo cual lo que me llevó algún tiempo, obviamente. A medida que trataba con ese sentimiento, la gente empezaba a entrar en mi vida de nuevo. Los primeros que empezaron a venir a mi vida fueron mis hijos, y volvieron, y luego atraje a una pareja, y entonces empezaron a pasar cosas. Empecé a tener amigos que nunca había tenido antes. Empezaron a verse atraídos a mi vida, pero solo después de que afrontara esa sensación de estar totalmente solo. Mi sugerencia es que no esperes tanto tiempo. Yo fui bastante terco en esa emoción, tanto que tuve que estar totalmente solo en mi vida, físicamente, antes de lidiar con la emoción. Mi sugerencia es que no esperes tanto tiempo. Si sientes la sensación de estar

solo en un instante, déjate llevar en el sentimiento de inmediato, en vez de esperar y esperar años y años hasta llegar a un punto en el que estás totalmente en esa cosa.

3.4. Tratar con las emociones centrales cambia instantáneamente la Ley de Atracción

Participante: Hace bastantes años pasé por eso solo, era como si fuera tan invisible que Dios ni siquiera sabía que yo existía.

Sí.

Participante: Y me quedé con eso, y luego fue como si me escondiera de Dios. Y luego, el saber que eso no era así, fue algo como histérico... que me dio por reír... y reír. Pero aun así me pregunto si hay otra causa, porque todavía tengo miedo a ser rechazada, o a que no me vean. Así que es como si todo eso hubiera desaparecido en ese instante, pero no es así.

Esto es lo que hay que entender sobre la emoción central. Si la emoción central con la que sientes que has lidiado fue la causa, entonces tu vida cambiará instantáneamente. Pero si la emoción central es más profunda que eso, o tiene más facetas, tu vida no cambiará. Tu Ley de Atracción te dice directamente si has liberado la emoción central o no.

Así que la respuesta obviamente para ti es que no, que hay más en esta emoción central, y tal vez te reías, justo en ese momento en que había algo más profundo ahí... porque a menudo ese es el caso, donde recurrimos al humor para tapar una emoción. Así que permítete experimentar y rezar sobre eso un poco más, y permítete cavar un poco más profundo ahí. Puede que no esté relacionado con Dios, pero puedes encontrar que está relacionado contigo y con cómo te ves. De hecho, encontrarás que muchas de tus emociones estarán relacionadas con la forma en que te ves a ti misma, en vez de cómo te ven los demás.



3.5. Un ejemplo de sentirse poco querible (continuación)

Por ejemplo, con este sentimiento de no ser querido, básicamente hay una proyección que sale de mí hacia el mundo de: "no me queréis". Si no me quieren, entonces hay una proyección que sale de mí: "no me quieres". Entonces, también hay una profunda creencia emocional dentro de mí de que "soy totalmente incapaz de ser amado". Y eso estará bajo la emoción de "no soy querible". Así que "no soy querible", puede terminar siendo una emoción de tapadera, y por debajo de esa emoción: "no soy querible" hay algo tan malo o incorrecto en mí, que en realidad soy incapaz de ser amado. Incluso si alguien pudiera querer amarme, no puede, porque soy incapaz de ser amado. Así que hay algunas emociones causales realmente profundas. Así que puedes encontrar que existen estas capas de algunas de estas emociones centrales, realmente profundas, en las que necesitas profundizar

Es tu Ley de Atracción la que te dice que aún no ha terminado. Tan pronto como tu ley de atracción cambie... "ah... puedes sentir que la ley de atracción cambia, todo empieza a ser diferente". Así que eso significa que estoy llegando al núcleo de esto, ahora. Estoy llegando a la emoción subyacente ahora.

Si mi Ley de Atracción no está cambiando, entonces significa que todavía tengo que identificar la emoción subyacente, así que más oración sobre ello, más anhelo a Dios sobre darte las respuestas acerca de lo que está pasando.

Y por supuesto, si no estoy llegando a un núcleo, entonces generalmente significa que todavía no quiero llegar al núcleo. Así que normalmente hay miedo asociado a ese núcleo. Así, por

ejemplo, he pasado por la emoción de que “soy incapaz de ser amado por mi alma gemela”, como si ella nunca me fuera a amar; y en esa emoción he encontrado un montón de emociones básicas del núcleo. Una de las emociones centrales con las que he lidiado recientemente es que ella no será capaz de amarme porque las otras veces que me ha amado yo era perfecto.

Ahora no soy perfecto, así que ella no va a ser capaz de amar eso. Así que esa fue una faceta de esa emoción, y hay otras facetas de esa emoción que necesito resolver. Así que todo eran creencias sobre mí mismo, al final, y que estoy proyectando a mi alma gemela: estoy diciendo que ella tendrá este sentimiento, cuando de hecho Mary no lo tiene; soy yo quien lo tiene.

3.6. Un ejemplo de sentirse oprimido

Participante: ¿Podrías abordar la opresión, bajo el epígrafe del rechazo y de que no soy digno de ser amada? Como con aquella esclava que hablaba en la sesión 1, te acercaste a ella mientras estaba encerrada en esa “caja”, escondida físicamente en el cobertizo, y le dijiste todas esas cosas... y ella...

En realidad era un hombre, un esclavo.

Participante: Oh, perdón. Abordaba todas esas emociones, pero físicamente sigue siendo oprimido. Entonces, ¿qué habría sucedido con él? También estabas diciendo que tu emoción más profunda sobre la muerte tenía que ver con el dinero, así que fuiste asesinado porque fuiste perseguido debido a las creencias de la gente sobre el dinero. Entonces, ¿cómo superamos esos miedos más profundos del mundo, donde sabemos que vamos a ser oprimidos? En Australia no ocurre, pero puedo ver que en el resto del mundo está sucediendo todo el tiempo. Ha sucedido con nuestros abuelos, estamos celebrando el día de [Anzac](#), y ellos han vivido toda su vida involucrados en esta opresión...

Sí, y la respuesta es que lo que vemos como verdad no es lo que Dios ve como verdad. Recuerda que en este camino lo que estás mirando es la Verdad de Dios, no lo que es tu propia verdad. Así que cuando yo estaba en el primer siglo, siendo colgado en el poste, no tuve una emoción en ese momento de sentirme oprimido, porque sabía que no lo era. Conocía la verdad de Dios y era que mi alma seguía siendo libre, sin importar lo que la gente tratara de hacer a mi cuerpo material. Así que si yo en ese momento me hubiera creído oprimido, sería porque tenía una creencia falsa dentro de mí, que necesitaba ser liberada en ese momento, y que puedo elegir liberar. [00:43:56.11]

Así que volviendo a tu ejemplo sobre el espíritu del esclavo, lo que podría haber hecho en ese estado, en el cobertizo, es que podría haber liberado completamente su miedo y terror, y entonces por debajo del miedo y terror estaría el sentimiento de ser oprimido o torturado, y podría haber liberado esa emoción completamente y permitirse entrar en un estado de completa calma. Ahora bien, no podía hacer eso dadas las heridas emocionales que ya tenía; tendría que haber estado muy cerca del estado de unidad con Dios o en unidad con Dios, para poder hacer eso realmente; pero es algo que podría ocurrir.

A menudo, cuando miramos las situaciones aquí en la Tierra, nos decimos a nosotros mismos: “bueno, esto es así realmente ahora”, pero no lo vemos tal como Dios lo ve, sino solo como nosotros lo vemos. Así que él podría haber elegido entrar en sus emociones, y si liberaba la emoción causal de ser oprimido, entonces probablemente el dueño de los esclavos, el amo, habría escogido probablemente a otra persona para encarcelar; de esa manera, si el amo no cambiara su emoción, habría escogido a otro en vez de a esa persona, porque la Ley de Atracción de esa persona habría cambiado.

3.7. Tratar con las emociones centrales cambia instantáneamente la Ley de Atracción (continuación)

Mira, el problema es que hoy en día la mayoría no confía en la Ley de Atracción. Ese es realmente el problema aquí; muchos no tenemos la creencia, en nuestros corazones, de que si cambio una emoción causal, mi Ley de Atracción cambiará. No tenemos esa creencia. Es una verdad que no creemos. Entonces lo que hacemos es justificar. Decimos: "Oh, ¿qué sentido tiene que sienta esta emoción de rechazo?, nada va a cambiar en mi vida si la siento. Habré llorado durante cuatro semanas u ocho semanas, o el tiempo que sea necesario para sentirla... y nada cambiará. No tengo esperanza ni creencia dentro de mí de que algo vaya a cambiar".

La verdad es que si me ocupo de esa emoción central algo cambiará al instante, pero nunca he tenido esa experiencia, durante toda mi vida, de ver la relación entre cambiar una emoción central y ver el cambio en la ley de atracción. Hasta que tengas tu primera experiencia de cambio de tu Ley de Atracción no creerás lo que te estoy diciendo... no hasta que pases por esa emoción

Participante: Oh sí, yo creo, es solo que ...

No, lo siento pero no lo crees. Tu pregunta me dice que no lo crees. Aquí es donde a menudo podemos decirnos a nosotros mismos en nuestra mente que creemos en algo, pero esa creencia aún no entra completamente en nuestro corazón. Así que en tu caso crees completamente en tu mente que, si cambias una emoción central, tu Ley de Atracción cambiará. Pero en tu corazón, lo que impulsó tu pregunta, es que no crees que la Ley de Atracción afecte ni siquiera a un evento en el que un hombre está en prisión siendo oprimido. Y yo te digo que sí afectará a ese evento, al igual que afectará a cualquier otro evento cuando la emoción central sea tratada. En este momento en tu corazón no ves cómo podría ser el caso.

3.7.1. Un ejemplo de guerra

Participante: Así que esa es la respuesta que hay que dar a todos los políticos que van a Afganistán, Irak e Irán, y están luchando en todas esas guerras, porque están creyendo que están luchando contra el mal, pero solo tienen que creer en lo que dices y todo cambiará.

Sí, todo cambiará. La verdad es que no están luchando contra el mal, están creando más mal. Esa es la verdad; y es debido a una emoción dentro de sí mismos, donde piensan que tienen el derecho de oprimir a otra persona para combatir el llamado "mal". En realidad, ahora están utilizando el mal para "combatir" el mal, eso es lo que están haciendo. Y por supuesto, esto nunca va a funcionar. Por eso nunca funciona, y por eso todas estas guerras siguen ocurriendo, y siguen, y siguen... porque nadie quiere aceptar la verdad.

Se reduce a esta afirmación: "si estoy obteniendo los mismos resultados, entonces no estoy cambiando la causa". Y ahí está otra afirmación: "¿Cómo de estúpido es seguir haciendo lo mismo una y otra vez obteniendo el mismo resultado?". Este es el problema del mundo actual, es que seguimos haciendo lo mismo una y otra vez, esperando un resultado diferente, pero no va a suceder así. Tenemos que empezar a abordar el tema en el nivel central, el emocional.

Así que sí, toda la gente que va a la guerra y toda la gente que quiere enviarlos a la guerra, todos, necesitan cambiar algo a nivel emocional en su estructura de creencias. Cuando eso ocurra las guerras cesarán; la Ley de Atracción cambiará. Y eso comienza con cada uno de nosotros haciéndolo nosotros mismos. [00:48:56.05]

4. Preguntas del público

4.1. Ser vulnerable hacia Dios

Participante: AJ una de las cosas que encontré con mi ira es que tengo problemas para llegar a la emoción central, porque para llegar a ella sentía que tenía que ser vulnerable, permitirme serlo, y cuando bajé ese sentimiento de lo que significa "vulnerable" para mí... fue en realidad en el momento en que era joven y vulnerable cuando todas estas cosas sucedieron.

Bien, ¿qué significa “vulnerable” para ti?

Participante: No tener protección. Todo tipo de cosas surgen cuando llego hasta allí... es como “dónde vas, quién está que me proteja”... mis padres se supone que me protegen si se supone que soy vulnerable. Yo antes sí era vulnerable, y entonces pasaron todas esas cosas. Sentí un poco de rabia sobre dónde está el punto en todo esto. He estado allí y he hecho eso, y aquí es donde me llevó.

¿Puedo detenerte ahí por un segundo? Hay una cosa importante que no se ha tenido en cuenta en tu razonamiento y es: ¿quién era tu padre entonces? Eran esos padres a los que eras vulnerable y te dañaban; esos eran tus padres entonces... Pero ¿quién es tu padre ahora?

Participante: Dios.

Dios es tu padre ahora. Y esa es la cuestión: no te estás permitiendo ser vulnerable con este nuevo padre, Dios, que es capaz de protegerte, y que es el único probablemente en este planeta que es capaz de amarte, y el único probablemente capaz de ayudarte, también. ¿Puedes ver la relación que existe? Si creo que Dios es este nuevo padre que realmente puede ayudarme en estas diferentes necesidades, y tengo algo de fe en ello, entonces estaré más tentado a entrar en el espacio vulnerable con Dios.

Participante: En realidad he tenido muchos bloqueos, y todavía los tengo, pero con todos los intentos que hice, la única manera que encontré realmente para entrar ahí de algún modo fue rezar a Dios.

Exactamente.

Participante: Constantemente, aunque me sentía como no siendo lo suficientemente digna para que Él me escuche... o viendo si realmente creía en Dios... porque si lo hiciera no estaría haciendo lo que hacía. Simplemente sigo intentándolo y eso me ha ayudado a acceder a algunas de las emociones subyacentes. Pero todavía vuelvo a veces sobre lo vulnerable, y me quedo en la ira...

Bueno, veamos el tema de lo vulnerable en sí. Lo que ocurre es que estás intentando abrir tu vulnerabilidad, pero sigues pensando que está dirigida a la gente de la tierra. La primera persona hacia la que debes abrir tu vulnerabilidad es a Dios, porque es la única que va a aceptar tu vulnerabilidad sin hacerte daño. Entonces, permítete demostrar realmente la vulnerabilidad al menos en esa relación. Así que esa es la primera relación en la que quieres demostrar esta vulnerabilidad.

Una vez que demuestres la vulnerabilidad en la primera relación, entonces, conforme el Amor de Dios entra en ti y sana la emoción, tú te reafirmas, cobras seguridad, en ese momento, de que, de hecho, sin importar lo que te pase, Dios y tú siempre vais a estar juntos. No importa lo que pase a tu alrededor... así que no importa quién te trate mal, quién te trate bien... Dios va a seguir siendo la constante hacia la que vas a poder ser completamente abierta y vulnerable, y el Amor de Dios va a mantenerte segura en ese lugar. Esa es la emoción con la que estás trabajando, y es una emoción muy poderosa. Cuando atraveses esa emoción descubrirás que te sentirás muy, muy diferente en cuanto a ser vulnerable con los demás. [00:53:08.17]

A menudo es el miedo a ser castigados, o el miedo a ser dañados de nuevo, lo que hace que nos retraigamos de ser vulnerables. Pero si sé que tengo una persona en este universo que nunca me hará daño y que siempre me querrá sin importar lo que me pase, y que siempre me amará sin importar lo que me suceda, y creo eso en mi corazón - tengo este sentimiento en mi corazón de que eso es cierto -, entonces no importa lo que ocurra a mi alrededor, que nunca me afectará realmente.

Así que permítete empezar a experimentar tu vulnerabilidad para con Dios primero. No te preocupes tanto por todos los demás; concéntrate en ser completamente abierta y vulnerable hacia Dios primero. Cuando hagas eso, el Amor de Dios entrará en ti, sentirás un vínculo más seguro entre tú y Dios, y eso te permitirá comenzar a ser vulnerable con otras personas. Y cuando te vuelvas vulnerable con otras personas encontrarás que en realidad se aplican los mismos principios que con tu vulnerabilidad con Dios; en realidad la mayoría de la gente se siente atraída por ello. Encontrarás que eso también hará crecer tu confianza con respecto a ser sincera en tu propia vida.

4.2. Un ejemplo de una participante que se siente abrumada por la presentación

Participante: Lo siento de antemano, esta es una pregunta un poco confusa. Estoy aquí tratando de absorber todo este material de las capas... y tratando de entenderlo todo en mi cabeza. Soy consciente de que, como siempre, me estoy agobiando con tener que seguir la pista de todo ello. Y no hace mucho pensaba... “esto es ridículo, tiene que ser más fácil que esto, lo sé”. Debería aprovechar cualquier emoción que sienta y sentirla.

Entonces, ¿cuál es la emoción que estás sintiendo ahora mismo?

Participante: Un poco asustada, ahora.

Estás abrumada.

Participante: Abrumada, sí.

Esa era la emoción que sentías.

Participante: Sí, a menudo estoy así.

Así que estás abrumada porque hay todos estos mensajes que llegan a tu cabeza y estás tan acostumbrada a usar tu cabeza... pero hay un sentimiento dentro de ti que dice: "No entiendo, no entiendo, no entiendo. no estoy entendiendo esto...". Así que estás tratando de entenderlo intelectualmente, pero la emoción dentro de ti es: "no entiendo". Así que permítete sentir eso, permítete empezar a hundirte en: "Me rindo, no entiendo qué demonios está pasando". Y permítete sentir esa emoción, porque cuando sientas esa emoción de repente tendrás algo de claridad en tu cabeza, y podrás también conseguir cosas allí. [00:55:50.10]

Participante: Sí, soy consciente de ello, lo he hecho.

No, no lo has hecho.

Participante: Bueno, tal vez no lo hice, pero esa no era realmente mi pregunta.

Lo sé, así que sigue.

4.3. El miedo bloquea la expresión plena de la tristeza

Participante: Has dicho algo antes que me preguntaba si podrías aclarar. Lo que he estado haciendo últimamente es que, si siento algo, solo pienso que “está bien, solo lo siento”, no trato de resolverlo. Así que me siento triste, y es agradable sentirse triste, porque cuando estoy triste Dios está muy cerca de mí.

Exactamente.

Participante: Pero antes dijiste algo sobre la tristeza y la rabia... y pensé ¿no se me permite sentirme triste? Porque sé que debo tener mucha ira; estoy aprendiendo que debo tener mucha ira. Pero ¿significa eso que significa que sentirse triste es evitar algo?

No. Mira ahora estás tratando de volver a tu mente de nuevo. Lo que estás haciendo es correcto. El mensaje que te estás diciendo es “estoy triste, no sé de qué se trata, se me permite sentirlo, así que lo siento”. Eso es bueno. Sin embargo, si estás triste y no lloras, entonces obviamente hay una capa más profunda antes de llegar a la tristeza. Así que simplemente hay solo una pregunta que me hago a mí mismo en eso, y es: "¿a qué le tengo miedo?". Siempre me hago esa pregunta. ¿A qué le tengo miedo? Porque siempre es algo a lo que tengo miedo, lo que me impide profundizar. [00:57:11.24]

Participante: Cuando estás triste te preguntas: ¿a qué le tienes miedo?

Cuando estoy triste, pero no lloro.

Participante: Hay llantos y llantos... Si no estoy llorando de todo corazón y otras personas lo hacen, ¿es eso inútil?

No, no es inútil, pero hay un miedo. ¿Ves la relación? Nada de lo que haces para ayudarte a acceder a tus emociones deja de tener valor. Así que no creas eso: todo lo que hagas para acceder a una emoción vale la pena. Pero si no estoy sollozando de corazón, cuando estoy triste, entonces no estoy completamente dentro de la emoción, y hay una razón de ello, y es porque tengo miedo de algo. Por eso, si sé que no estoy en lo más profundo de la emoción, me pregunto ¿a qué tengo miedo? Y hablo con Dios sobre eso. Le digo a Dios, ¿de qué tengo miedo? Tengo miedo de que tú hagas esto, o ellos hagan aquello, y hablo de eso. Así que puede que tenga unas pocas lágrimas, pero aún no he llegado a la verdadera y profunda emoción, y me pregunto qué es lo que temo, y ahora empiezo a hablar con Dios: qué es lo que temo sobre profundizar en esta emoción. Porque a menos que estés bien dentro de la emoción, hay algo que temes, y que todavía te impide sentir plenamente la emoción.

Participante: Así que dos cosas que puedo hacer cuando estoy llorando un poco: una es preguntar a qué tengo miedo. Lo que siempre he hecho es decir: "Vale, Dios, aquí estoy, puedes curarme ahora, ¿puedes ayudarme un poco?". Entonces, ¿hay un montón de cosas que puedes hacer?

No, eso es todo lo que tienes que hacer; porque en ese momento las cosas empezarán a aparecer en tu mente, las cosas que temes. Y si le dices a Dios simplemente...: "Esto es lo que me da miedo, cuando era niña me pasó esto"..., empiezas a decir esas cosas... y realmente empezarás a conectar más con la pena que está debajo del miedo, cuando empiezas a expresar el miedo.

Participante: Entonces, ¿siempre es un miedo? ¿No es por lo que estoy triste? ¿Es por lo que tengo miedo?

No, porque si estuvieras completamente triste por esa cosa, estarías sintiendo completamente la tristeza, y estarías en un estado de sollozar. Así que siempre hay un miedo que lo tapa. Es lo mismo con todas nuestras emociones, al final, si no estamos experimentando completamente una emoción tal como la experimentaría un niño. Por ejemplo, si le quitas un caramelo a un niño... se queda desconsolado... imagina, un niño de dos años, ahí chupando un caramelo... y se lo quitas de la boca, te lo llevas... ¿qué le pasa al niño de dos años? Tienen una rabieta y entonces, ¿qué sigue? Sollozan en el suelo como si fuera el fin del mundo, simplemente porque le quitaron el caramelo. Al final vamos a ser así con respecto a la emoción. Si estamos apenados, estaremos

apenados, afligidos sollozando en nuestro corazón. Y sentiremos que nos sale, sentiremos esta poderosa emoción de la pena que nos abruma por completo.

Si todavía no estoy en ese nivel de procesamiento de la emoción, entonces todavía hay un miedo que impide que la emoción fluya completamente a través de mí. El miedo puede ser a que los demás me juzguen, o miedo a que el vecino de la puerta de al lado me escuche; puede ser cualquier cosa, tan simple como eso.

Por ejemplo, cuando estaba procesando gran parte de mi pena, la casa de mi vecino estaba a dos metros de mi dormitorio. Por supuesto que oían todo lo que yo hacía. Yo podía oír todo lo que hacían en su habitación, así que ellos ciertamente escuchaban todo lo que yo hacía en la mía. Así que ese fue uno de los temores que tuve que permitirme resolver, el de que no importaba si iban a venir a llamar a la puerta; tenía que resolver ese miedo.

Cuando lo resolví pude entrar más plenamente en esa emoción causal. Así que, sí, a menos que experimentes plenamente la emoción tal como es, en su estado crudo, habrá un miedo que te impida tener la experiencia completa. Permítete mirar el miedo, y pregúntate a ti misma sobre el miedo, y pregúntale a Dios sobre el miedo, porque procesarlo forma parte de procesar la emoción. Se trata de este proceso de limpiar todo de ti, incluyendo todo el miedo que tienes, y eso te dejará también. Así que solo esas dos cosas, Karen, nada más; no necesitas hacer nada más. [01:01:41.07]

Participante: Automáticamente.

Por eso es tan sencillo. No tienes que trabajarlo todo en plan mental.

4.4. Las creencias falsas religiosas de nuestra infancia repercuten negativamente en nuestra relación con Dios

Participante: Cuando éramos niños siempre nos enseñaban que Jesús iba a venir y que se iba a llevar a la gente buena con él, y que la gente mala se iba a quedar atrás. Mi madre incluso lo hizo un poco mejor, al decir que eso iba a suceder en nuestra vida, lo cual era correcto de todos modos. (Risas)

En parte tenía razón.

Participante: Sí. Pero lo que había pasado era que en Europa volvíamos a casa para comer, del colegio. Una vez llegué a casa y no había nadie, todo estaba abierto, las puertas estaban abiertas y mi madre se había ido. Me entró un pánico absoluto porque Jesús había venido y se había llevado a todos y me había dejado detrás. Fue un pánico absoluto y fue el máximo rechazo de Dios. Dios me rechazó porque no era lo suficientemente buena, porque ellos iban a ir al cielo y ahora yo al infierno e iba a arder para siempre y para siempre y para siempre... También circulaba una historia con una piedra de molino alrededor del cuello o algo así... de ser arrojada en algún lugar. Y me resulta muy difícil conectar con Dios. Lo intento, digo: "¿Me estás escuchando? ¿Estás tomando nota de todo esto?".

Sí. Este tipo de eventos causales, cuando somos pequeños, estos usualmente basados en la religión, tienen un gran efecto en nuestra relación con Dios. He oído de algunos que sintieron una verdadera pasión por Dios y que luego se dieron cuenta de que cualquiera con una tal pasión por Dios tenía que ser monja o sacerdote. No querían ser monjas o sacerdotes, así que ya no podían tener pasión por Dios. Luego hay otros que, en nombre de "Dios" han recibido un trato muy, muy desamoroso, incluso sexualmente abusivo y violento. Entonces, obviamente, atribuyen ese trato a Dios.

Así que mi sugerencia es que, si puedes hacer que las primeras emociones con las que tratas sean sobre Dios y sobre lo que sientes sobre Dios, te va a ayudar mucho con las demás emociones que trates. La emoción que sientes es este profundo sentimiento de que Dios te ha rechazado. Así que permítete orar sobre esa emoción, permítete empezar a entrar también en esa emoción: "que de

hecho Dios no te quiere; Él quiere a todos los demás, pero no a ti”. Permítete empezar a entrar realmente en esa emoción, y a sentir plenamente ese sentimiento de rechazo que sientes de Dios.

La verdad es que más adelante te sentirás muy diferente respecto a Dios, pero justo en este momento permítete sentir esa emoción, porque ella abrirá una puerta a las otras emociones que tienes, y entonces también sentirás a Dios ayudándote a través de las otras emociones. Así que si puedes hacer eso, encontrarás que tu relación con Dios se restablecerá. En este momento es muy difícil para ti orar a alguien que sientes que ya te ha rechazado. [01:04:49.24]

Participante: Así es.

Así que permítete sentir plenamente el rechazo. Ponte en la posición de sentir que Dios te ha rechazado y simplemente no te quiere. Permítete sentir esa emoción.

4.5. Acceder a sucesos terroríficos de nuestra infancia

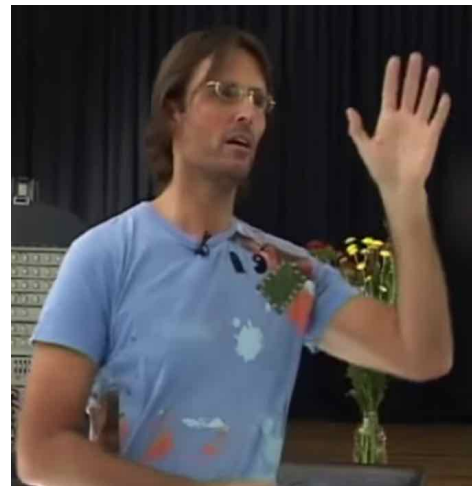
Participante: En el acceso a las emociones causales de la infancia he hecho mucho procesamiento en mí misma, en llegar al fondo de esta creencia que tengo de que estoy sola en el mundo. Tengo un terror de encontrar un evento que sea tan horripilante que recordarlo fuera aterrador para mí, pero en realidad nunca he recordado ninguno aterrador. ¿Tienes que hurgar hasta encontrar un evento aterrador, o puede ser una especie de serie de cosas? Quiero decir, que he accedido al miedo a la oscuridad y a muchas otras cosas, en la búsqueda de por qué me siento sola... pero nunca he llegado a ninguna, ya sabes, a la “olla de oro”.

¿Cuántos de vosotros sentís que hay un evento aterrador en vuestra vida que sentís que está ahí, pero al que no podéis acceder? Hay un buen número en la audiencia que se siente así. La respuesta para esas personas es que sí, hay un evento aterrador que está en tu vida y al que no puedes acceder. Entonces, hay un profundo nivel de terror en torno a acceder al evento. Esto se aplica a ti misma; hay un profundo nivel de terror en torno a acceder al evento. He tenido eventos aterradores similares a los que acceder.

Te darás cuenta de que, de repente, el simple hecho de que yo confirme contigo que hay un evento, de repente hace que surja una emoción para ti. Así que tu propia alma está confirmando la verdad de que existe ese evento aterrador, al que al final accederás. Ahora permítete entender que eso es cierto. Ese es el primer paso: permitirte entender que es cierto. La negación que has tenido hasta este punto es que no has querido creer que eso sea verdad, y por eso es difícil acceder al evento. Entonces, la mayoría de estos eventos rodean situaciones de abuso en la infancia, ya sea sexual, violento, físico.

Participante: Mental.

Incluso el abuso mental, pero por lo general es algo físicamente doloroso lo que ocurrió alrededor de este tipo de eventos. Permítete entender que sí, que probablemente haya un evento. Para muchos podría ser más de uno. Pero hay uno que fue el primero, que es al que quieres acceder de todos modos. Y sí, permítete ver que está ahí, porque sabes que está ahí, lo sabes en tu corazón. No importa en esta etapa lo que sea. Al principio simplemente permítete comprender que lo que sospechas que es verdad, probablemente lo sea. Es cierto. Permítete reconocerlo. También permítete ver que llegarás a ello si sigues accediendo a tus emociones.



Empieza a hablar con Dios sobre eso, sobre este evento: “sé que existe este evento y te gustaría acceder a él, pero tienes miedo”. Di lo que sientes al respecto, y encontrarás que accederás muy rápidamente al evento.

Ahora bien, casi todo el mundo a quien le he sugerido esto también, han accedido al evento en los tres meses siguientes. Normalmente han llegado a la emoción central real sobre algo que ha sido un evento muy traumático y aterrador en su infancia. En algunos casos ha sido incluso un evento como que alguien se ahogó y fue reanimado; puede también ser un evento así, además del de un abuso. Entonces, ¿comprendes que puede ser cualquier cosa que tenga que ver con algo así, incluso, y no solo un tema de abuso?

Participante: Realmente está listo para llegar a mí eso también... en el último mes, o así, se ha manifestado... como mala indigestión, acidez... estoy como con demasiado calor, y realmente quiere salir. Yo también soy consejera... pero realmente estoy luchando con sacar esto. Está realmente asentado ahí de forma pesada.

Así que lo principal en este punto es empezar a decirte a ti misma que sí, existe este evento, sí voy a ser capaz de hacer algo sobre él, sí vamos a llegar al fondo de este evento, y lo que sea que sea, lo puedas manejar. En este momento no te crees capaz, pero con tu relación con Dios serás capaz de manejar el evento y la emoción que lo rodea, y en realidad tu Ley de Atracción cambiará de manera muy marcada una vez que liberes la emoción.

De hecho, para cualquiera que haya experimentado abuso en su infancia, o un evento traumático en su infancia, cuando liberas completamente ese evento tu ley de atracción cambia notablemente, en muchas áreas diferentes. Así que hay mucho que desear, en cuanto a acceder al evento, también.

4.6. Salir de un estado de adormecimiento

Participante: AJ, parece que soy una de esas personas realmente insensibles y reprimidas.

No te preocupes.

Participante: Y se siente muy bien escuchar todas las ideas sobre la ira, porque parece que sí, es un punto de acceso, pero es algo muy extraño para mí... ya sabes.

Sí.

Participante: Aunque cuando me fui de aquí anoche, me dolía mucho la cabeza.

¿Cuántos de vosotros os fuisteis ayer con un fuerte dolor de cabeza? Bastantes lo habrán tenido... Sí, son bastantes los que se fueron con fuertes dolor de cabeza.

Participante: Sí. Era muy fuerte, y sentía muchas náuseas. Supongo que era una oportunidad para hacer algo con eso, pero en realidad me quedé muy congelada, y todo lo que podía hacer era estar con el dolor y quedarme quieta. Supongo que esa era mi forma habitual de lidiar con eso. Realmente me gustaría empezar. Siento que no tengo ni idea; escucho el conocimiento de por dónde empezar, pero no puedo conectar en absoluto.

Así que la cuestión es este sentimiento de adormecimiento. Esa es la sensación que sientes actualmente. Creo que ya he contado esta historia antes, pero un amigo mío de Canadá vino y ese es el sentimiento que sentía: adormecido. Estaba tan entumecido que a los veintitrés años no había tenido una experiencia sexual en toda su vida. Estaba adormecido a toda la sexualidad; era insensible a las emociones de los demás. Si empezabas a hablar con él sobre emociones se iba

directamente a su intelecto, y comenzaba a intelectualizarlo todo. Este hombre es uno de los catorce – es el Lucas de la Biblia -, y lo primero que tuvo que hacer fue empezar a conectarse con el hecho de que estaba entumecido, y luego empezar a mirar por qué estaba eligiendo ser insensible; porque estar adormecido así es una elección.

Así que, de nuevo, la primera pregunta que te haces es: ¿de qué tengo miedo? Y luego lo que él hizo fue otra cosa: realmente durante dos horas cada día trató de permitirse estar enojado. Ahora bien, al principio no lo hacía muy bien. Le llevó tres semanas hacer esto, antes de comenzar a acceder a su primera emoción triste subyacente. Así que después de un período de tres semanas, de dos horas por la mañana, dos horas por la noche, golpeando a este hombre de goma que tenía frente a él... con un saco de boxeo y un bate de béisbol, y todo tipo de cosas... al final se conectó con la ira en los primeros días, y luego permaneció en un estado de ira, en esta especie de estado de ira adormecida, durante casi tres semanas, y luego experimentó su primera emoción subyacente. [01:13:29.27]

Así que, si estamos en un estado de adormecimiento va a costar esfuerzo profundizar. El dolor que has experimentado es el resultado de la emoción subyacente que quiere salir a flote, pero existe todavía un deseo dentro de ti de quererla mantener abajo. En el caso del dolor de cabeza, normalmente es la emoción subyacente de tristeza la que quiere surgir, pero yo quiero mantenerla abajo, y eso requiere mucha energía intelectual. De hecho, las migrañas son una gran señal de necesidad de llorar... o cualquier dolor de cabeza de hecho es una gran señal de que necesito llorar pero no quiero permitírmelo.

Así que lo segundo que haría es rezar a Dios para saber por qué no quiero permitírmelo. Así que empieza a hablar con Dios, y pídele a Dios y a tus guías que te ayuden a entender por qué. Encontrarás que, al hacer eso, en las próximas semanas ocurrirán algunos eventos de la Ley de Atracción que te mostrarán que tienes miedo de algo. Cuando te des cuenta de lo que tienes miedo, habla con Dios sobre eso: "Oh, no estoy tratando con eso debido a esta emoción", o lo que sea que que estés sintiendo.

4.7. El miedo crea capas de emociones alrededor de las emociones causales

Participante: Entonces, ¿el entumecimiento siempre es miedo de algo?

¿Recuerdas que antes dibujé la emoción causal? Todas las capas que van alrededor de la emoción causal son el resultado del miedo, pues si no, experimentaríamos esa emoción. Todas son el resultado del miedo.

El miedo crea capas de emociones alrededor de las emociones causales (círculo de la izquierda)



Recuerda lo que es el miedo: es una falsa expectativa que parece real para ti. Es algo que crees que es realmente real. Honestamente, en muchos casos ha sido real en el pasado - por eso sentimos que es real -. Por supuesto que, cuando nos conectamos con Dios, descubrimos que muchas de las cosas que pensábamos que eran reales en el pasado en realidad no lo fueron. Pero antes de ese momento, con estos eventos que ocurren... por ejemplo: si tenía tres años y me castigaban por estar enfadado, ¿el castigo es un miedo real? Sí, porque cuando tenía tres años me castigaron por enfadarme, así que cada vez que me enfade voy a sentir miedo, porque voy a pensar que alguien me va a castigar. Así que es un miedo real - ya no es real - pero es un miedo real del pasado, y esa es la razón por la que lo creemos.

En muchas ocasiones es incluso un miedo real al futuro. Así que Mary ha tenido algunas emociones que ha estado trabajando: ¿por qué abrirme su corazón cuando hay una alta probabilidad de que esta vez también vaya a morir? La última vez que morí fue poco después de que ella me abriera su corazón, también... solo un año y medio después, y luego morí. Entonces, ¿por qué abrirme su corazón ahora? Hay una amenaza real de que eso pueda ocurrir en el futuro.
[01:16:32.22]

4.8. Volverse vulnerable hacia Dios (continuación)

Participante: Recuerdo que a los veinte años tenía la sensación de que mi corazón estaba cerrado, pensando que nunca me iba a pasar otra vez, pero entonces no me habría pasado a los veinte años si me hubiera pasado...

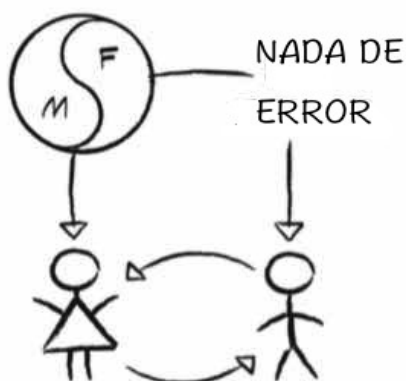
Antes.

Participante: Sí.

Exactamente. Y a los veinte años fue tu última gota. Esa fue la última vez que ibas a dejar que tu corazón se abriera de nuevo. Así que vuelve a ese evento ahora. Así que esa es una buena manera de volver a una emoción, también. Pero en realidad, vuelve a esa pregunta que tenías sobre la vulnerabilidad, permítete ser vulnerable al menos con Dios. Esto es por lo que nuestra relación con Dios puede sanarnos completamente. Nuestras relaciones con otros tienen el potencial de sanar, pero también el potencial de dañar, porque la otra persona puede estar en un estado dañino.
[01:17:27.06]

Así que, si te lo imaginas de esta manera: estás tú, y hay otras personas a tu alrededor que van a estar en diferentes estados de error. Pero Dios, que puede conectarse contigo, no está en estado de error. Dios no tiene ningún error con el amor. Otras personas tienen error. Si interactúo con estas personas cuando estoy tratando de sanarme, obviamente, aunque probablemente sea bueno para mi Ley de atracción, también existe el potencial del daño, porque estas personas están en el error, yo estoy en el error, y existe el potencial de que yo los dañe y ellos me dañen a mí. Pero si trato con cada emoción con Dios, como con este tema de ser vulnerable, entonces no hay daño potencial con Dios, si me permito ser vulnerable.

Conectarnos con Dios, que no tiene errores, puede sanarnos más fácilmente que al conectarnos con otras personas que tienen errores



Así que si puedes permitir que ese corazón que tienes y que envolviste y dijiste: “nadie me va a hacer daño de nuevo”, cuando tenías veinte años... si puedes al menos permitirte empezar a hablar con Dios sobre desenvolver tu corazón hacia Dios... En vez de hacerlo con otros primero, comienza

a hacerlo con Dios, y mira lo que sucede. Y a medida que el Amor de Dios entre en ti y te ablande, descubrirás que serás capaz de empezar a hacerlo con los demás.

4.9. Acceder a la ira y al miedo desde un estado de entumecimiento

Participante: Lo he intentado y me resulta muy difícil acceder a la ira a través de los golpes. Tuve un intento, pero después de despotricar y decir cómo me siento - me siento bien -, pero no pasa nada.

Cuando estás en un estado de adormecimiento, que es el estado al que te has cerrado, verás que te va a costar más de una vez poder empezar a acceder a lo que hay debajo. No puedes esperar que años y años de supresión sean resueltos en una pequeña sesión de tratar de llegar a la ira.

Participante: ¿Pero es esa la única forma de llegar a la ira?

Normalmente el adormecimiento encubre el miedo. Pero entre el adormecimiento y el miedo puede estar la ira.

Participante: Pero tal vez no.

Pero tal vez no, ya sabes. Todos tenemos una personalidad diferente; todos tenemos una forma diferente de abordar las cosas que pasaron cuando éramos pequeños. Es muy probable que haya rabia de por medio, pero puede que no. Puede que solo haya algunos miedos que tapen las emociones basadas en tristeza.

Pero para ser franco contigo, para que entraras en aquel estado de rigidez cuando tenías veinte años, con tu corazón, tuve que haber algo de ira allí. Así que vuelve a ese estado, a cómo te sentías, incluso a la ira que sentías en ese estado. Como por ejemplo: ¿por qué cerraste tu corazón? ¿Por qué pusiste esta señal rígida en el corazón diciendo: “no, nadie va a entrar ahí de nuevo”?

Tiene que haber algunos sentimientos de ira relacionados con eso.

4.10. Ejemplo de una participante que está enfadada con su madre

Participante (mujer): Sé que tengo mucho enfado con mi madre biológica, pero como ha habido tantas situaciones, no sé a dónde retrotraerlo. Y como soy tan joven, ya sabes... ¿hasta dónde lo tengo que retrotraer?

Contigo misma, Morgan, sabes que llevas tiempo enfadada con tu madre biológica. Así que el siguiente paso que tienes que dar es ir más allá del enfado y permitirte sentir la tristeza de su rechazo. Esa es la cosa que estás eligiendo no hacer. No quieres permitirte sentir ese estado de impotencia de ser rechazada.

Así que lo que está sucediendo para ti es que tienes este sentimiento de ira dentro de ti hacia tu madre, ya lo has experimentado mucho; y mi sensación es que necesitas permitirte ahora cavar más profundo. Pero hay una razón por la que vas a la ira en vez de profundizar, y es porque te sientes tan herida, y sientes que va a ser tan inútil, que ella nunca va a amarte, así que ¿qué sentido tiene liberarlo? Ahora bien, el punto de soltar eso es que te liberarás de ello. En otras palabras, ya no te dictará tu vida. Ese es el punto de soltarlo. En este momento, como sientes esta rabia, es como si su vida siguiera afectando a la tuya. Lo que ella siente por ti aún te afecta. ¿Puedes ver eso? Mientras que cuando vas más abajo y realmente liberas la pena, lo que ella siente por ti ya no te afectará. Y cuando eso ocurra ya no te sentirás enfadada con ella. Tú probablemente tampoco tendrás una relación con ella, pero no te sentirás enfadada con ella y ya no te sentirás triste por ello. La razón por la que te metes en el enfado todavía es porque no quieres sentir que nunca tendrás una

relación con ella. Pero probablemente esa sea la verdad por algún tiempo hasta que ella trabaje en sus emociones. Y esa es la emoción que está evitando. [01:23:21.19]

Todavía hay una chispa de esperanza, en ti, de que “mamá va a quererme, va a darse cuenta de que ha hecho algo malo y me va a querer”. Por eso te enfadas, porque hay esa chispa de esperanza que sigues esperando, y ella no te la devuelve. Así que te enfadas con ella por no demostrárselo. Pero lo que está encubriendo eso es simplemente este profundo sentimiento de pena: “mi madre no me quiere”. Y en este momento tu madre no te quiere, y esa es la emoción emoción que tienes que permitirte sentir. Y puedes sentirla, porque ella no te quiere. Más adelante ella puede arrepentirse mucho de ello, en algún momento, y empezar a quererte; pero por el momento, ese es el sentimiento, no te quiere todavía.

5. El cáncer se crea por la supresión de las emociones

Participante: Hola, me pregunto si crees que las enfermedades graves se manifiestan como emociones.

Es al revés. Las emociones que se niegan manifiestan enfermedades graves.

Participante: Bien, porque tengo cáncer, y la medicina no me ha dado ninguna esperanza.

Así es.

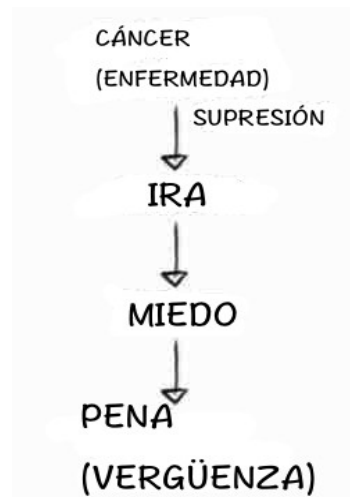
Participante: Y en realidad estoy en el camino de hacer todo lo que pueda, porque tengo dos niños pequeños... Así que estoy muy decidida. Solo quería saber cómo se hace en realidad. Obviamente tengo una serie de emociones en el camino, y hace dos años perdimos a nuestro hijo, que fue un error del hospital. Así que obviamente he manifestado eso también, y entonces solo quiero saber si es posible, supongo que estoy buscando...

Es posible curar tu cáncer tratando tus emociones. El gran problema con el cáncer es que ya hay mucha supresión emocional para crear el cáncer. Entonces, ¿te importa que te pregunte dónde está el cáncer?

Participante: No, en el cuello del útero, cérvix, y se ha extendido.

Bien. El problema que estás enfrentando es que tienes una ira y un dolor muy, muy profundos con la sexualidad, y con el sexo en sí, y eso es lo que está afectando para que haya cáncer en esa región, para ti. Si puedo repasar lo que es el cáncer. Así que lo escribiré para que podáis ver desde más atrás.

El cáncer es una enfermedad, es una enfermedad que amenaza la vida. El cáncer ha resultado de la supresión, donde estamos suprimiendo algo emocionalmente. La supresión será la supresión de algún tipo de emoción. Ahora bien, por lo general es la supresión de la ira. Entonces, bajo la ira suele haber un miedo, y bajo el miedo suele estar la verdadera emoción, que usualmente va a ser una emoción basada en la pena, y usualmente con los cánceres hay emociones relacionadas de vergüenza; vergüenza de uno mismo. Es decir, sentirse mal con uno mismo. [01:26:45.27]



Ahora bien, el lugar donde se produce el cáncer depende de la emoción que se suprime. Así que, por ejemplo, si tengo cáncer en un seno, dependerá de si comenzó en el seno izquierdo o en el derecho, en cuanto a la emoción que estoy suprimiendo. Habrá un exceso de nutrición que estaré tratando de dar, lo que resulta en querer obtener amor. Si es el lado izquierdo será de una mujer, si es del lado derecho será de un hombre. Si tengo cáncer en los pulmones, será alguna tristeza profunda que ha tenido lugar, y que he reprimido, y esta es la razón por la que muchos fumadores tienen cáncer de pulmón - porque fuman para suprimir una tristeza profunda que no quieren sentir -. Y luego tapan eso con un montón de ira profunda acerca de aquello por lo que tienen la tristeza, y luego, por supuesto, eso crea el cáncer en los pulmones.

Para muchos hombres habrá un cáncer de próstata, y ese cáncer es muy similar al de cuello uterino en una mujer, ya que tiene que ver con el sexo opuesto. Tiene que ver con una profunda pena, una pena encubierta con algo de miedo y con algo de ira sobre el sexo opuesto.

En cada caso, normalmente todas estas cosas se basan en una pena subyacente que está relacionada normalmente con eventos de la infancia. Así que habrá cosas que han sucedido en tu infancia relacionadas con la sexualidad y que aún no has llorado, y de las que necesitas permitirte hacer el duelo. Pero debido a que son eventos poderosos, tienes algo de miedo sobre el duelo, y estás preocupada por eso, así que eso ha creado la ira, y entonces, como no permites que la ira esté ahí, la has suprimido, y eso luego crea el dolor corporal.

5.1. Un ejemplo de cáncer de cuello de útero

Así que la manera de trabajar es, en primer lugar, entrar en la ira que sientes sobre el sexo y la sexualidad y el sexo opuesto... y luego preguntarte qué es lo que temes; y, finalmente, llegarás a la pena que sientes por algunos acontecimientos; y puedes hacerlo con bastante rapidez. Y creo que eres consciente de algunos de los eventos que sucedieron en tu infancia, y que podrían haber causado que tengas este sentimiento con respecto a la sexualidad. Entonces, ¿no hay nada que se dispare en tu mente?

Participante: No, no lo suficiente.

¿Qué opina tu madre sobre los hombres?

Participante: Ella los ama, por lo que sé.

¿Qué hace ella?

Participante: ¿En cuanto al trabajo o...?

No, para con los hombres. Dices que tu madre ama a los hombres.

Participante: Bueno, ella está casada con mi padre y, por lo que sé, han estado felizmente casados durante mucho tiempo.

¿Y quién es el principal cuidador en la relación?

Participante: Probablemente papá.

Bien, ¿qué emoción tiene tu madre hacia él? ¿Papá hace todo lo que mamá quiere?

Participante: Sí, controla.

Así que mamá es quien controla en la relación.

Participante: Sí.

¿Puedes ver eso?

Participante: Sí.

Así que habrías crecido en este entorno familiar en el que tu madre es la persona que controla en la relación. ¿Puedes ver por qué ella querría controlar a un hombre? Ella no quiere ser abierta y vulnerable, y tener una relación con un hombre. Se dice a sí misma que sí, pero no. Quiere una relación de control. Así que tiene algunas emociones de ser especial, y el hombre le hace sentir especial y deseada, y todo ese tipo de emociones. Así que debe haber una emoción dentro de tu madre, de profunda rabia hacia los hombres, que le hace querer controlarlos para conseguir exactamente lo que ella quiera. Entonces, ¿puedes ver algo relacionado con tu relación con los hombres, en eso? [01:30:59.08]

Participante: Bueno, creo que puedo ser un poco fanática del control, si soy honesta.

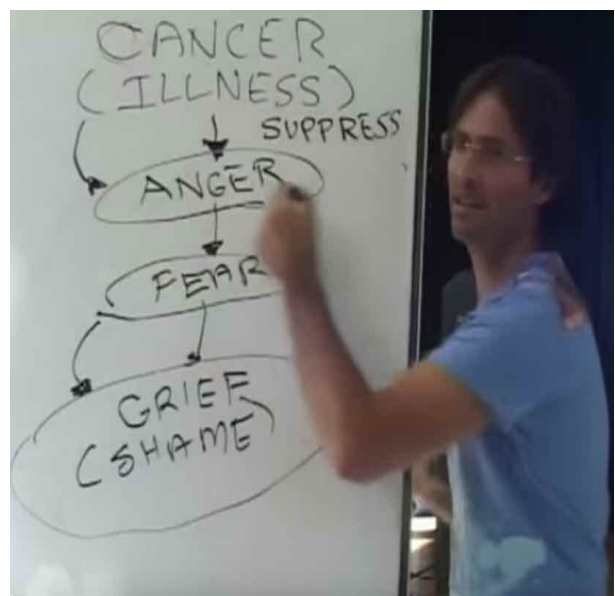
Bien, hay sentimientos que quieres de los hombres, y sientes que los hombres deben dártelos. Y ese es el nivel de ira en lo que estás experimentando. Hay mucha rabia en eso, de la que no eres consciente, que has reprimido, porque tu madre la ha reprimido en sí misma. ¿Y cómo te trataba tu padre? ¿Te trataba como a una princesa? [01:31:28.19]

Participante: Sí.

Sí. ¿Y eso te ha hecho sentir qué cosa, sobre los hombres? Que los hombres deberían...

Participante: Tratarme como una princesa.

Tratarme como una princesa. Exactamente. Te sientes totalmente justificada con esa emoción, en este momento, pero realmente no es amorosa. Así que la clave es empezar a experimentar un poco con esta emoción, y empezar a trabajar con cuán contundente te sientes sobre eso, dentro de ti misma, y por qué es así... pues esta es la causa del



cáncer². Hay una pena que rodea a esta cuestión, que rodea a tu madre también, en la conexión. Y también hay una conexión con un espíritu que está conectado contigo, que tiene la misma pena en sí misma. Así que no sé si crees en espíritus o no.

Participante: Sí, ¿como un espíritu de la abuela?

Este es un espíritu que tiene el mismo tipo de sentimientos que tú, hacia los hombres. Y este espíritu también pasó al otro lado con cáncer.

Participante: Mi abuela.

Ok. Así que tu abuela también está afectando a tu cáncer, en este momento.

Participante: Tuve un sueño sobre ella hace unos tres meses.

Sí, así que es la combinación de tu propia emoción, que ha sido una emoción a largo plazo en el lado femenino de tu familia, la familia de tu madre; y en realidad también ha estado en el lado de tu padre, con las mujeres de su familia. Y debido a esta emoción a largo plazo, tienes esa emoción en ti... y tu abuela está muy conectada contigo; siente un fuerte vínculo contigo, pero en realidad... creo que incluso podría haber pasado al otro lado con el mismo problema, ¿verdad? [01:33:13.04]

Participante: Bueno, ella tenía cáncer de pulmón, pero supongo... no sé qué tipo de cáncer era, en términos de células... pero normalmente aparece en el pulmón, nunca en el cuello del útero.

Sí. Así que hay algunos sentimientos muy profundos que tienes que trabajar sobre eso. Es un sentimiento generacional de base familiar, y que ha sido impreso [*a lo largo del tiempo*]; y el núcleo de ello es esta emoción que tienes, de que los hombres deben tratarme como una princesa. Así que si puedes empezar a permitirte conectar con eso emocionalmente, empezarás a conectar con uno de los sentimientos que tienes, que es: "Bueno, sí, por supuesto que deberían". Ese es uno de los sentimientos que puedo sentir de tu parte de vuelta cuando digo esas palabras. Permítete decir: "Bueno, ¿por qué deberían?". ¿Por qué deberían tratarte de forma diferente a como tú les tratas a ellos? Claro, tratar a una mujer como a una princesa, pero ¿significa eso que tienes que tratarle como a un príncipe? ¿Tu madre trata a tu padre como un príncipe?

Participante: No.

¿O es tu padre quien trata a tu madre como una princesa? Así que puedes ver que hay algún desequilibrio en su relación ahí, que obviamente es una cosa multigeneracional familiar, que se ha impreso en ti. Ahora bien, está definitivamente relacionada con el sexo y la sexualidad, algo que pasa generacionalmente a través de tu familia. Así que probablemente si le preguntas a tu madre sobre su madre y su abuela, puedas encontrar que habrán tenido algunas heridas sexuales, mientras estaban en la Tierra, relacionadas con esta emoción dentro de ti y de tu madre. Ahora bien, si te permites conectar con esas cosas, verás que eres capaz de llegar a la causa del cáncer.

El problema con las enfermedades del cáncer es que no nos gusta mucho mirarnos a nosotros mismos. Lo que he encontrado es que con muchas personas con cáncer con las que he hablado no quieren entrar en la emoción de cuán dominadores pueden ser, y eso es algo dentro de ti misma para ser consciente de ello.

2 En este tema del cáncer, ver el testimonio de Andrew, en un vídeo del 2015 de divinetruth.com, y del cual hicimos visualización para unplandivino.net. En esa charla que Jesús tuvo con Andrew (que moriría al poco de entrevistarse y grabar con él), vemos cómo lo que crea su cáncer es todo el conjunto de cosas que Andrew realiza, emocionalmente, para evitar entrar en una pena profunda de la infancia (cosas relativas a expectativas y adicciones emocionales con el sexo opuesto).

Permítete sentir esa parte controladora de ti, porque esa parte es la que está impulsada por algunas de estas emociones, y por una emoción central hacia los hombres; esa parte controladora de ti está generando tu cáncer también. Se trata de liberar eso, y eso te ayudará a resolver el tema. No puedo decir mucho más sin hablarlo en privado...

Participante: Claro, muchas gracias.

5.2. Factores multigeneracionales que crean el cáncer

Participante: Hola, con respecto a esta mujer que acaba de hablar. ¿Por qué la enfermedad aparece en ella y no en su madre, cuando la emoción viene de su madre? Porque muchas veces los hijos se mueren, pero los padres viven...

Normalmente es porque el hijo es más sensible emocionalmente que el padre o madre. También hay cosas que tienen que ver con la personalidad del niño; también eso tiene que ver. También está la combinación de las emociones provenientes de ambos linajes, que se imprimen... y también está el tema añadido de la asociación con los espíritus. Así que la verdad es que probablemente la abuela no está probablemente tan apegada a la madre, sino más a la nieta; ese es un tema. Así que básicamente lo que estoy diciendo es que la razón por la que ocurre en una generación y no en otra es que hay muchos factores variados que realmente hacen que sea diferente para el hijo que para el padre.

Ahora bien, en el caso de tu familia esta herida existe en ambos linajes. La razón por la que tu padre, por ejemplo, aplaca a la mujer todo el tiempo, y trata a la mujer como una princesa, a menudo en su propio detrimento, es porque le enseñaron a hacer eso sus propios padres, y lo que ocurría en su propia relación. [01:37:15.17]

Podrías pensar en ello como si el lado de la familia de la madre bajara hacia ti y el lado de la familia del padre bajara hacia ti, y ambos tienen las mismas emociones. Así que ahora esas emociones es como que se duplican en ti, porque están sin sanar. Habrá un montón de factores variados que crearán el problema en el niño, aunque la madre o el padre no necesariamente lo hayan tenido.

He visto muchos casos en los que el niño muere de cáncer y luego, veinte años después, los padres acaban muriendo del mismo tipo de cáncer. La razón de que esto suceda es que el niño ha muerto porque existe esta concentración de emociones del linaje masculino y femenino en el niño, pero en los padres las emociones aun así existían, en menor medida. Así que eso es lo que ocurría, en las veces que ocurre eso. Esta es también la razón por la que la mayoría de los cánceres tienen una mayor ocurrencia en ciertas líneas familiares, porque en realidad son las emociones en esas líneas familiares las que generan la enfermedad.

5.3. Ejemplo de una participante en duelo por su hijo fallecido de cáncer

Participante: No hace mucho, perdimos a un hijo de cáncer.

Sí, ¿qué edad tenía?

Participante: Cuarenta y tres.

¿Qué tipo de cáncer, te importa que pregunte?

Participante: En la ingle o en el hígado; empezó en la ingle, y luego pasó a otras zonas.

Entonces, ¿fue un cáncer testicular o de próstata? ¿No? ¿Solo en la ingle, en la zona muscular de la ingle?

Participante: En esa zona.

¿En las áreas linfáticas de la ingle?

Participante: Había un gran bulto.

¿Y en qué lado del cuerpo? Puedes recordar, siento que te pregunte todas estas cosas; sé que todavía estás de duelo.

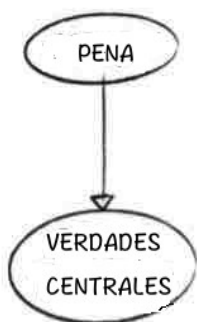
Participante: Lado derecho. Mi pregunta tiene que ver con la ira. Tardó cerca de un año en morir. Pero cuando éramos conscientes de que iba a morir, habíamos estado rezando a Dios, haciendo todas esas cosas. Me puse muy, muy enojado y me enfadé con Dios, y dije de todo... e hice todas esas cosas que se supone que debo hacer. Murió, y después de su muerte no había ira; era una especie de sensación de paz, pero hay una gran sensación de pena, que es muy, muy difícil de controlar. Lo que me preguntaba es si sería más fácil controlar ese llanto - que es que no podemos pensar en nuestro hijo sin llorar -, o si quizá abordar la ira que todavía tengo en mí podría mejorar eso.

Siento que has abordado gran parte de la ira que tenías durante la situación. La cuestión que afrontas creo que es la pena. Si puedo hacer algunas anotaciones sobre tu pena, si quieres. El problema con la pena, particularmente en la pérdida de hijos, es que cuando estamos de duelo hay una serie de verdades que aún no estamos afrontando a nivel emocional, que aún no creemos en nuestro corazón; y lo que necesitamos hacer es permitirnos trabajar para liberar el error atravesando nuestro dolor, y una vez que liberemos el error así, al final llegaremos a esas verdades.

[01:41:36.04]

Así que si puedo describir algunas de las verdades... Por ejemplo, una verdad es que tu hijo sigue vivo. Otra verdad es que probablemente esté disfrutando un poco más ahora que ha fallecido que cuando estaba aquí en la Tierra, acibillado por el cáncer. Otra verdad es que tiene una existencia eterna, al igual que tú. Ahora bien, estas son muy básicas, son lo que yo llamaría el núcleo de las verdades divinas. Así que estas son verdades.

Liberar el duelo permite absorber las verdades fundamentales a nivel emocional



La razón por la que nos afligimos es porque no comprendemos la verdad a nivel emocional. Entonces, la razón de eso es que hay muchas otras emociones en medio para llegar a las verdades centrales. El duelo es el mecanismo por el cual podemos aceptar la verdad. Es a través de nuestra pena que estas verdades centrales al final se convierten en parte de ti. Y cuando se convierten en parte de ti, llegarás a un punto en el que ya no estarás afligido, y sabrás en tu corazón que estas verdades son ciertas. Entonces podrás pensar en tu hijo con alegría y felicidad, no con pena. La pena es la herramienta con la que finalmente aceptarás estas verdades.

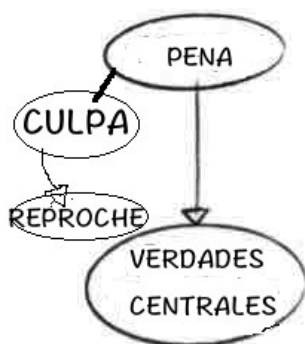
Ahora, por el momento, estáis tratando de controlar el alcance de la pena. Algunas de las cosas que podría decir ahora pueden sonar un poco crueles, pero quiero ser sincero con vosotros. La pena no es en realidad por la pérdida del hijo; la pena es por lo que significa para ti la pérdida de tu hijo. ¿Puedes ver que hay una diferencia entre las dos cosas? En otras palabras, perder a tu hijo ha desencadenado dentro de ti emociones basadas en pena, relacionadas con tu propia infancia de alguna manera, y con cosas que perdiste durante este periodo de crecimiento hacia tu vida adulta.

Lo que este duelo está haciendo es desencadenar esos acontecimientos, y por eso, en cuanto piensas en tu hijo, ¿qué es lo siguiente que piensas? Hay algo en lo que piensas después.

Participante: Una cosa que no mencioné, y que debería haber mencionado, es que hacia el final estaba tan molesto por el hecho de que debería haber sido yo... eso venía de mí, yo tenía esta historia en ambos lados de mi familia, muriendo de cáncer... y yo tenía todos los signos externos de que debería tenerlo, pero lo tuvo él.

Hay un sentimiento personal muy, muy fuerte de culpa en ti, de que deberías haber sido tú. Y de hecho esa emoción encubre algunos eventos infantiles muy, muy fuertes, en los que se te culpó de muchas cosas en tu vida. De hecho, tu pena te ayuda a acceder a esta culpa y a otras emociones. No voy a escribir cuáles son esas emociones porque tendrás que permitirte descubrirlas en tu infancia. Pero eso es lo que realmente está ocurriendo.

El dolor de un participante está revelando la culpa y el reproche de su propia infancia, que bloquean la absorción de las verdades fundamentales



Así que la muerte de tu hijo ha desencadenado en ti todos estos terribles sentimientos de culpa que tienes sobre ti mismo y tu vida, y sobre que deberías haber sido tú quien falleciera. Por eso el duelo te está costando un poco de trabajo. La clave para ti es permitirte ahora entrar en aquello de lo que te sientes culpable, y hablar con Dios sobre esas cosas. [01:45:53.21]

¿De qué te sientes culpable? ¿Te sientes culpable por vivir en la Tierra, mientras él ya no está aquí? ¿Te sientes culpable por tener una familia, supongo? ¿También tenía hijos, supongo? Y te sientes culpable por lo que le ha pasado a la familia, los niños... ¿y porque si te hubiera pasado a ti sientes que ninguna de esas cosas le habría pasado a ellos? Así que hay un montón de sentimientos en los que estás asumiendo la culpa, y eso viene de un montón de cosas de tu infancia... cosas por las que fuiste culpado, y necesitas permitirte a ti mismo hacer tu camino a través de ello.

Cuando trabajes para resolver eso, ya no tendrás este terrible sentimiento de culpa cuando pienses en el fallecimiento de tu hijo, y podrás llorar la pérdida real de tu hijo, en el sentido de vuestra relación: lo que sientes que has perdido en tu relación; y una vez que lo hagas llegarás a algunas verdades fundamentales, sobre que en realidad tu hijo está a tu alrededor todo el tiempo, y está bastante bien ahora. No está físicamente enfermo, y puede ver lo que pasa con su familia, puede ver lo que pasa contigo, que te quiere y se preocupa por ti, empezarás a sentir todas esas verdades dentro de ti.

Así que cuando pienses en él a menudo estará presente y lo sentirás presente, y en algún momento en el futuro puede que incluso acabes hablando con él, tras haber resuelto esas emociones. Por el momento te va a ser muy difícil poder escucharlo, o hablar con él, porque tan pronto como digas su nombre, se da dentro de ti este proceso emocional que he descrito.

Así que permítete pasar por el proceso hacia la emoción relativa a ello, y llegarás al núcleo del tema, que girará totalmente en torno a lo mucho que te reprocharon, y a lo mucho que asumiste la culpa, como resultado de haber sido culpado en tu vida infantil, y llegando hasta la adulta. ¿Puedes sentir algunas de las cosas que hay ahí, en todo eso? Y entonces, cuando te aflijas, tendrás una sensación de paz, y una vez que llegues a esa etapa también entenderás la verdad a nivel del corazón.

Así que en vez de ser solo una idea, la de que tu hijo está vivo, lo sentirás en tu corazón; en vez de ser sólo una idea que puedes comunicarte, cada vez que quieras hablar con él simplemente abrirás la boca y le hablarás. Y sentirás su reflejo de la emoción, si no alguna otra cosa, pues en algún momento podrías sentir otras cosas de él también; puede que incluso escuches su voz en algún momento y sepas que todo está bien con él.

6. Liberarse de las falsas creencias

6.1. Un ejemplo de una participante a la que le dijeron mentiras religiosas en su infancia

Participante: El año pasado hablaste de escribir los miedos, y yo lo hice con mis miedos; y he estado lidiando con algunos de esos miedos y sanándolos, y mi Ley de Atracción ha ido cambiando. Últimamente he querido sanar el miedo al Amor de Dios. Y hoy he tenido recuerdos, fui criada como católica, y en la iglesia: gran estatua... Jesús en la cruz, escayola, gotas de sangre y todo... y sentirme débil y me siento débil ahora, y mareada [*la participante está muy emocionada*]... y una monja decía que cada vez que yo era una niña traviesa clavaba a Jesús en la cruz, y le hacía sentir más dolor. Y solía sentirme débil en misa y en la escuela, y de hecho me desmayaba. “Cuando era traviesa el diablo me iba a atrapar”, y todo ese tipo de cosas.... Así que sé que este miedo al Amor de Dios es esa cosa... el bloqueo entre mí y el amor de Dios... y quiero sanar eso.

Es una cosa terrible que te digan que mi muerte se hizo más torturadora por tus acciones.

Participante: Sí, así que es mi culpa.

Es una forma importante de control que han utilizado las iglesias sobre los niños en particular. Es una cosa terrible para decirle a alguien, ¿no?

Participante: Los niños pequeños de cinco, seis, siete años...

Sí. Muy bien, veamos cómo lidiar con ello. Si puedes pensar en una escala de miedo... y lo opuesto al miedo es la verdad. El problema con los miedos es que todos ellos entran en nosotros emocionalmente. Así que recuerda que el miedo y la verdad no son solo conceptos intelectuales. En realidad son emociones. Así que eso significa que, para cada uno de los miedos que entraron en mí, no voy a ser capaz de lidiar con él simplemente “diciendo” el miedo; en realidad voy a tener que lidiar con él *sintiendo* el miedo.

Así que tu miedo en este caso estaba relacionado con que mi muerte se hizo más torturadora por tu pecado. Esa es la indicación que te dieron. Eso no es la verdad. Sabes intelectualmente que esa no es la verdad. Intelectualmente sabes que en realidad yo solo morí, como dije ayer, por el dinero; básicamente esa es la única razón por la que morí... y por el conflicto entre la verdad y el error; esa es la única razón por la que morí. Intelectualmente lo sabes pero emocionalmente no sientes eso.

Participante: Así es.

Así que la única manera de llegar a sentir eso emocionalmente es sentir realmente los miedos que te abandonan. Entonces, ¿qué te dijeron?

Participante: Te causé dolor.

Los miedos, que son emocionales en nuestro interior, nos impiden sentir la verdad sobre ese tema



Entonces: “Karisma [*nombre de la participante mujer*] le causó dolor a Jesús y él fue más torturado por los pecados de ella”. Por cierto, puedes sustituirme por cualquiera de los presentes.

Pues muchas veces una de las emociones que todos tenemos es que tenemos miedo de herir a otras personas. La mayoría de la gente tiene eso. Así que si cuando eras joven tu madre te dijo: “Me estás lastimando, si sientes eso”... “me lastimaste cuando hiciste eso”... es la misma emoción. Es el mismo tipo de emoción, pero dirigida a tu madre, no a Dios. Así que esta emoción existe en la mayoría de nosotros, porque la mayoría de las veces nuestros padres nos han enseñado cosas como “me haces daño cuando haces esto”, o “me estás causando más dolor”, o “no te das cuenta de lo mala que estás haciendo que mi vida sea cuando dices eso”... y así sucesivamente; estos tipos de emociones se proyectan a menudo hacia nosotros. [01:53:44.23]

Para liberarlo, necesitarás sentir que has hecho eso, porque eso es lo que sientes dentro de ti. Así que permítete sentir eso. Así que en vez de luchar contra la creencia de que ocurrió, entra en la infancia sintiendo que eso es lo que hiciste.

Ahora bien, sabes intelectualmente que no es cierto, pero eso es irrelevante. Sabrás emocionalmente que no es cierto cuando liberes de ti misma emocionalmente que hiciste eso. Y por eso vas a tener que llorar mucho por el hecho de que crees que me has causado dolor.

Ahora bien, aquellos de vosotros que tenéis este mismo sentimiento con la madre o el padre... permitíos creer que es verdad, en este caso, y permitíos sentirlo. Porque la verdad es que en vuestro corazón creéis que es cierto. Así que os permitís creer que es verdad, y sentirlo. Cuando lo sientas plenamente, y reces a Dios por ello, lo que sucederá es que saldrás del otro lado de ese sentimiento, liberándolo, y ya no lo creerás.

Participante: Cuando era un niño pequeño y tenía rabietas, y reaccionaba con rabia... “lanzaba” los brazos, y me enfadaba bastante... y me iba furioso por la puerta o me golpeaba el dedo del pie o...

Así que cuando eras pequeño solías tener rabietas.

Participante: Sí, cuando era un niño pequeño tenía rabietas y entraba en un estado en el que gritaba y chillaba y me agitaba... y cuando intentaba irme, o algo así, me golpeaba el dedo del pie o el codo, y mi madre me decía: “Ja, ja, ves, el diablo te ha devuelto eso por tus acciones”. Y eso es algo que siento de mi madre.



Sí, exactamente. Todos estos son mensajes que nos dan nuestros padres, y de hecho las religiones también hacen lo mismo: nos dan los mensajes para controlarnos; y desafortunadamente nos entran emocionalmente. Así que esta es una de las razones por las que tendrías algún miedo al diablo. Así que aunque en tu mente no creas en el diablo, la emoción como niño será que el diablo te ha devuelto algo cada vez que te has portado mal.

Participante: Sí.

Sí, así que tienes este sentimiento en ti, de estar constantemente “buscado por el diablo”, por si te hace algo si tú haces algo malo.

Participante: Sí, simplemente es una especie de supresión de las emociones, porque cuando las dejo salir, algo...

Así que ahora suprimes las emociones porque piensas que si las dejas salir el diablo te va a pillar.

Participante: Sí, no tenía por qué ser una persona viva para hacer eso.

Exactamente. Ninguna persona viva te va a castigar, pero alguien del mundo espiritual lo hará, lo que para muchos niños es en realidad más aterrador. Así que muchos padres pasan por este tema del control de sus hijos, y entonces sueñan con muchas formas de controlar a sus hijos, incluyendo: "Puedo verte incluso cuando no estoy aquí". Y si tienen un espíritu con ellos, eso es realmente cierto. Entonces, si el padre o la madre tiene un espíritu con él o ella, que le cuenta lo que el niño ha hecho, entonces el padre o la madre puede decir al niño: "Puedo verte incluso cuando no estoy aquí. Asegúrate de hacer lo correcto porque si no lo haces lo sabré".

He conocido a personas que han tenido padres así, que han vuelto y han dicho: "Hiciste esto y aquello... hiciste esto, ¿no?", y les daban una buena paliza por todas las cosas que hicieron cuando el padre ni siquiera estaba allí. Pero el padre sabe que hizo esas cosas porque un espíritu se lo dijo. Eso solo crea este enorme terror en el niño o la niña, porque se sienten controlados incluso cuando el padre no está allí.

Así que hay hijos adultos que ahora están trabajando con sus emociones y sienten que sus padres, que ahora tienen setenta u ochenta años, todavía los controlan, debido a esta emoción en ellos. Así que estas son emociones realmente dañinas a la hora de trabajarlas. [01:58:00.24]

La ira es tu guía: Sesión 2 Parte 2

Muy bien, ¿cómo estáis todos? Bien. ¿Se sienten un poco mejor que ayer? ¿Todos habéis notado que la energía es un poco mejor que ayer? Todavía hay un poco de resistencia hoy, pero la energía es un poco mejor que ayer, lo que es realmente bueno. Los principales problemas de ayer fueron esta profunda resistencia a considerar que alguien está enfadado, y esta profunda resistencia a permitir que se discuta o se desencadene. Así que ayer había esta carga realmente opresiva.

También había bastantes espíritus aquí ayer, y cuando digo bastantes, creo que había cerca de un millón de espíritus aquí. Muchos fueron traídos aquí por espíritus Celestiales, debido a su estado de enfado; y estos espíritus Celestiales pensaron que los espíritus se beneficiarían de la información. Durante la noche tuve la sensación de que la mayoría de ellos se beneficiaron de la información. Cuando me fui a casa anoche me sentí bastante decepcionado por lo de ayer, porque sentí que no hice un buen trabajo, y que quizás no confronté vuestra ira más de lo que lo hice.

Pero después de dormir anoche me di cuenta de que muchos de los espíritus que estaban aquí fueron claramente asistidos, así que me sentí bastante feliz por eso cuando me desperté esta mañana. Con respecto a esta discusión sobre la ira, es una cosa difícil, y es una gran causa de miedo, que la mayoría de la gente encuentra, porque estamos muy concentrados en tratar de

mantener todo en equilibrio... donde todo es agradable y seguro, pero cuando empezamos a hablar de la ira, hay muchas emociones que compiten, incluso en la discusión.

Una de las emociones que compiten es: ¿qué pasa si me enfado y mato a alguien? Mucha gente siente que hay tanta rabia dentro de sí mismos que si se la permiten experimentar, van a hacer un gran daño a la gente. Otros sienten que: “no, no quiero que me perciban como si estuviera enfadado”. “¿Qué, yo? ¿Enfadado? No... yo soy esta persona amorosa, agradable, tranquila y espiritual que he sido toda mi vida”. Y no quieren admitir que tal vez hay algo de ira dentro de ellos, y que está realmente afectando su vida.

Entonces otros entienden que sí, que la ira es una puerta de entrada a lo que está por debajo pero no quieren meterse ahí. Así que muchos de nosotros tenemos este sentimiento de: "No quiero mirar por debajo. ¿Qué me está haciendo AJ? Está tratando de llevarme a mirar por debajo y no quiero ir por ahí". Esta es la razón por la que muchas veces muchos nos sentimos muy animados después de tener una discusión sobre el amor o el amor natural, o sobre algo que es un poco más externo a mí mismo. Muchos salimos de ese tipo de conversaciones sintiéndonos realmente entusiasmados y animados, y así sucesivamente... y nos alejamos en una sensación del tipo de “estar en las nubes”. Algunos habéis sentido eso después de estar en un grupo, en diferentes grupos.

Luego, cuando tenemos una discusión sobre el miedo o sobre la ira... todo el mundo entra en este estado de cierre, un estado apagado. Y cuando nos vamos por la noche nos vamos con dolor de cabeza en vez de sentirnos bien. La razón es que queremos mantener la verdad por debajo, dentro de nosotros. Así que mi sugerencia es que te permitas incluso un poco más de apertura y permitas el hecho de que hay algo de enfado ahí, y permitas el hecho de que está a punto empezar a entrar en tu consciencia, porque ese trabajo es el que te va a acercar a Dios, y también a otras personas, en tu vida. [02:02:07.18]

Así que, por ejemplo, si tienes ira dirigida específicamente hacia el sexo opuesto, entonces obviamente eso va a mantenerte a distancia del sexo opuesto. Entonces, si tienes una relación de tipo heterosexual, eso obviamente está manteniendo la distancia entre tú y tu pareja, si tienes heridas hacia el sexo opuesto. Así que permítete trabajar esas heridas, y permitirte acercarte, porque si no afrontamos estas cosas nunca experimentaremos la dicha que es posible experimentar. Así que permítete profundizar en esas emociones.

7. Conversación con María sobre su ira hacia los hombres

Me preguntaba, Mary, si quieres unirte a mí y hablar de algunas de tus emociones sobre el sexo opuesto. Ella está en medio de su procesamiento. No es necesario que lo hagas.

Mary: No, vale, está bien, me has pillado por sorpresa.

Lo que me gustaría hacer a partir de ahora, después de que Mary termine, es invitar a otros a subir y hablar de algunos de sus sentimientos sobre las cosas, también. Dispara, cariño.

Mary: ¿De qué voy a hablar?



Bueno, recuerda que estuvimos mencionando algunas cosas sobre la ira que sentiste, ¿fue anoche o esta mañana?

María: Ayer empecé a decir que estaba reconociendo que estaba muy enojada con los hombres en mi vida. Algo de eso fue cuando conocí a AJ, y me di cuenta de que está relacionado con algunos recuerdos del primer siglo, de los que todavía me resulta difícil hablar en público. Así que eso es un buen desencadenante para mí, hoy. Así que cuando conocí a AJ la primera emoción con la que me conecté fue la de ira. Y creo que estuve relatando algo ayer sobre esos cuatro días de nuestro viaje juntos, donde me encontré con esta enorme emoción basada en la pena y la rabia, que parecía salir de la nada.

Cuando escribí sobre ello en mi diario fue una experiencia muy extraña, porque todos estos sentimientos estaban surgiendo en mí y no entendía. Pero lo que predominaba era que él me había dejado y me había abandonado, y yo estaba muy, muy enojada por eso. Sentía que no podía volver a confiar en él, porque eso sería lo que volvería a pasar. Esa ha sido una emoción que he estado trabajando durante aproximadamente un año. Es una gran emoción. Y a medida que me adentro en ella, entonces, hay algo que he estado trabajando digamos en el último par de meses... y es la sensación de que AJ no puede entender el dolor por el que he pasado, y que él todavía no lo entiende.

Ayer me di cuenta de que eso era casi un tapón, que es una emoción enorme en mí, así que es difícil sentir que es un tapón, pero en realidad es un tapón. Es una evasión de sentir la profunda pena y el dolor que sentí en ese momento, y con el que todavía me siento conectada.

Creo que la razón por la que pensamos que sería bueno hablar de ello hoy es que veo que en otras mujeres existe esta ira real, de que “los hombres no nos entienden”. Puede que no surja de nosotras como rabia... siento que es más como una actitud de bastante enfado, que tienen muchas mujeres. Pero en realidad es una evasión de una pena más profunda que tenemos, sobre cómo sentimos que los hombres nos han tratado.

7.1. Un ejemplo de mujeres que se sienten incomprendidas por los hombres

Así que a veces... emociones como la que acaba de señalar Mary, la de: “no soy comprendida por ti”... Entonces, digamos que estás en una relación con una pareja, eres mujer, y sientes que el hombre no te entiende.

Entonces, existe la tentación de proyectar un montón de enfado hacia él cada vez que no te entiende. En vez de hacer eso, mira eso como una tapa sobre una emoción de: “no soy comprendida por los hombres”. Debajo de eso está la emoción central que tengo que sentir: “que nadie puede entenderme”. Esa es la emoción central por debajo de eso. Y nadie puede entenderme porque soy una mujer. [02:06:33.21]

María: “Me siento herida por las acciones de los hombres”, ese tipo de cosas.

Así que permítete profundizar en ello, en vez de proyectar esa capa superficial hacia tu pareja.

María: Porque si lo piensas, bueno... nosotras las mujeres, muchas tenemos esa creencia. Ni siquiera pensamos que eso es ira, es una creencia: “Los hombres simplemente no nos entienden a las mujeres”. Pero os digo que eso es ira; así que si tienes esa creencia estás enfadada con los hombres. En realidad tampoco es cierto. Este hombre, AJ, me entiende.

Así que ya sabes... todo ese pensamiento de “los hombres son de Marte y las mujeres de Venus”, aunque haya ganado mucha popularidad por aquello de la incompreensión entre los sexos... la verdad es que la forma en que Dios nos diseñó es que somos conjuntamente un alma. Así que, al final, ¿cómo podemos entendernos mal con el otro? Una vez que rompo todas las barreras dentro de mí hacia el sentimiento de sentirme incomprendido y también malentendido, y una vez que María

rompa las mismas barreras, entonces por supuesto que nos entenderemos completamente. De hecho, tan completamente, que la emoción de Mary pasará a través de mí cuando ella la sienta; y mi emoción pasará a través de Mary cuando yo la esté sintiendo. Ni siquiera tendremos que abrir la boca para decir cuál es la emoción; la otra persona persona la sentirá automáticamente.
[02:08:02.15]

María: Si lo piensas, incluso energéticamente, esta creencia de que los hombres no me entienden es una cosa relativa al rechazo; mientras que, si estoy en mi pena por sentirme incomprendida... eso es mucho más permisivo, y crea una energía diferente entre los dos.

Sí. Así que si estoy enfocado en permitir que toda mi emoción esté presente dentro de mí, y sintiendo toda mi emoción, y Mary se concentra en lo mismo consigo misma... entonces, obviamente ahora la emoción puede fluir entre nosotros, y realmente crea más comprensión. Entonces ella me entenderá, porque puede sentir mi emoción. Yo seré capaz de entenderla porque puedo sentir su emoción.



Verás, todos los malentendidos entre los sexos se deben a que tenemos bloqueos para permitirnos sentir su emoción; o tenemos bloqueos para sentir nuestra propia emoción; o tenemos bloqueos para permitirles sentir nuestra emoción. Y todos los malentendidos que ocurren se deben a que estos bloqueos se interponen en el camino para que Mary sienta mis cosas y yo sienta las de Mary. Cuando yo sienta las cosas de Mary y las mías propias, y cuando Mary sienta sus propias cosas y las mías, tendremos un completo entendimiento en la relación, un conocimiento completo sin abrir la boca, sobre la emoción que estamos teniendo en cada caso particular. Y eso es lo que significará al final estar estrechamente unidos como mitades del alma en un alma completa.

7.2. Abrirse a los hombres

María: Otra cosa es que bajo mi ira me di cuenta de que tenía mucho miedo - creo que lo mencionaste antes -, era sobre sentir acerca ser vulnerable y perder a este hombre, entonces eso me dolerá más que si no abro mi corazón, y creo que muchas mujeres tienen ese sentimiento también.

Me he dado cuenta de que en realidad es “cortarse la nariz para no molestar a la cara”, porque lo mantengo a distancia todo el tiempo, ya que tengo mucho miedo a perder la potencial conexión amorosa. Pero al final él está a distancia de todos modos, y nos hacemos el uno al otro miserables desde la distancia. Así que estoy impidiendo una experiencia potencial de pura alegría y felicidad por miedo a perderla.

Así que puedes ver que muchas veces estamos preocupados por eventos futuros, y el miedo a un evento futuro crea la ira en el presente. Tenemos miedo de perderlo en el futuro, y si lo pierdo en el futuro, ¿qué sentido tiene que me abra ahora? Es mejor que abandone ahora, en vez de perderlo en el futuro.

Así que imagina lo que se siente al estar en una relación hermosa y amorosa, y luego tu pareja muere. Va a haber algunas emociones acerca de que ya no están allí, si no estamos todavía en una condición de unidad con Dios - habrá algunas emociones allí -.

Así que la clave para mí está en volver a permitir que todos estos sentimientos pasen a través de mí. Y Mary hace lo mismo, en vez de centrarse en lo que puede ocurrir en el futuro. La ironía es

que, una vez que libero estas emociones de todos modos, lo que sucederá en el futuro será mucho mejor que lo que ocurrirá si me aferro a estas emociones ahora mismo. [02:11:27.05]

María: Porque mientras esté en la pena no puedo amar adecuadamente de todos modos. Y mientras estás en la ira tampoco puedes amar adecuadamente. Y mientras estás en el miedo tampoco puedes amar adecuadamente.

7.3. Permitir que las emociones nos atraviesen

Participante: He tenido un problema al tratar de entrar en el miedo a tener una relación de nuevo con un hombre. Sé que probablemente todavía hay mucha ira hacia los hombres. El otro día no paraba de decir: "Simplemente quiero que alguien me quiera, solo quiero que alguien me quiera". Y de repente me di cuenta de que no, porque todavía tengo esta ira y este miedo.

Y puedo detenerte por un momento. Piensa en lo recíproco; no has dicho "quiero amar a alguien".

Participante: Bueno, eso es lo otro que me vino esta mañana, tuve una gran liberación incluso antes de venir, hoy, y estaba diciendo: "Solo quiero que alguien me ame", y luego le di la vuelta y dije: "Quiero a alguien a quien pueda dar mi amor y no ser rechazada". Así que eso fue enorme para mí. Y luego entré, y me di cuenta de que Dios ya estaba allí haciendo eso por mí, así que fue maravilloso. Pero lo que quería preguntar es... cuando dices que la emoción te atraviesa, ¿te refieres a no tomárselo como algo personal? ¿Como una especie de intento de no tomarlo como algo personal?

Cada emoción es personal.

Participante: Sí, bueno, te refieres a que una vez que estás en una especie de unión con Dios, pasará a través de ti.

No, estoy diciendo que incluso para un niño la emoción pasa a través de ellos. Así que, por ejemplo, si miras a un niño, cuando empieza a llorar, si le dejas llorar, llora todo el tiempo que necesite y luego deja de hacerlo. Luego se levanta y camina por ahí como si nada hubiera pasado. ¿Te das cuenta de eso con los niños? Tienen su gran llanto o su gran rabieta, o lo que sea que tengan en ese momento, y luego se levantan directamente como si realmente nada hubiera pasado.

Así que cuando una emoción pasa completamente a través de ti, no queda nada almacenado dentro de ti, nada de esa emoción en particular, en ese momento. Así que si estoy dejando que toda la emoción pase a través de mí, si estoy experimentando toda la emoción mientras pasa a través de mí, cuando termina de pasar a través de mí, no es algo que haya almacenado dentro de mí.

[02:13:56.03]

7.4. Centrarnos en nuestros propios sentimientos en vez de intentar comprender a la otra persona

Participante: Y una cosa más, cuando hablabas de que las mujeres no entienden a los hombres, en realidad he dado la vuelta a eso, y me parece que no entiendo a los hombres. No me preocupa que no me entiendan, simplemente es que no entiendo su forma de pensar en este momento. La otra cosa es que sigo teniendo este sueño recurrente en los últimos tres o cuatro años, estando muy ansiosa por que la gente me entienda: "¿Por qué no me entienden? ¿Por qué no me dejan decir lo que necesito decir?". Es como si acabara gritando, porque siento que no me entienden. Entonces, ¿todo eso forma parte del tema de la relación y del tema de la ira?

María: Sí; tu afirmación de que "no entiendo a los hombres" es muy general. Obviamente hay hombres específicos en tu vida, y relaciones masculinas específicas en el pasado, así que si puedes hacerlo más personal... Porque cuando solo decimos: "Oh, ¿quién entiende a los hombres?", nos aleja de muchas cosas.

Participante: Hay un hombre en mi vida, bueno, me gustaría que estuviera en mi vida, y creo que es mi alma gemela, pero estoy recibiendo mensajes. Tengo mucha pena por no estar con él, y cada vez que lo pienso lloro. Así que creo que tiene que haber algo ahí, pero no entiendo de dónde viene él, su posición.

María: En vez de tratar de entender su posición, concéntrate en lo que se está desencadenando en ti ahora mismo, porque es tu Ley de Atracción, incluso si él es tu alma gemela. Así que trata de entrar en: "Vale, hay mensajes mezclados aquí, ¿cómo me hace sentir eso?". Simplemente entra en todo eso. No intentes ponerlo en una caja todavía, ni entender exactamente lo que está pasando con él.

Este es el principal problema que muchos tienen, no solo con sus maridos, esposas o parejas, sino también con los padres. Muchas veces no nos permitimos sentir nuestra emoción porque estamos muy ocupados tratando de entender la emoción de la otra persona, y por qué hicieron lo que hicieron. Olvídate de por qué están haciendo lo que están haciendo, olvídate de por qué hicieron lo que hicieron, olvídate de lo que crees que van a hacer en el futuro, y simplemente céntrate en lo que estás sintiendo sobre lo que está sucediendo contigo, en este momento, en esta relación. ¿Cuáles son mis sentimientos? [02:16:33.02]

María: Esa es una herramienta clásica que yo solía utilizar para salir de mis emociones: tratar de entender de dónde viene la otra persona, dónde está ella... tener compasión por eso: "Oh, bueno, eso es que simplemente están en eso". Al hacer eso, yo me saltaba un montón de emociones acerca de cómo me sentía sobre el tratamiento que se me daba a mí.

Participante: Creo que me siento como tú, que si no lo hago lo suficientemente rápido, él se va a ir.

Si es tu alma gemela, eso no va a pasar.

Participante: Sí, lo sé, pero eso es como...

María: Aunque entiendo ese sentimiento.

8. Preguntas del público

8.1. Trabajar los problemas en las relaciones de amistad beneficia a otras relaciones

Participante: Solo una cosa más, porque soy una mujer soltera y no tengo un hombre en mi vida. Me encanta la forma en que los dos os "alimentáis" mutuamente, y os ayudáis entre vosotros... Resulta que comparto una casa con *Nada [nombre de mujer]*, y es como estar en una relación, porque estamos compartiendo una casa. Si las cosas nos provocan, debemos deberíamos hablar entre nosotras, pero ¿ayudará eso también a una relación íntima a largo plazo?

María: Cualquier trabajo emocional que hagas ayudará a una relación íntima a largo plazo.

Definitivamente.

Y tienes razón, el hecho de que estés viviendo con otra persona es tu Ley de Atracción, así que obviamente hay algo que aprender en esa interacción. Si ambas estáis en el estado en el que ambas atravesáis y trabajáis vuestras emociones... esa puede ser una interacción muy poderosa, si estáis trabajando la información. Al final, sin embargo, todavía tienes que asumir la responsabilidad

personal de tus propias respuestas, y al final el desarrollo más poderoso que harás es el que haces con tu relación con Dios.

8.1.1. Beneficios de centrarse primero en una relación con Dios

Sigo diciendo esto a todo el mundo: Dios no está dañado. Así que si no estoy sintiendo el amor de Dios en este momento, no es porque Dios no esté tratando de darlo. Es porque tengo un bloqueo para recibirlo. Y si sano ese bloqueo para recibirlo, instantáneamente en ese momento sentiré el amor que viene de Dios. Ahora bien, Dios tampoco está dañado para recibir amor, así que cuando tengo un sentimiento de amor hacia Dios, Dios instantáneamente siente eso. Así que en vez de tener este sentimiento de que estoy tratando de amar a alguien, y la persona no se está permitiendo sentir amor... no sentirás eso con Dios. Así que si no estás sintiendo que Dios siente que te ama, entonces hay otro problema dentro de ti. Y como Dios no está dañado al dar y recibir amor, entonces si no estoy recibiendo de Dios, o no le doy a Dios, son cosas mías. Esa es la belleza de esa relación. Si te concentras en esa relación primero, en desarrollar el amor, lo que sucederá es que todas las demás relaciones serán muy ayudadas por eso. [02:19:21.04]

Pero la Ley de Atracción ciertamente te ha llevado a una situación de vida con otra mujer. Así que, si ese es el caso, entonces hay cosas que - como mujeres - necesitáis sanar, que cada una de vosotras probablemente tenga en modo opuesto, o en algún tipo de atracción empática. Si trabajáis en vuestros problemas o vuestras molestias, o en los diferentes enfados que surgen, o las diferentes cosas que ocurren entre vosotras... eso ciertamente se dirigirá hacia la curación de ti misma, y sanarte tú misma es una de las cosas más importantes que deben ocurrir en cualquier relación con el sexo opuesto.

Participante: Bien, una cosa más, muy rápida, es una cosa muy, muy buena... Estaba golpeando y golpeando en el garaje esta mañana y gritando y llorando. Estaba haciendo mucho ruido, y vivimos en suburbios. *Nada* me dijo después que al yo terminar, un minuto y medio después de que hiciera ese ruido, la señora de enfrente llamó y le dijo: "Nada, ¿estás bien, estás bien?". Y sentimos que fue algo muy positivo, para Nada particularmente, porque sintió como si alguien realmente se preocupara por ella, y nos hizo sentirnos seguras de poder hacer esto sin temer que la policía aparezca.

Así que ese vecino obviamente se preocupó por ti, porque, a diferencia de lo que ocurrió el fin de semana pasado, el vecino intentó llamarte a ti primero. Estoy segura de que si no te hubieran encontrado habrían llamado a la policía, pero al menos os demostraron su cariño. Eso es fantástico cuando sientes eso viniendo de alguien a quien quizás ni siquiera conoces muy bien. Es una emoción encantadora y curativa que también puedes recibir, ciertamente.

8.2. Un ejemplo de un hombre gay que se enfrenta a la rabia sexual de su abuelo

Participante: Siento que no he dejado de procesar desde la semana pasada "el activista furioso". Me pregunto si puedes ayudarme con lo que está pasando en este momento. Parece que tengo la rabia sexual de mi abuelo, y sentimientos de impotencia asociados a eso, en conflicto con la ira de mi madre hacia él. A mi madre él le hizo cosas... Y parece que tengo esta guerra dentro de mí que no puedo resolver. Entonces, ¿puedes darme alguna pista sobre cómo podrías ayudarme a lidiar con eso, por favor?

Claro. En primer lugar, estás sintiendo mucha de la rabia sexual de tu abuelo en este momento, porque él, como sabes, está a tu alrededor a veces, y por eso lo estás sintiendo de él.

Participante: Y hay otra cosa, en realidad nací en su cumpleaños.

Sí. Así que hay algunas cosas significativas entre tú y tu abuelo. Tu abuelo tiene mucha ira hacia lo femenino, y ve la homosexualidad hasta cierto punto como una especie de cosa femenina, en vez de masculina. Así que está dirigiendo gran parte de su rabia sexual hacia ti. Entonces, eso es algo con lo que tienes que lidiar. Y siento, Brian, que te pones del lado de las emociones de tu madre. Tienes un profundo sentimiento de conmiseración, supongo, hacia las mujeres, y con el hecho de que las mujeres hayan sido abusadas, porque, como hombre homosexual, eso es a menudo lo que se ha dirigido hacia ti.

Así que puedes relacionarte profundamente con el abuso sexual de una mujer, y hasta cierto punto esto es lo que está atrayendo los sentimientos de tu abuelo. Así que la clave para ti es entrar en tu tristeza y aflicción sobre cómo has sido tratado como hombre homosexual, y permitirte conectar plenamente con esas emociones.

Los otros sentimientos que tienes son en realidad los de tu abuelo hacia ti. Así que puedes hablar con tu abuelo sobre lo que él ha hecho; obviamente tienes una conexión espiritual, así que puedes hablar con él sobre lo que ha hecho. Puedes hablar con él sobre el hecho de que necesita irse a sentir su propia rabia sexual hacia las mujeres, y caminar a través de eso emocionalmente en vez de proyectarlo hacia ti, porque eso es lo que está haciendo en este momento. [02:24:21.15]

Participante: Sí.

9. Discusión con una participante, Jenn, que estaba enfadada y culpaba a otros

Participante: Esta mañana a Graham y a mí nos han pasado algunas cosas. Lo escribí, ¿está bien si lo leo?

No [tono jocoso]. En cambio, quiero que subas aquí, y quiero hablarte de otro tema. (Aplausos)

Participante: Tengo mucho miedo.

Lo sé. No muerdo. Sin embargo, ¿te preocupa que lo haga! Siéntate. ¿Recuerdas ayer... [en "*La ira es tu Guía: Sesión 1*"], cuando me hablabas aquí arriba?

Participante: Sí.

¿Recuerdas lo que me decías?

Participante: Muchas cosas, sí.

¿Recuerdas que cuando empezaste me dijiste: "Tú eres Jesús", y luego te fuiste. ¿Te acuerdas de eso?

Participante: Sí.

¿Qué sientes ahora al respecto?

Participante: Que no puedes ayudarme. Que en realidad solo eres un hombre, haciendo un trabajo, y yo tengo que hacerlo por mí.



Sí. Entonces, ¿puedes ver cómo estuviste expresando tu rabia realmente en ese momento hacia mí? Lo que estabas haciendo, en ese momento, es decir que yo de alguna manera sería capaz de arreglar esto en ti. ¿Puedes ver eso?

Participante: Sí.

Había esa expectativa en ti de que, de alguna manera, yo arreglara algo en ti. Así que esa expresión - aunque estabas llorando -, era una expresión de ira; estabas llorando furiosamente en ese momento. En realidad querías que yo arreglara algo, en vez de sentir la emoción dolorosa que estabas experimentando.

Ahora bien, lo siguiente que ocurrió después es que hiciste exactamente lo mismo con uno de tus hijos. Recuerda, una de las cosas que dijiste con tus hijos fue que le preguntaste cómo estaba y él se dio la vuelta y se enfadó contigo, y ¿recuerdas que lloraste por eso? [02:27:16.26]

Participante: Sí.

Pero, en realidad, eso fue solo para enmascarar algo de rabia hacia los hombres, también. Lo que estabas enmascarando allí era el hecho de que habías creado esta rabia dentro de él, y ahora estás molesta porque te lo está haciendo, y quieres que pare. Ese era la emoción.

Participante: Pero le di permiso para estar enfadado.

No, no lo hiciste. Sé que verbalmente lo hiciste, pero desde una perspectiva emocional le estás diciendo: "Por favor, no te enfades conmigo hijo, por favor no te enfades conmigo hijo, esto me hiere". Esa es la emoción que salía de ti hacia él en ese instante. Por eso reaccionó a ello. Así que lo que estaba sucediendo allí era de nuevo una negación; estabas esperando que tu hijo no se enfadara contigo porque no querías sentir el dolor de tu propia emoción.

¿Recuerdas que luego dijiste algo similar sobre Dios, poco después, en la conversación? Te sentiste enfadada con Dios porque haya creado este sistema donde tú hiciste cosas, ¿recuerdas eso? Donde decías que hiciste cosas a otras personas que les dañaron, y que las hacías inconscientemente. Entonces, en ese caso lo que estabas haciendo era culpar a Dios por la pena que estabas sintiendo. Y en cada uno de esos casos no ibas a permitirte sentir completamente la pena misma. ¿Puedes ver lo que te estoy diciendo?

Entonces, esto no te lo planteé ayer porque no estabas en el espacio donde pudiera decirte estas cosas; hoy sí te encuentras más en un espacio donde sí te las puedo decir. Pero lo que en realidad estuvo ocurriendo en casi toda esa interacción era una proyección de emoción, en cada caso, de ira hacia mí, hacia Dios, hacia tu hijo... en vez de permitirte sentir completamente el dolor que sentías.

Participante: Entonces, ¿cómo llego a eso?

Bueno, la cuestión es que todavía no estás completamente dispuesta a sentir ese dolor sin sentir que otro tiene la culpa por ello. ¿Me entiendes? Mira, en este momento todavía hay este sentimiento en ti de que tus padres tienen la culpa de ello, que Dios tiene la culpa, la culpa es de AJ, la culpa es de Jesús, la culpa es de tu hijo... pero no hay este sentimiento completo en ti de que, en realidad, nadie tiene la culpa de ello, y simplemente tengo que sentirlo. ¿Ves la diferencia? Solo tengo que sentirlo sin proyectar la culpa, sin proyectar el deseo de que otro me lo quite.

Participante: Si me estás diciendo que en ese momento de estar tan destrozada, todavía no estaba sintiendo la profundidad de mi dolor, entonces no lo entiendo.

Lo sé, pero eso es lo que estoy diciendo. Porque en ese momento lo que estabas haciendo era proyectar la ira hacia Dios, hacia mí, tu hijo, tu padre... pero en ese momento todavía no estabas experimentando plenamente la pena de la emoción misma, el dolor de la propia emoción. Lo que es el verdadero arrepentimiento, es sentir el dolor de la emoción misma. El dolor de la emoción que que estabas experimentando ayer era que habías dañado a otras personas. Ese fue el sentimiento que tuviste: has dañado a tus hijos. Ese fue el sentimiento que tenías. Pero en vez de sentir ese sentimiento, culpabas a Dios por ello, me culpabas a mí por ello, y querías que te lo quitara todo; incluso culpabas a tu hijo, culpabas a tu padre... pero no te permitías simplemente sentir que tú, no ellos, habías creado un daño en los demás.

Ahora bien, cuando te permitas sentir plenamente que has creado el daño en los demás sin sentir que acusas a ninguna otra persona, entonces te arrepentirás, y es cuando el Amor de Dios puede llegar a ti y quitarte la emoción causal. Cuando estés preparada para sentir el dolor de todo lo que has causado, es cuando el Amor de Dios puede entrar en ti y sacar la emoción causal. Hasta ese momento estarás pasando por este ciclo. [02:31:46.03]

Participante: Sin embargo, no estoy segura de poder creerte.

Lo sé. Pero eso es algo que tendrás que resolver entre tú y Dios.

Participante: Y esta es la primera vez que llego a la realidad, si quieres decirlo así... porque es real para mí, la realidad de que no te creo.

Sí, así es. Y esto es por lo que has vuelto a...

Participante: No es que no quiera.

Lo sé.

Participante: No es que no quiera arrepentirme; no es que no quiera adueñarme de eso.

Sí lo es.

Participante: No lo es.

Lo es.

Participante: Sé que he herido a otros...

No, no, detente un momento. Tus acciones de ayer demostraron que no quieres asumirlo. Tus acciones fueron culpar a Dios, culparme a mí, culpar a tu hijo, culpar a tu padre, pero no sentir el daño que has hecho a otra persona. Esas fueron tus acciones ayer, lo cual prueba de hecho que no quieres sentir esa emoción en particular.

Hay otras emociones que has querido sentir. No digo que esto sea así en todos los casos, digo que esta emoción particular, que es la emoción que sientes, es una emoción de la Ley de Compensación acerca de que has dañado a tus propios hijos. La verdad es que no quieres ver la magnitud del daño ni quieres sentirlo, dentro de ti.

9.1. Desarrollar el deseo de arrepentimiento

Participante: Bien, ¿qué tengo que hacer?

Bueno, reza a Dios sobre el deseo de sentirlo. Siempre que estés enfadada con Dios o conmigo, o con tu hijo o con tu padre... es cuando estás demostrando el deseo de no sentirlo, porque recuerda que la ira es lo que suprime la emoción, lo que te aleja de la emoción. Una de las afirmaciones que me dijiste ayer fue: "Si este es el dolor que voy a tener que sentir, no quiero sentirlo", y yo dije: "Sí, Jenn, este es el dolor que vas a tener que sentir, y vas a tener que sentirlo si quieres acercarte a Dios". Esa es la declaración que te dije a cambio. Pero ayer no lo escuchaste muy bien.



La clave es permitirte conectar plenamente con el dolor que hay dentro de ti. Aquí no hay reproche hacia ti por mi parte, solo te digo que conectes plenamente con el dolor que hay dentro de ti por lo que has creado. [02:34:12.16]

Participante: Tengo miedo, AJ.

Lo sé.

9.2. Trabajar a través del juicio hacia la verdad

Participante: La única persona realmente cercana a mí que he dejado que se acerque a mí me dice "estás dañada", y me juzga.

¿Pero acaso no estás dañada? ¿No estoy yo dañado?

Participante: No lo sé.

Bueno, he mencionado públicamente todos mis daños, así que sí, estoy dañado.

Participante: Eso significa para mí que estoy dañada, no se puede arreglar, no se puede curar nunca...

Esta es tu emoción ahora, y es una buena emoción con la que conectarse, porque es lo que crees, pero no es verdad. La verdad es que estoy dañado, pero también es verdad que puedo sanar. Ese es el sentido de que hagamos esto, Jenn, porque al final todos podemos sanar.

Participante: Tengo tanto miedo al juicio.

Así que permítete sentir ese miedo y trabajar a través de eso - de lo que significa para ti -. Puedes superar esto, así como puede hacerlo cualquier otra persona. Pero cuando alguien te dice: "Estás dañada", es cierto, tiene razón: "estás dañada". Y si alguien me dice eso a mí...

Participante: Pero es un juicio.

Pues no, es la verdad. Sí sería un juicio si la persona me menosprecia cuando me lo dice. Pero la verdad es que estoy dañado; tú estás dañada, y cada persona aquí está dañada. Y no estoy juzgando a nadie, ni a mí mismo. Solo digo la verdad. Pero si digo: "Estás dañada, Jenn, y eres una mala persona", y te miro con menosprecio, con ese sentimiento que va a ti... ahora te estoy juzgando.

Ahora bien, si te sientes juzgada por el hecho de que yo diga que estás dañada, entonces solo estás sintiendo tu propio juicio sobre ti misma por no ser perfecta. Así que siéntelo, porque eso es todo lo que es, no es real, es solo tu juicio de ti misma, así que necesitas sentir ese sentimiento. Pero no es la verdad. [02:36:20.23]

La verdad es que tú, al igual que cualquier otra persona, puedes liberar todo este daño. Y todos los que estamos aquí, en algún momento de nuestras vidas futuras llegaremos a ser perfectos, aunque estemos dañados.

9.3. Desarrollar el deseo de arrepentimiento (continuación)

Participante: Me da mucho miedo; siento miedo, vale, ahora mismo.

Bien.

Participante: Lo sentí cuando vine aquí ahora. ¿Cómo sigo a partir de ahí para conectar con el deseo de lo que me presentas? ¿Qué hago a continuación?

Bueno, lo primero que haces es liberar el miedo. Así que cuando vuelvas a tu asiento en un segundo... ¿tienes un bloc de notas contigo, o algo así? Empieza a escribir lo que te da miedo ahora. La verdad es que tienes miedo de que yo no sea realmente quien digo que soy. La verdad es que sientes que si lidias con tus emociones podría no funcionar, que en definitiva podrías lidiar con las emociones y hacer todas estas cosas que te estoy sugiriendo, y al final podría no funcionar. Y la verdad es que sientes que si lidias con estas emociones terminarás perdiendo la relación que apenas estás tratando de lograr. La verdad es que tienes muchos miedos todavía sobre estas cosas. Permítete reconocerlos, escríbelos.

Participante: Pero específicamente sobre mis hijos. Necesito llegar al siguiente paso, ¿vale?

¿Qué es lo que temes de tus hijos?

Participante: A todo.

Tienes miedo de haber hecho tanto daño que nunca se recuperen.

Participante: Sí.

Sí. Pues te puedo asegurar que cuando liberes el daño dentro de ti, empezarán a recuperarse. Esa es la verdad. Así que eso es lo que tienes que hacer, pero en este momento lo que tienes que hacer es simplemente sentir toda la extensión del daño a tus hijos.

Por cierto, esto se aplica a todos los padres: permítelos sentir toda la extensión del daño hecho a los hijos y orad a Dios, pedidle a Dios que os perdone por ese daño, y veréis que Dios puede, entonces, a través del amor, simplemente agarrar toda esa emoción causal dentro de ti (algo que os puede llevar cien años tratarlo si lo hacéis de cualquier otra forma), y Dios será capaz de ayudar a eliminar eso de vosotros. Permítete hacer eso. Así que lo que le estoy diciendo a Jenn se aplica a todos los padres aquí, y realmente a todas las personas que han tenido una interacción con otra persona a la cual han dañado. Permítete sentir el dolor del daño, pero llévalo a Dios, y verás que en ese instante, ese será uno de los momentos más cercanos que has tenido con Dios, cuando lo hagas. [02:39:18.19]



Participante: Mi hijo Geoffrey se fue a casa en el carro, con Nicholas, mi otro hijo, y tuvieron una discusión. Geoffrey explotó y golpeó el salpicadero y se rompió la muñeca, al mismo tiempo que yo estaba aquí arriba. ¿Soy culpable de eso porque yo no estaba totalmente arrepentida?

Hay una relación directa entre su interacción, y lo que ocurre contigo emocionalmente. No estoy diciendo que tú tengas la culpa, pues obviamente es un hombre adulto que perfectamente puede no golpear el salpicadero de un coche, si decide no hacer eso. Pero lo que digo es que hay una relación directa entre las emociones que te niegas a procesar en tu interior y lo que les ocurre a ellos. Así que permítete ver eso. Su discusión fue causada por emociones en ellos que tú creaste parcialmente, y cuando digo parcialmente... hubo una ausencia de padre o un padre que también creó eso, no sólo tú.

Participante: Pero de todos modos esa fue mi decisión.

No, está bien, la clave es que veas el daño que has hecho y te permitas experimentarlo plenamente. Cuando haces eso y lo diriges a Dios, es cuando ocurre el arrepentimiento, y es también cuando el Amor Divino fluye en tu alma. ¿Ves lo que estoy diciendo?

Hablaré más de este tema cuando hablemos de la oración y de otros temas en el futuro, pero quería abordar esto porque ayer estabas en este estado en el que llorabas y sentías algo de esa emoción, pero había mucha ira proyectada mientras lo hacías, y no te dabas cuenta de ello. En tu dolor no te dabas cuenta de cuánto estabas proyectando hacia todo lo demás y todos los demás.

Participante: No, no me di cuenta.

Gracias, Jenn. (Aplausos)

9.4. Influencia de espíritus en el grupo y a través del participante enojado

Participante (hombre): Solo quería mencionar algo sobre lo que dijo Jenn acerca del juicio. No he estado en muchos de estos encuentros, y no conocía a Jenn, pero eso sobre lo que estabas diciendo sobre la participación de un espíritu la última noche... Yo estaba sentado más atrás y noté que cuando Jenn se levantaba, todo el público se sentía muy atraído hacia ella; y la palabra que me vino a la mente fue "mensajera", de inmediato. Como si también hubiera espíritus entrando en ella para presentarse y hacer eso. La razón por la que creo que está relacionado con la ira, es que me parece que es como si ella no se conectara realmente [*consigo misma*] en ese momento... porque una tras otra vez se sentía como si fuera la ira del espíritu, la ira alterna, que sale, y a ti te golpea con eso.

Sí. Eso era exactamente lo que estaba pasando. Como Jenn estaba negando la ira dentro de sí misma sobre esas emociones, lo que sucedía era que los espíritus en esos casos se conectaban y me bombardeaban, básicamente. Sentí mucho más que lo que ella estaba diciendo, obviamente³. Pero ciertamente eso estaba sucediendo. Muchos de vosotros, cuando Jenn se levanta para hablar, entráis en un estado de contracción, por diferentes razones, y eso es algo para que lo miréis vosotros también, emocionalmente. ¿Por qué entras en un estado de contracción cuando Jenn habla? Porque necesitas ver lo que está pasando dentro de ti emocionalmente. La razón por la que he involucrado a Jenn en muchas de estas discusiones es que ella está muy abierta emocionalmente a estar involucrada, y sé que ella os está provocando a muchos de vosotros mientras lo estoy haciendo.

En segundo lugar, ella tiene mucha influencia de espíritus a veces, de la que no es consciente, y estoy involucrando a los espíritus en la interacción en este grupo a través de ese mecanismo, también. Además del hecho de que la quiero, y creo que lo va a hacer maravillosamente en el camino del Amor Divino. [02:43:24.00]

³ Parece que se refiere a que había muchas más emociones que solo las que pudieran aparentar existir debido a las palabras y la interacción concreta representada entre Jenn y Jesús.

Así que si todos nosotros podemos tener eso en mente: que en cada uno de estos grupos, la razón por la que las emociones fluyen y refluyen es porque a menudo hay una fuerte influencia espiritual en diferentes momentos, y también hay a menudo ciertas reacciones dentro de nosotros mismos ocurriendo. Algunas de esas reacciones son positivas, y otras pueden ser de disgusto, negativas, y de enfado y frustradas, y: "¿Por qué AJ está haciendo esto?"... y todo ese tipo de emociones también. Así que permítete sentir eso mientras sucede, permítete anotar tus desencadenantes, si quieres decirlo así... las emociones que se te presentan a través de este proceso.

Participante: En cierto modo sentí que ella era más bien una puerta de entrada a las cosas que se exponen, pero sé que es muy doloroso para ella. Estaba pensando que puedes ver que es obviamente muy doloroso para ella, porque ha sucedido a través de ella, pero al mismo tiempo es increíble ser testigo.

Sí, para quienes no estuvieron aquí el viernes por la noche [en "*Relaciones Espirituales – Médiunidad y Sanación, Sesión I*"]... le mencioné a Jenn que una de las razones por las que es tan difícil para ella determinar la diferencia entre su propia emoción y la de los espíritus con ella, es que ella está muy, muy abierta a escuchar a los espíritus. Es la razón por la que identifiqué una emoción en ella, que todavía tiene que trabajar, y que es la de: "necesita ser escuchada". Y muchos de estos espíritus que están en condiciones bajas también tienen la misma emoción; todo lo que quieren es que alguien los escuche. Todo lo que quieren es que alguien escuche realmente su historia. Así que esa emoción se conecta con la de Jenn, por lo que a los espíritus les resulta muy fácil conectarse a través de ella y contar sus historias. Pero, por desgracia, también interfiere hasta cierto punto con su procesamiento de algunas de sus propias emociones.

9.5. Llorar por los efectos en vez de sentir una pena real

Una de las razones por las que la invité a subir es porque quería identificarle, a ella, y a vosotros como público también, los momentos en los que no estaba lidiando con la emoción, sino que estaba proyectando la ira en vez de lidiar con la emoción.

Habrás muchas veces en tu vida en las que llorarás, y pensarás que estás lidiando con la pena, pero en realidad estarás lidiando con la ira, porque simplemente sentirás este reprochar, mientras lloras. Así que si estás llorando y sientes que reprochas algo a los demás mientras lo haces, como: "¿Por qué no pueden ayudarme, por qué no puede quererme más?"... ya sabes, ese tipo de llanto, entonces no estoy en una emoción causal. Esto es una emoción de efecto de ira, que en realidad me está impidiendo profundizar en la emoción causal. Y puedo llorar durante años y años y años, por emociones de efecto como esa. Yo personalmente lo he hecho.

Personalmente he llorado durante casi siete años por una relación, haciendo exactamente eso. Llorando por el efecto: "¿Por qué no puede amarme?", en vez de sentir el sentimiento y realmente sentir la pena de no ser amado. En mi caso fue esta sensación de que nadie podría amarme nunca, de que no soy digno de ser amado. [02:46:42.20]

Así que a menudo estamos sintiendo la capa emocional que está por encima del núcleo real. Esta es la razón por la que mucha gente tiene esta sensación de que, si proceso emocionalmente, lo estaré haciendo el resto de mi vida. La verdad es que si procesas emocionalmente a nivel del efecto lo estarás haciendo el resto de tu vida. Así que si estoy procesando emocionalmente, y mientras estoy sintiendo estas emociones, y llorando, si estoy culpando o reprochando algo a otra persona justo en ese momento, eso no es una emoción causal; y puedo pasarme el resto de mi vida haciendo eso. Mi sugerencia es que no hagas eso; yo lo hice durante siete años más o menos y es muy, muy doloroso. Así que no hagas eso, permítete pasar al nivel inferior a ese, que ya no es un estado de culpa y ya no es un estado de tratar de castigar a alguien, y ya no es un estado de tratar que otro te arregle. Cuando estés en la emoción misma no sentirás esas emociones.

9.6. Asumir la responsabilidad personal de cada una de nuestras emociones

Participante: ¿Significa que tienes que llegar a ser responsable de...?... como dices que puedes culpar a otros y decir: "Oh, ¿por qué me pasó eso?", y todas esas cosas mientras que...

Puedo sentir tu pregunta. Quieres saber si eso significa que tienes que responsabilizarte de todo lo que te ha pasado. ¿Esa es más o menos la pregunta?

Participante: Siento eso, sí.

Sí, no tienes que responsabilizarte de todos los acontecimientos que te han ocurrido. La razón es que muchos de los sucesos que te ocurrieron, pasaron cuando eras niña, y otras personas tienen toda la responsabilidad de esos acontecimientos. Sin embargo, tienes que asumir toda la responsabilidad por la emoción que has decidido apagar o encerrar dentro de ti a resultas de esos eventos que te ocurrieron. ¿Puedes ver la diferencia en lo que estoy diciendo?

9.6.1. Un ejemplo de abuso sexual

Por ejemplo, digamos que soy una mujer y que cuando tenía tres años mi padre abusó sexualmente de mí. Digamos que me ocurrió eso. (La participante empieza a llorar) Digamos que me ocurrió; no tengo que responsabilizarme del evento de que él lo hiciera. Él hizo el daño, él hizo el problema, él tenía las heridas emocionales. Pero de lo que tengo que hacerme responsabilidad es de permitirme sentir las emociones de lo que eso creó en mí. Así que me sentí herida por eso, así que permítete sentirte así por eso. Me sentía confundida porque “¿por qué papá no me quería?”. Y esto me está haciendo daño. Así que me permito sentir eso, y sentir ese sentimiento. En el momento en que te permites sentir el sentimiento y hablar con Dios sobre el sentimiento es cuando Dios llega y dice: “ahora lo tienes; puedo ayudarte a quitarte eso ahora”. [02:50:15.28]

Participante: He tenido esto durante mucho tiempo.

Sí. Y esa es la clave: dejar que Dios entre. La forma en que dejamos que Dios llegue es permitiéndonos sentir la emoción subyacente. Eso es lo que quiero decir con asumir la responsabilidad. No quiero decir que tengas que asumir la responsabilidad de... porque hay esta creencia común de la Nueva Era: que soy responsable de cada evento que fue perpetrado contra mí. No, no lo eres, lo siento, pero no lo eres. No eres el responsable, cuando tenías tres años, de que tu padre te violara. No lo eres. Pero hay emociones que se crearon dentro de ti a partir de ese evento y a las que te has aferrado hasta ahora, y eres responsable en el sentido de que tienes que permitirte empezar a sentirlas. Cuando lo haces y rezas a Dios por ellas, es cuando Dios interviene. Lo que Dios quiere es que nuestro corazón se ablande y que nos permitamos sentir nuestras emoción. Eso es todo lo que Dios necesita de nosotros. El puede hacer el resto.

9.7. Un ejemplo de participante juzgando a Jenn

Participante: Solo quiero compartir un poco más sobre las reflexiones de Jenn de ayer. Ayer por la noche en la cena estuve hablando de algunas de las cosas que habían pasado aquí ayer, y me puse muy, muy enfadada por la dinámica que se dio entre tú y Jenn. Entonces leí la lista de todas las causas de ira, esta mañana, y luego dibujaste todos los círculos allí arriba, y vi que Jenn estaba exponiendo ese centro... y eso es lo que he estado tapando todos estos años con todas esas capas de ese círculo, con todo el camino hacia afuera. He estado operando en todas ellas, y estaba realmente enfadada con ella por hacerme ver eso ayer. Así que todavía estoy desenredando eso, y de hecho ella ha estado intentando mostrarme eso mismo durante nueve meses, desde que hemos estado viniendo y trabajando contigo. He tenido capas y capas y capas de resistencia porque ella estaba exponiendo mi fuente de dolor. Así que solo quiero decir que ahora lo veo.

Eso es. Siempre que tenemos una emoción de juicio hacia otra persona, normalmente hay algo en esta interacción que nos hace querer repeler a la persona. No estoy diciendo que sea la misma emoción que están teniendo, pero a menudo lo que sucede es que hay alguna emoción empática o resonante dentro de nosotros, que está siendo desencadenada por esta interacción.

Así que para algunos de vosotros, si Jenn sube aquí y me habla, sienten que os está robando el protagonismo. Bueno, esa es la emoción resonante que se desencadena. Para algunos hay este sentimiento de: ¿por qué ella quiere acaparar para sí misma todo el tiempo que tenemos? Así que esa es otra emoción resonante que encontrarás. Probablemente hayas tenido hermanos, o alguien así en tu vida, que te quita tiempo, o te ha quitado el amor de una persona. Este es el sentimiento que has tenido.

Todos estos tipos de emociones se desencadenan en nosotros, y la clave es que cada vez que entramos en juicio nos demos cuenta de: “espera, este juicio está encubriendo muchas cosas dentro de mí”. Puede que la cosa que te esté tapando todo no sea la misma cosa que estás juzgando, pero habrá algo relacionado con la cosa que estás juzgando, o con la situación que estás juzgando... relacionado con lo que te está sirviendo de tapadera.

Participante: Tuve un gran presentimiento sobre todo eso. Vale, he estado como mordisqueando los bordes de esto durante las últimas semanas, y no fue hasta que lo dejaste muy claro en la documentación ayer, y cuando dibujaste esos círculos esta mañana... que veo cuántos años he estado haciendo esas construcciones, y ya tengo setenta años. Fue la forma clara en que lo expusiste... es como si todo se comenzara a desenredar.

Exactamente.

Participante: Así que estoy muy agradecida por eso, porque me ha estado gobernando durante mucho tiempo.

Y la belleza de la verdad es que inmediatamente comienza a desenredar nuestros problemas del alma; esa es la belleza de la verdad. Entonces, si siempre puedes recordar que, si estás luchando para desentrañar lo que está pasando dentro de ti, es porque estás forcejeando con la verdad. Así que la clave es siempre volver a la verdad, y eso siempre tendrá el efecto de desenredarte emocionalmente y volver a las emociones centrales.

Participante: La claridad de los diagramas también fue de gran ayuda.

Eso es bueno.

9.8. Un ejemplo de una participante que ha empezado a arrepentirse con su hija

Participante: Simplemente siento, para apoyar a Jenn... una historia que me ocurrió cuando la conocí. Realmente conecté con el arrepentimiento y la verdad. Estaba en el porche de mi casa y me di cuenta de que estaba realmente enfadada con mi hija por lo difícil que había hecho mi vida.

Lo cual, por cierto, ella no había hecho.

Participante: Y casi al instante conecté con lo que yo había hecho para crear sus dificultades, y desde entonces ella me ha hecho algunos comentarios realmente increíbles sobre eso.

Sí, eso es genial.

Participante: Y en dos minutos - todo este proceso fue en menos de cinco minutos - mi teléfono sonó y era Amber al otro lado de la línea, y dijo: "Mamá, acabo de darme cuenta de lo difícil que he sido, y estoy llamando para ver cómo estás". Y puede suceder así de rápido, eso sucedió en el espacio de cinco minutos.

Así que una vez que empezaste a sentir el arrepentimiento de lo que habías creado, las emociones se liberaron en tu hija. Así es como funciona con nuestros hijos. Cuando experimentamos plenamente las emociones dentro de nosotros, es cuando todo se libera en el otro extremo. Así que cuando una persona me dice: "¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo?"... ya no está entendiendo un principio básico, y es que tienes que centrarte primero en lo que tú que has hecho; lo que tú creaste en tu hijo, en tu hija, emocionalmente. Tienes que responsabilizarte de eso, de las emociones, y sentir esa creación, sentirla completamente. Y entonces las cosas cambiarán. [02:56:45.23]

Participante: Me sorprendió que todo eso ocurriera en unos cinco minutos. Es como, guau.

Sí, puede suceder muy rápidamente.

9.9. Asumir la responsabilidad personal de cada una de nuestras emociones (continuación)

Participante: Estoy un poco confundida y abrumada con la diferencia entre asumir la responsabilidad y la Ley de atracción, porque conceptualmente me he convencido de que no tengo la culpa de lo que ha sucedido, pero siento completamente que sí la tengo, porque creo en la Ley de Atracción, y ahora estoy realmente atascada.

¿Quieres decir que tienes la culpa de lo que ha pasado en tu propia vida o en la de los demás? De acuerdo. Con respecto a tu propia vida, y esto se aplica a cada persona en la audiencia: todo lo que te ha pasado tuvo un comienzo en ti, emocionalmente. Ahora bien, como la mayoría de los comienzos ocurrieron muy, muy atrás en tu infancia, todo lo que has hecho desde entonces se ha basado en las emociones de la infancia, mezclado con la personalidad que tienes y las decisiones que tomaste después de esos eventos.

Ahora, obviamente, cuando eres pequeña - estoy hablando de antes de nacer hasta los siete años de edad, por ejemplo -, durante ese tiempo, lo que ocurre es que reflejas las emociones no sanadas de tus padres, y todo el daño emocional que recibes es su supresión de ti cuando estás haciendo eso.

Ahora, después de ese tiempo en particular... y es particularmente ese tiempo, porque empezamos a tener más y más consciencia de nosotros mismos después de ese tiempo... y entonces empezamos a hacer elecciones o decisiones basadas en ese daño emocional. Y gradualmente nos volvemos más y más auto-responsables de esas elecciones o decisiones. Por ejemplo, una persona que ha sido abusada sexualmente a los tres años de edad, no es responsable por el evento del abuso cuando tenía esa edad; pero si ahora tiene treinta años y abusa de otra persona, es responsable por el hecho de que le está haciendo eso a otra persona. Entonces, si un hombre de treinta años, por ejemplo, fue abusado cuando tenía tres años y ahora abusa de otro niño de tres años, es responsable de la decisión que toma allí.

Son las emociones no sanadas que tenía desde los tres años, y que se sumaron a las decisiones que luego tomó, las que crearon su condición cuando tiene treinta años.

Ahora bien, en cuanto a las emociones, es totalmente responsable de cada una de las emociones que hay en su interior, y totalmente responsable de la sensación de esas emociones. Así que él no las creó necesariamente, pero necesita sentirlas. Si las sintiera, no abusaría de otra persona cuando tiene treinta años. En cambio, sentiría sus propias emociones, y sería totalmente responsable de sentir sus propias emociones sobre lo que ha pasado en su propia vida.

Así que cuando digo "responsabilidad emocional", lo que estoy diciendo es que tenemos que entender que la única persona que puede liberar una emoción dentro de mí mismo es yo mismo.

Nadie más puede hacerlo por mí. Pero en cuanto tenga el deseo y la voluntad de sentir la emoción, la estaré sintiendo, y en ese momento el Amor de Dios puede entrar en nosotros y asistir en todo el proceso. Pero si estoy cerrado emocionalmente, no puedo ser ayudado. [03:00:23.10]

9.9.1. Un ejemplo de los esclavos que estaban en los infiernos del mundo espiritual

Recuerda que en la discusión con los espíritus esclavos de ayer, esto es algo que surgió. Habían sido abusados y torturados la mayor parte de su vida en la Tierra, y estaban en los infiernos de la primera esfera, cuando pasaron al mundo espiritual. Y sus sentimientos eran: "¿Por qué estoy aquí? No es justo, yo fui el herido". Ese era su sentimiento.

De lo que no se habían dado cuenta era de que todo lo que necesitaban hacer para pasar de ese lugar a un nuevo lugar era simplemente sentir la pena del daño. Eso es todo lo que necesitaban hacer, nada más. Su negativa a sentir la pena de ese daño es lo que les hacía estar encerrados en ese lugar. Así que todo lo que Dios estaba esperando que hicieran era que abrieran su corazón para sentir lo que realmente sucedió; solo necesitaban permitir que eso ocurriera, y entonces Dios podría asistir en el resto del proceso. Pero debido a su negativa a hacer eso, habían endurecido su corazón, y entonces enfocaron toda esta ira y rabia, como resultado de endurecer su corazón, hacia las personas que los habían dañado, y eso hizo que su condición no pudiera crecer, que se quedara estancada.

Y lo mismo ocurre con nosotros. Aquellos esclavos no eran responsables de los eventos del amo que los maltrataba. El amo es responsable de eso, totalmente responsable de su abuso. De lo que eran responsables era de sentir su emoción, y eso es todo. Si se permitieran sentir esa emoción, ni siquiera habrían atraído el abuso; o, si lo hubieran atraído, no estarían enfadados por ello. Simplemente estarían sintiendo sus emociones, y cuando llegaran al mundo de los espíritus habrían llegado al lugar al que se imaginaban llegar.

Esto mismo se aplica a nosotros hoy en día. Todo lo que necesitamos hacer es simplemente sentir y elegir sentir nuestra emoción causal; eso es todo lo que necesitamos hacer. De eso somos responsables. Esto es autorresponsabilidad. Eso no significa que yo sea responsable de todas las cosas malas que me sucedieron en mi infancia; lo que significa es que necesito ser responsable de la emoción que hay en mí, la que estoy bloqueando, sobre esos eventos. Y en el momento en que me libero, ese es el instante en que Dios puede trabajar conmigo. Y la razón por la que se siente para algunos de nosotros como si Dios no estuviera trabajando con nosotros es porque no estamos permitiendo que eso ocurra. No estamos permitiendo que ese proceso ocurra.

10. Pasos para abrir el alma

Participante: Tengo una pregunta sobre la expresión de la ira o de las emociones. Ayer, cuando Ian nos estaba mostrando su kit de ira, estuvo retorciendo la toalla como si... y yo pensé que estaba retorciendo el cuello de alguien.

Que es lo que él sentía.

Participante: Sí. Pero antes habías dicho lo de que incluso si piensas en hacer daño a alguien te estás causando daño emocional, o daño al alma.

Bueno, en realidad lo que estaba diciendo es que si estás pensando en dañar a alguien, ya existe el daño en tu alma que crearía un asesinato. Así que, por ejemplo, si estoy pensando en hacerte daño, tanto si te lo hago como si no, hay una emoción en mí que es lo suficientemente fuerte como para crear un asesinato. Así que la condición de mi alma es juzgada por cómo me siento, no por lo que he hecho.

Ahora bien, lo primero es que si *niego* que tengo alguna emoción de ira o rabia dentro de mí, cuando tengo ira y rabia dentro de mí, en ese momento estoy proyectando en mi interior, en ese

momento es cuando más estoy proyectando, hacia mi entorno exterior. Puedes experimentar con esto con tus hijos si lo deseas. En el momento en que niegues tu emoción con alguno de tus hijos, ellos expresarán tu emoción con toda su intensidad. La razón es que cuando estoy en plena *negación* de una emoción, estoy proyectando esa emoción al mundo en general en su máxima intensidad. [03:05:19.08]

El segundo paso es que *me doy cuenta intelectualmente* de que tengo una determinada emoción. En ese momento, ahora, estoy proyectando la emoción a una intensidad menor que cuando estaba en plena negación. Sigo proyectando la emoción, porque la emoción está todavía dentro de mí; es todavía algo que está dentro de mí; así que todavía estoy proyectando la emoción, pero a una intensidad menor que cuando estaba en plena negación.

Si *verbalizo abiertamente* la emoción, entonces, la expreso incluso con menor intensidad que antes. Así que ahora hay una emoción menos fuerte saliendo de mí. Digamos que tengo una emoción de querer matar a mi padre por lo que me hizo, y estoy en total negación de la misma: es entonces cuando estoy proyectando esa emoción con toda su intensidad. Digamos que tengo una inspiración fugaz: "Oh, quiero matar a mi padre", una comprensión intelectual... entonces en ese momento estoy produciendo menos sentimientos que salen de mí, sobre que quiero matar a mi padre. Y si realmente digo: "¿Sabes qué?... realmente quiero matar a mi padre", ahora estoy produciendo menos proyección hacia el universo de nuevo.

Entonces tengo que empezar a pasar por el siguiente nivel de cosas, y es el de las *comprensiones de base álmica*. Recuerda que el alma es siempre comprensiones basadas en los sentimientos. Porque cuando me doy cuenta de que quiero matar a mi padre en un nivel de sentimiento, voy a ser destripado por ello. Voy a decir: "Guau, no lo sabía". Tendrás algunos sentimientos emocionales muy fuertes; y a veces incluso puedes tener sentimientos de vergüenza o culpa asociados a estos sentimientos de: "Guau, ¡qué malo es esto!"... ese tipo de sentimiento que tienes: "nunca vi esto en mí antes, y ahora lo estoy viendo". Ahora estoy proyectando menos, de nuevo.

Entonces, una vez que empiezo a sentir la rabia, una vez que tengo *un sentimiento del alma* de lo que hay ahí... así que digamos que es ira o rabia, ahora estoy proyectando aún menos mientras la siento. Entonces, no estoy diciendo que la descargues sobre ellos; me refiero a sentirla tal como Ian lo estuvo demostrando ayer. Entonces, yo la estaré sintiendo aún menos. Y cuando digo que "la estaré sintiendo menos", es que, si estás haciendo eso, con esta ira y rabia tuya, entonces yo ahora estoy sintiendo menos de tu parte, porque habrá menos cantidad proyectada al universo a tu alrededor cuando te estés adueñando más de esa ira.

- 1) NEGACIÓN
- 2) COMPRENSIÓN INTELECTUAL
- 3) VERBALIZAR ABIERTAMENTE
- 4) COMPRENSIÓN ÁLMICA
- 5) SENTIMIENTO ÁLMICO

Entonces, hay muchos más niveles que tengo que recorrer aquí. Si es rabia entonces tengo que tener un sentimiento sobre lo que la rabia trata, y entonces tendré que tener un sentimiento sobre esa emoción causal subyacente. Y cuando llego al núcleo de ella, ahora no hay nada que salga de mí y nada que pueda dañar a nadie a mi alrededor. Así que ¿puedes ver que cada paso es como un paso de apertura?

Puedes pensar en tu alma como una flor que se abre. Cada paso es como si te abrieras y fueras poseyendo más de ella; y así, por lo tanto, hay menos de ella saliendo al universo. Y cada cambio que hagas en estos pasos va a ayudar mucho a todo lo que sucede a tu alrededor. Así que si quieres retorcer el cuello de alguien y realmente realizas esa sensación de retorcer su cuello, pero no retorciendo físicamente el cuello, sino, por ejemplo, retorciendo el cuello de la toalla, mientras sientes que quieres retorcer su cuello, estás realmente en este estado de sentir el sentimiento del

alma - tu rabia -. Eso es mucho mejor que hacer cualquier cosa por encima de eso. (AJ señala la lista en la pizarra). [03:09:47.17]

No es mejor que hacer cualquier cosa por debajo de eso, porque hay más cosas que necesitas hacer. Necesitas llegar al punto que es más profundo y más profundo, pero ¿cómo llegas a ese punto si no te permites atravesarlo? Esta es una de las cosas que hacen muchas de las enseñanzas de la Nueva Era, y muchas de las enseñanzas morales del Camino del Amor Natural, que te enseñan a desintonizarte de este proceso de sumergirte y atravesar eso. Te enseñan a intentar hacerlo todo a nivel intelectual, lo que en realidad no reduce la emoción que viene de la persona.

Así que a menudo me encuentro con personas que dicen que han estado haciendo cosas de tipo Nueva Era, o que han sido personas espirituales durante treinta años, y siento esta intensa rabia proveniente de ellos. Hubo alguien que conocí recientemente que hace terapia de duelo, y hay esta intensa rabia con su padre que viene de él. No sé cómo la gente que le rodea responde a su pena cuando tiene esta intensa rabia hacia los hombres. Pero él es totalmente inconsciente de ello; totalmente inconsciente de que la emoción siquiera exista dentro de sí mismo; ni siquiera quiere admitirlo. Así que está en este lugar de negación, y es cuando todos a su alrededor están recibiendo toda la explosión de la misma. Si él estuviera en el lugar de los sentimientos del alma, por lo menos estarían recibiendo menos de eso.

Pero el problema es que hay tanto juicio sobre este lugar... el alma sintiendo una emoción rabiosa - hay tanto juicio -, hay tanto dolor por sentir la emoción... tanto sentimiento en la gente de que es malo, está mal, o que es pecaminoso... Sin embargo, es el camino, la puerta o la guía, si quieres, hacia partes más profundas. Lo que estoy sugiriendo es que necesitamos llegar a las partes más profundas; no puedes solo detenerte en el sentimiento del alma. No te detienes en tu ira, necesitas llegar a lo más profundo de tu ira, pero no vas a llegar a lo más profundo de ella mientras estés negándola. Al igual que no vas a llegar a una comprensión álmica mientras quieras no hablar de ella. Y no vas a llegar a hablar de ello mientras lo niegues intelectualmente. Así que permítete sumergirte en estos lugares. Y permítete darte cuenta, hablar libremente de esas cosas.

11. Preguntas del público

11.1. Un ejemplo de una participante que quiere asumir las emociones de su padre

Participante: Hola AJ. Solo una pregunta, hablando de apropiarse de las cosas, y de asumir los propios sentimientos, ¿cómo evitas asumir las acciones de otras personas? Como en el caso de mi padre; miro sus acciones y veo cómo responde a la gente y pienso: “oh Dios mío, si hicieras esto, esto o lo otro... toda tu vida iría mucho mejor”, y supongo que asumo eso, y pienso que quiero arreglarlo, aunque no puedo arreglarlo a él. Pero esto causa un montón de desavenencias entre nosotros.

Hay una razón emocional en ti de por qué quieres asumir su vida. La clave es permitirte empezar a sentir la razón de ello. Ahora bien, normalmente las razones tienen dos vertientes, en tanto que hay dos ramas. Normalmente hay algo en ellos que estás viendo y que no quieres ver más, lo que significa que hay una emoción en ti de *juicio* sobre lo que estás viendo en ellos, y que quieres dejar de ver en ellos. La segunda cosa es que obviamente hay una Ley de Atracción involucrada. Así que hay una emoción que se desencadena en ti y de la que quieres alejarte. Entonces, a menudo lo que hacemos es enfocar nuestra vida en ayudar a otros para evitar las emociones dentro de nosotros mismos.

Este fue un gran problema que tuve en el pasado, en el que pasé mucho tiempo ayudando a otros y aun así estaba bloqueado con muchas, muchas emociones. Es un gran problema por el que mucha gente entra en la profesión médica, o en cualquiera de las profesiones de ayuda, trabajo social, etc., porque a menudo sus emociones están bloqueadas en ellos mismos, y quieren ayudar a otros a liberarse porque es una forma de evitar la emoción dentro de ellos mismos. [03:14:07.22]

Participante: En cierto modo, no siento que esté evitando, porque simplemente siento que solo quiero que sea bueno para él, porque sé lo que es tener esas buenas relaciones y me gustaría que él experimentara eso.

¿Por qué? Él no quiere. Entonces, ¿por qué quieres que lo haga?

Participante: Porque está afectando a otras personas también.

Bueno, por una parte está eso, esa es una cosa... pero también te sientes responsable de él. ¿Por qué?

Participante: No lo sé.

Sí, hay una emoción infantil ahí, ¿por qué te sientes responsable de él? Te has convertido en madre de tu padre. Y lo sabes; así es como actúas - como madre de tu propio padre -. Así que desde la infancia tus padres te hicieron responsables de sus emociones.

Participante: Sí, probablemente tienes razón.

Sí. Así que ahora crees que eres responsable de sus emociones. Y una de las razones por las que eres responsable es porque esa es la única vez que recibes amor. Mira, esto es lo que obtienes de vuelta: que si él hace el cambio, parte de ese cambio será que te quiere más.

Participante: Sí, probablemente tengas razón en eso, en realidad.

Sí, así que lo que ocurre es que, al tratar de arreglar *su* vida, lo que realmente intentas es que te quiera más. Pero él no te quiere más, porque desde tu infancia te ha hecho responsable de sus emociones. Así que tú, ahora, como adulta, asumes toda la responsabilidad de su emoción, pero en realidad esa es una emoción dentro de ti que necesitas sanar. La verdad es que no eres responsable de sus emociones en absoluto. Pero la razón por la que sientes que lo eres es esta: “si no te responsabilizas de sus emociones, él no te amará a cambio”. Esta es la verdad: él no te ha amado y no es capaz de amarte hasta que se responsabilice de sus propias emociones. [03:16:05.07]

Participante: Lo cual no creo que haga nunca.

Y por eso haces esto. Porque si nunca lo va a hacer, entonces quieres conseguir que lo haga para poderte sentir más amada.

Participante: Pero supongo que solo quiero que él experimente lo que yo he experimentado con otras relaciones.

Bueno, en realidad quieres que él cambie para tu propio beneficio.

Participante: Pero no dependo de él para mi propia felicidad. No, porque tengo una vida maravillosa.

Lo siento, pero tengo que discrepar contigo.

Participante: Bien.

Hay un factor de tu vida en el que dependes de él para tu felicidad, porque hay una emoción central ahí, de: “papá no me quiere, papá no puede quererme, necesito arreglar a papá para que me quiera”. Y esa es una emoción muy, muy básica, y necesitas permitirte experimentar con eso un poco.

Participante: ¿Qué? ¿Experimentar no sentir el amor? ¿Es eso lo que estás diciendo?

Sí. Deja de ayudarlo, y mira cómo te sientes. Mira, en este momento la adicción que tienes es la de ayudarlo. Si le ayudas a él te sientes bien contigo misma.

Participante: O si no, me enfado con él. Porque digo: "¿Por qué haces eso?" O: "¿Por qué no puedes decir esto?"

Así que deja de enfadarte con él y deja de ayudarlo, y entonces nota cómo te sientes. Sentirás culpa, garantizado. Y entonces permítete caer por debajo de la culpa, y permítete sentir las emociones que sientes debajo de eso.

11.2. Eliminar las adicciones deja al descubierto las emociones subyacentes

Solo un comentario general para todos: si te quitas la adicción, definitivamente en algún momento sentirás la emoción. Ahora, ya sabes que fumar es una adicción; si te quitas la adicción de fumar cigarrillos, lo que ocurrirá es que sentirás las razones por las que empezaste a fumar en primer lugar. Entonces, mucha gente en esa situación empieza a comer caramelos o chocolate, o a comer más, porque eso satisface esa adicción.

Por eso, a veces, las personas que dejan la adicción al tabaco empiezan a engordar, cuando toda su vida fueron bien parecidos y delgados, porque simplemente están cambiando una adicción por la otra. Si realmente te deshaces de la adicción y sientes tu emoción... y ahora no estoy hablando solo de adicciones físicas como fumar, sino de adicciones emocionales reales, cosas a las que eres emocionalmente adicto... si dejas eso y simplemente te permites sentir tu emoción, rápidamente llegarás a una emoción causal. Será una muy, muy buena manera de acceder a la emoción causal.

11.2.1. Enfermarse al dejar una adicción

Participante: AJ, ¿es por eso que algunas personas dejan de fumar y luego dicen: “mira nunca tuve un resfriado durante veinte años, ¿y ahora estoy enfermo todo el tiempo?”

Sí. Los resfriados y las gripes afectan a la zona del pecho, obviamente, y normalmente la zona del pecho se relaciona con alguna causa profunda de un sentimiento de amor roto, dentro de la persona. Una de las razones por las que la gente que fuma tiene cáncer de pulmón es una fuerte supresión de cosas basadas en esa zona... o, si lo piensas de ese otro modo, emociones basadas en el chakra del corazón, que se basan por entero en el amor, en dar y recibir amor.

Así que sí, la persona que deja de fumar a menudo tendrá resfriados después de eso, porque la emoción de no ser amado está empezando a ser activada en ellos, pero todavía están tratando de negarlo. Antes podían negarlo con el humo; ahora no pueden negarlo, así que ahora hay un síntoma físico y eso continuará ocurriendo hasta que comiencen a permitir que se dé la pena. Así que hay un montón de vínculos entre las adicciones físicas y las adicciones emocionales, y luego la emoción subyacente que están tratando de envolver entre algodones y evitar.

11.3. Un ejemplo de una participante que conecta con las emociones de los demás más fácilmente que con las suyas propias

Participante: Empecé a sentir que experimentaba emociones a finales del año pasado, tras la charla de Cornelius.



Sí. Entonces, sí que conectaste con algunas emociones, ¿no?

Participante: Sí, y sentí que lo estaba haciendo bastante bien durante unas cinco o seis semanas, pero luego pensé que solo estaba apoyándome en los problemas o emociones de otras personas, y que debería estar sintiendo los míos. Y empecé a acceder, no tan bien, pero sí un poco.

¿Puedo hablar de eso en primer lugar? Cuando sentimos las emociones que otras personas están sintiendo, pero no podemos sentir las nuestras, entonces hay algunos sistemas de creencias realmente centrales, que están dentro de nosotros, y miedos centrales. Muchos veréis que cuando alguien viene aquí y empieza a expresar su emoción, puedes conectar con tu emoción, pero cuando te vas a casa parece que ya no puedes conectar con ella. ¿Te das cuenta de eso? Y si notas eso, y es un problema común que tiene mucha gente... cuando lo notas, es porque hay un sentimiento que tienes hacia ti misma, y que no tienes hacia la otra persona con la que te estás conectando.
[03:21:51.28]

Así que, por ejemplo, cuando Cornelius empezó a describir algunas de las emociones que estaba teniendo, sobre la ira y esta terrible vergüenza que estaba sintiendo sobre sí mismo, y sus acciones en el primer siglo... muchos realmente os conectasteis con eso, ¿no? A muchos os surgió esa pena, y muchos en la audiencia en ese momento, o viendo los DVDs [*"Discusión General - Entrevista con Cornelio"*] podéis haber sentido esa pena. Lo que sucede es que veis a Cornelio como más importante que vosotros mismos. Esa emoción está en realidad dentro de ti, pero no te estás permitiendo sentirla, y solo puedes sentirla si otra persona la está sintiendo, lo que significa que no te valoras lo suficiente como para sentirla.

Así que ese es el primer problema al que te enfrentas. Una de las principales emociones primarias a las que te enfrentas es que “no se me permite sentir mi propia emoción a menos que otra persona esté de acuerdo con mi emoción”. ¿Y puedes ver cómo eso se relaciona con tu infancia también?

Participante: O simplemente, no se me permite sentir mis emociones.

No se te permite sentir tu emoción, lo cual está definitivamente en relación con la infancia. Hay una relación de la infancia entre cómo tu madre y tu padre ven su propia emoción, y eso es lo que causó que suprimieras tu propia emoción.

Participante: Ellos me enseñaron todo lo que sé.

Te enseñaron todo lo que sabes, exactamente. Entonces, ¿entiendes? Así que la razón por la que estuviste sintiendo tus emociones, durante seis semanas más o menos, es porque estabas haciendo lo que dijiste: “apoyando” tus emociones en las de otros. Así que, el hecho de que ellos experimentaran una emoción significaba que tú podías experimentar tu emoción, porque ellos te daban la validación para experimentar tu emoción.

Participante: Sí, y ellos eran el centro de atención, no yo.

Exactamente. Así que ahora lo que estás tratando de hacer es darle la vuelta a eso, para que tú puedas ser el centro de atención a la hora de tratar con tu emoción. Y debido a esa otra emoción, que es la emoción de “no valgo nada”, no te estás permitiendo sentir la emoción. Así que ese es el bloqueo. Entonces, la clave ahora es hablar con Dios sobre cuánto sientes que vales personalmente, y cuánto sientes que valen tus emociones, y empezar a investigar por qué valoras las emociones de otras personas más que las tuyas. Permítete empezar a investigar eso emocionalmente.

Así que reza sobre eso, empieza a permitirte sentir por qué es tan fácil para ti conectarte con algo si otra persona se está conectando, mientras tú tienes esa validación. Encontrarás que hay una

lista de miedos ahí; así que si haces una especie de lista de miedos, y haces una lista de los miedos que tienes sobre tu propia emoción, encontrarás que accederás a algunas cosas ahí. Ahora ¿puedes continuar con lo que querías? [03:24:47.23]

11.4. Un ejemplo de una participante que está cerrada emocionalmente por su madre

Participante: Parece que estoy teniendo un pequeño éxito en el acceso a mis emociones.

Bien.

Participante: Voy a la iglesia espiritista, y al siguiente domingo después de empezar, el clarividente, Tom, vino a mí y me dijo que la iglesia estaba llena de espíritus, y que todos estaban entusiasmados con el trabajo que yo estaba haciendo, y que básicamente sucederían cosas buenas y la iglesia se haría más grande y todo ese tipo de cosas. Y antes del siguiente domingo me rompí la pierna, y eso significó que no podía estar en mi casa, y me fui con mi madre durante un par de meses. Allí no pude dedicarme a esto mucho, en absoluto. Aunque lo intenté; vi mucho los DVD. Y cuando volví a casa pensé que sería capaz de volver a donde lo dejé cuando estaba en casa, pero me pareció que estaba realmente ...

Apagada.

Participante: Sí.

Fue una ley de atracción interesante para ti. La rotura de la pierna hizo que tuvieras que quedarte con tu madre, y es tu madre la que apagó tus emociones. Así que mientras estabas con tu madre, ¿te encontraste bloqueando la verdad con ella? ¿Te diste cuenta de que no eras capaz de expresarle la verdad?

Participante: Bueno, eso es lo que hago normalmente, me apago y simplemente se va... Pero esta vez la detuve a ella, o la interrumpí, y le dije lo que pensaba que estaba pasando.

Bien. ¿Y cómo lo encontraste? Fue bastante inútil, ¿no?

Participante: Pues la verdad es que fue muy volátil.

Exactamente.

Participante: Sí, pero ella probablemente está más apagada que yo.

Exactamente.

Participante: No sé, pero ella tiende a enfadarse y a quedarse muy tranquila.

Así que está muy enfadada, con un enfado calmado, como hacen muchos padres, como un enfado calmado...: “Estoy tranquilo, pero realmente me gustaría matarte”... ese tipo de enfado.

Participante: Sí, o de oponerse a mí en su opinión sobre el tema.

Exactamente.

Participante: De una manera muy calmada, y luego reacciono enfadándome y gritando. Así que ella empezó a elevar más la voz cuando yo seguía insistiendo en interrumpir lo que ella decía.

Impresionante.

Participante: Así me pareció, en realidad.

Sí, muy impresionante. Pero lo que realmente ocurrió dentro de ti fue esto: saliste de ahí con la sensación de que no tenía sentido abordar cualquier tema con tu madre; esa es la sensación que tenías. Y como tu madre no validó tus sentimientos, ahora también sientes que es inútil abordar tu propia emoción. Así que ese es el sentimiento que tienes, y con el cual saliste tras estar con tu madre: que “mamá nunca va a estar de acuerdo con que estas cosas que estoy diciendo sean verdaderas. Así que si mamá nunca va a estar de acuerdo con ello, ¿qué sentido tiene? ¿Acaso son siquiera verdaderas?”.

Participante: Creo que sí, ella probablemente no lo haría; pero yo quería que ella fuera capaz de hacerlo.

Sí, definitivamente. Y cuál es la sensación cuando tratas de abordar estos temas con ella... ella simplemente se enfada, todo parece inútil, ¿cómo te sentiste entonces?

Participante: Bueno, toda su vida ha sido así, pero no me va a escuchar diciéndole lo que creo que debe hacer.

Así que tu sensación es: “mi madre no me escucha, a mi madre no le importa lo que estoy sintiendo o por lo que estoy pasando”. ¿Puedes ver que hay un montón de emociones que están ahí, pero que has salido de ahí con la sensación de que no tiene sentido acceder a ti misma?

Participante: Sí, supongo, y en parte es porque siento que está tan apagada que no va a poder.

Pero, puedes ver lo que estás diciendo en esto... en realidad estás diciendo que no eres capaz de sentir tus sentimientos porque ella está muy apagada. Eso es realmente lo que estás diciendo. Esta es una creencia de la infancia que tienes.

Participante: Y supongo que también es que... sí, ella es más importante... y que tengo que tratar de ayudarla a tener las comprensiones que yo he tenido, antes de poder seguir adelante.

Así es. Así que lo que está sucediendo con tu supresión de tu emoción en este momento es que tienes esta capa de: “si mamá no quiere hacerlo, o si mamá no está de acuerdo, entonces no tiene sentido que lo haga a menos que ella lo haga también”... eso es una cosa. Pero también está este sentimiento de: “Solo intento...”... a veces tengo problemas para expresar el sentimiento con palabras... Mary es mejor que yo en esto. Pero estoy sintiendo un sentimiento de ti, con respecto a tu madre, que estoy teniendo dificultad para describirlo. Es este sentimiento de... es uno muy infantil: “a menos que ella esté de acuerdo y lo apruebe, no es válido”. [03:30:19.18]

Participante: Supongo que ella se inmiscuyó en mi vida, toda mi vida.

Sí, me lo imagino.

Participante: Y normalmente hago cosas, y podía hacerlas, pero porque no se lo decía a mis padres, y por eso no se pasaban los siguientes seis meses...

...Tratando de decirte que no lo hagas.

Participante: Básicamente, sí. O descubrían que lo había hecho, y me decían que debería haberlo hecho de una de quinientas formas diferentes.

Pero no de la forma en que lo hiciste.

Participante: Así es, exactamente. Pero supongo que tener ese cara a cara con ella cuando estuve allí... en cierto modo me hizo sentir que yo tenía más agallas.

Sí, y por eso fue muy bueno para ti. Fue muy bueno para ti en el sentido de que te “pusiste en pie” por ti misma, con tu madre, por primera vez en tu vida. Sin embargo, la parte que no fue tan buena es que saliste con esta sensación de la infancia, en que no te permites entrar, y que es: “a menos que tu mamá apruebe que haga algo, entonces no es válido; no es real, no tiene ningún sentido a menos que ella lo apruebe”.

Participante: Eso es lo que subyace a la sensación de que en realidad lo hice bastante bien: me siento más como si fuera mi persona ahora; pero obviamente hay otros sentimientos debajo de eso.

Sí, lo que estás evitando emocionalmente es esta profunda pena de que, durante la mayor parte de tu vida, has hecho, sin saberlo, exactamente lo que tus padres querían que hicieras, aunque hayas intentado hacer exactamente lo contrario. Ha existido esta emoción subyacente, que impulsa la mayoría de las decisiones, buscando su aprobación y nunca teniéndola. Y entonces hay esta profunda pena de que mamá nunca va a aprobarme, con la que saliste de ahí, tras pasar dos meses con ella, pero sin permitirte sentirla. Así que permítete caer en ese sentimiento.

En este momento fue bueno que afrontaras a tu madre, porque eso significa que estabas empezando a tener algo de autoestima; pero lo que tiene que pasar ahora es permitirte sentir la pena de que mamá nunca te va a aprobar. La forma en que lo estoy diciendo esto no es del todo correcta. Tienes la sensación de que, en lo que a tu madre respecta, a sus ojos: “tú no eres alguien digna de amor”, en su visión: “hay algo intrínsecamente malo en ti que mamá nunca podrá amar”.
[03:32:59.03]

Participante: Supongo que es que no soy lo suficientemente buena.

Bueno, eso es lo que impulsa la emoción de no ser lo suficientemente buena.

Participante: A cada uno de nosotros nos ponían un sombrero cuando éramos niños, y yo era la que necesitaba ayuda todo el tiempo. Mi hermano era genial, ya sabes, mi hermana es muy ...

Te hacían sentir que, hicieras lo que hicieras, no iba a ser suficiente.

Participante: Porque incluso si conseguía hacer lo que querían, o decir lo que querían, seguían juzgándolo negativamente.

Sí, o que no estaba hecho de la manera correcta. Y mientras dices todas estas cosas, puedo sentir que te desconectas de la emoción de ello. Así que, lo que está sucediendo ahora mismo es que, mientras estás diciendo las palabras estás en esta etapa de *comprensión intelectual* de lo que se trata, pero aún no te permites sumergirte en la piscina de la emoción. Y eso es por lo que hay que rezar. Pídele a Dios que te ayude a superar este miedo a salir del conocimiento de lo que se trata y entrar en el sentimiento de lo que se trata. [03:34:09.07]

Participante: Sí. Gracias, eso ha sido útil.

No te preocupes.

11.5. Un ejemplo de participante (la misma) con diabetes

Participante: Hay otra parte. Creo que una parte del hecho de haberme roto la pierna es... porque he sido diabética dependiente de la insulina durante treinta y cinco años y...

¿Cuándo tuviste por primera vez la diabetes?

Participante: Tenía veinte años cuando me diagnosticaron. Y en este momento está por todas partes, he estado teniendo hipos... y la gente ha tenido que llamar a una ambulancia y cosas así. Y supongo que fue justo antes de romperme la pierna. Me alegré de que sucediera al principio, porque significaba que la condición parecía estar mejorando, pero ahora es más o menos bastante inmanejable, más que nada... Y asumo que en parte tiene que ver con todo lo demás que ha estado sucediendo.

Hay probablemente dos cosas principales a tener en cuenta, con tu diabetes. La primera es que tienes una emoción dentro de ti que comenzó cuando tenías alrededor de veinte años de edad, y causó el cierre del páncreas, en términos de lo que está sucediendo dentro de tu cuerpo. Es una emoción basada en el miedo. Si miras algunos de los eventos en torno a cuando tenías veinte años, eso puede ayudarte a identificar la emoción a la que tienes miedo.

Desgraciadamente, lo que ocurrió en ese momento, debido a ese miedo, es que un espíritu, que también estaba en un estado similar al tuyo, se apegó a ti. Así que mi sugerencia es tal vez ir a una persona que pueda hacer un trabajo de eliminación de espíritus, o rezar a Dios para la eliminación de este espíritu. Va a tener que existir un anhelo en tu alma para quitarlo, y luego lidiar con la emoción subyacente dentro de ti que creó ese apego. Permítete sentir de qué se trata.

Y luego, habla con este espíritu que en realidad está apegado a ti y está usando tu cuerpo de la misma manera que tú lo estás usando, para llenarte de adrenalina, con el fin de alejarte de la emoción de miedo y terror que tienes. Así que permítete conectar con esa emoción, y luego también habla con el espíritu que está contigo, y espero que el espíritu se desconecte, y si no es así, es bastante fácil eliminar ese espíritu en algún momento.

Cuando la diabetes se vuelve inmanejable es porque los dos [*espíritu y ella*] estáis interactuando con el páncreas, en esa área del cuerpo, el área del tercer chakra de tu cuerpo, y eso es lo que está causando que esa parte del cuerpo se vuelva ingobernable para un alma. Así que es bueno que trabajes con la emoción, pero también que elimines el apego. He conocido a bastantes mujeres que han tenido apegos espirituales con respecto a enfermedades - como la diabetes - y usualmente son el resultado de algún evento basado en el miedo o el terror, que ocurrió, y del que no liberaron la emoción completamente. [03:37:08.02]

Participante: Muy bien. O del tipo de un desastre...

O basado en el desastre. Puedes relacionarlo con eso...

Participante: Sí. Gracias.

Bien. (Aplausos)

Participante: Se trata de ella... cuando decías que quería obtener el permiso, la aprobación de su madre, el permiso no sería más...

Permiso y aprobación, pero hay cierto número de varias emociones diferentes ahí sobre mamá, sí. (Aplausos)

Gracias.

11.6. Razones de la dificultad para acceder al duelo causal

Participante: Mi pregunta surgió cuando Jenn se levantó antes, porque cuando ella estaba sintiendo para llegar adonde estaba... vi su bloqueo, vi dónde estaba atascada, y me recordó dónde estaba yo ayer, y dónde he estado la mayor parte del tiempo, atascado en esta cosa. Y es una especie de cuestión de... ahora todo ha pasado por mi mente... todas estas cosas, como toda esa discusión... entonces, siento que estoy hiperventilado en mi estado, ahora... hacia esta especie de estado alternativo, donde tengo todos estos hormigueos a través de todo el cuerpo... y que ha estado así durando durante la última media hora. Y he tenido esta sensación de que hay un montón de espíritus a mi alrededor que están esperando que haga esta pregunta. Siento que hay un montón de espíritus allí también. La pregunta es: ¿por qué es tan difícil ofrecerse como voluntario en ese momento cuando hay el bloqueo, cuando estás totalmente atascado?... me siento como, vale, ya sentí pena antes y todo el mundo aquí tiene pena... todo el mundo quiere llegar a su pena, pero ese deseo de llegar a la pena, y luego en el momento es como... si llevamos eso a Dios y decimos: "Bien, Dios, ayúdame con esto, vamos, quiero llegar a la pena ahora, porque estoy harto de hablar de ello. Por qué es tan... No puedo articularlo, mi mente está en blanco...

¿Por qué es tan difícil sentir la pena cuando sientes que quieres sentirla?

Participante: Siento que quiero sentirla, porque ya he sentido la pena antes; sé lo que se siente. El sentimiento real de la pena no se siente mal, se siente muy bien. Siento que realmente disfruto sintiendo la pena. Y sé que tengo pena, ¿por qué hay este gran problema de llegar a la pena en este momento?

Esa es una buena pregunta. Con cada una de las emociones, mientras que la pena es la emoción curativa en la mayoría de las ocasiones, el tipo de pena que sea estará ligado a eventos, que están ligados a diferentes sistemas de creencias. El problema suele ser no tanto la pena que tenemos experimentar, sino este tipo particular de pena, o bien con qué es con lo está realmente conectada. Así que por ejemplo, puede que no tengas ningún problema en llorar por el daño que es causado a otra persona. Pero puedes tener un problema terrible para llorar por lo que te han hecho a ti. En ambos casos puedes llorar la misma cantidad, incluso, así que no es el miedo de llorar, sino que tienes miedo de acceder a aquello por lo que vas a llorar.

Así que la mayoría de las veces lo que sucede dentro de nosotros es que estamos lidiando con diferentes grupos de emociones, y de algunas tenemos más miedo que de otras. Y las que más tenemos son aquellas con las que tenemos más pena bloqueada asociada, por lo general. Y esa faceta en particular nos parece peor, en ese momento, y por eso no podemos acceder a la pena, incluso aunque hayamos llorado antes.

Así que, por ejemplo, he llorado muchas, muchas veces sobre todo tipo de asuntos, pero hay uno, que es un asunto sobre Dios, que tengo actualmente, y en el que estoy trabajando, y en el que todavía me cuesta acceder a la pena relativa a él, porque para mí se siente como si la pena fuera tan grande que voy a morir por sentirla. He sentido lo mismo con todas las demás penas que he sentido y no me he muerto, pero eso no me ayuda a llegar al fondo de esta. Necesito permitirme a mí mismo... y seguir recordándome a mí mismo, que tengo este asunto con Dios; se trata de la pena, rezar por ello, seguir rezando por ello, y al final el deseo será mayor que el miedo. Cuando el deseo es mayor que el miedo, lo experimentarás al instante.

11.7. Permitir la expresión corporal de las emociones

Participante: ¿Esta experiencia de hiperventilación es algo con lo que estoy superando algún bloqueo para llegar a lo que estoy tratando de llegar? O ¿qué es?

Podría ser, y por eso hay que confiar mucho en lo que hace el cuerpo. Hay muchas terapias realmente buenas disponibles hoy en día que te conectan con tu cuerpo y realmente te permiten confiar en lo que el cuerpo está haciendo. Así que permítete confiar en tu cuerpo. Así que recuerda ayer, cuando estabas aquí arriba y empezaste a temblar; si confías en esa sensación que hay en tu cuerpo, llegarás a la emoción de ese temblor. Entonces llegarás a la pena que estaba debajo de esa emoción. [03:42:44.23]

11.8. Un ejemplo de participante con miedo a los espíritus

Participante: Siento que hay mucho miedo, porque, como te dije antes una vez, soy como un extremista, como María. Ahora mismo he aceptado el reto vegano. Y mi teoría es, bueno, probablemente eso está haciendo algo fisiológicamente, para hacerme hiperventilar, que va de la mano con la sensación de que esto es una secta... y que una de las tácticas es hacerte hiperventilar y todo eso, para hacerte sentir que no estás en un espacio agradable... y tienes espíritus a tu alrededor, y que hay temores allí...

La verdad es que cuando dejes de comer carne habrá más espíritus que puedan conectarse contigo, y tu conexión espiritual será más fuerte. El problema con eso es que si me estoy aferrando a una emoción, entonces, cualquiera que sea la atracción que vaya a ser, voy a sentir esos espíritus conmigo, y a sentirlos más fuertemente. Así que sí, habrá una resolución de eso.

Así que la clave es entender que con todo lo que te sucede mientras te refinas y te llevas más moralmente hacia el amor, con lo que sería amor... lo que va a suceder es que habrá cambios en tu cuerpo, y cambios en ti relacionados con la conexión con espíritus... y eso ciertamente tendrá un impacto en ti y en la manera en que procesas las emociones. Y tienes bastante miedo relacionado con los espíritus, conectado a tu infancia.

Participante: Anoche vi la película que sugeriste y me asustó mucho. Y dije que voy a lidiar con eso al final, y todo lo demás lo haré primero.

Claro, pues es muy poco probable que hagas eso. Probablemente te ocupes de eso a continuación, diría yo, por el camino que llevas.

Participante: ¡Oh, mierda! (Risas)

Con eso es con lo que probablemente esté relacionado: Este profundo miedo que tienes sobre el mundo espiritual, que es lo que comenzó en ti a una edad bastante temprana debido a algunas de las cosas que viste entonces. Así que permítete trabajar a través de eso emocionalmente.

Cuando sientas terror, y esto se aplica a todos, estarás temblando y te sentirás aterrorizado. Reza a Dios, recuerda cada vez rezar a Dios, al atravesar las cosas. Reza a Dios a través de las cosas. No descuides esa relación con Dios, y eso te ayudará a superar todo. Así que mientras te conectes con Dios y te permitas mantener esa conexión, podrás superar absolutamente todo.

Participante: Así que si quiero lidiar con lo que sea mi Ley de Atracción en este momento, con toda esta situación, ¿cuál es tu sugerencia? Porque me siento atascado. ¿Necesitaría salir del edificio e ir a lidiar con algunas cosas para entrar en ello, o qué?

Bueno no, lo que estás sintiendo en este momento es que estás teniendo algo de miedo dentro de ti, y eso es lo que desencadena esto: "¿Es esto una secta? ¿Es esto tal cosa...? ¿Me están controlando mentalmente?"... y todo ese tipo de cosas. Es el miedo dentro de ti lo que desencadena esos pensamientos. Así que permítete ahora, incluso corporalmente... y puedes sentir que empiezas a

temblar y todo eso... permítete experimentar el miedo. Yo mismo he tenido que hacer eso muchas veces, para superar esa fase.

Participante: Y si el miedo está ahí porque hay una emoción casual, y dices que podemos ...

Pero en realidad se trata de un miedo infantil, y tendrás que experimentarlo.

Participante: Ok. ¿Entonces eso es en cierto modo en sí mismo algo causal?

Sí, puedes distinguirlo al ver que estás temblando y que tu cuerpo se mueve... esa es una indicación de que es una emoción de la infancia que ha sido reprimida. Así que permítete experimentar esa emoción de la infancia sin resistencia. Esa es la clave aquí. No es una cosa de adultos donde estás tratando de tener miedo de algo para negar otra cosa. Es un sentimiento infantil de miedo o terror que vas a experimentar.

Participante: Bien. Gracias por eso.

12. Palabras de cierre

Muchas gracias por el día de hoy. Espero que hoy haya sido un poco más informativo sobre cómo podéis usar la ira para cavar y llegar más abajo... y también ver lo que hay ahí debajo... empezar a ver lo que hay debajo de esos sentimientos y emociones que tenéis. Me gustaría agradecer mucho los comentarios personales y la participación de todos hoy - ha sido realmente bueno -. También me gustaría agradecer las donaciones de los últimos tres días, pues han sido muy útiles para Mary y para mí.

Así que muchas gracias por ello. Gracias por vuestro tiempo. (Aplausos)