

Esta es la traducción provisional de la tercera parte de la charla/entrevista sobre **La humildad**, hecha a Alan John Miller (Jesús) por Mary Suzanne Luck (María Magdalena).

[Está traducido mediante “google” y con retoques al contrastar con el vídeo/transcripción en inglés. (Fecha de subida: 23 oct. 2026.) Para más información ver enlaces abajo.]

30 junio 2012

Entrevista con Jesús y María

Humildad S3

La humildad en la práctica, Parte 2 (v1)

Más información: unplandivino.net

30 Jun 12

Interview With Jesus & María

Humility S3

Humility In Practice P2

Divine Truth ~ divinetruth.com

Transcripción en inglés: [https://divinetruth.com/docts/2012/20120630-1300-1300-jesmm-dt-int-hsqual--Humility%20\(Desire%20for%20God's%20Truth\)--en-transcript.pdf](https://divinetruth.com/docts/2012/20120630-1300-1300-jesmm-dt-int-hsqual--Humility%20(Desire%20for%20God's%20Truth)--en-transcript.pdf)

Sesión en youtube (S3): youtube.com/watch?v=PUJknT0oGbA

1. Introducción

María: Gracias, cariño, por acompañarme en la tercera entrega de nuestra serie de entrevistas sobre la humildad. [00:00:34.00]

AJ: Es un placer, amor. (Risas)

María: Esta es la tercera sesión, que trata sobre la humildad en la práctica; pero, antes de empezar, ¿qué te parece si hacemos un breve repaso de lo que hablamos en las entrevistas anteriores? [00:00:49.03]

AJ: Claro.

María: En la primera entrevista hablamos sobre qué es la humildad y qué no es. ¿Te importaría darnos una visión general de ese tema? [00:00:59.08]

AJ: Bueno, según la definición general que he compartido con el público, se trata de una apertura emocional completa ante todo lo que experimentas, sin proyectar ninguna de esas emociones hacia otra persona, ser, criatura u objeto. En otras palabras, eliges experimentar, de forma plena, cada una de tus propias emociones. Pero, como ya hemos comentado, es algo mucho más complejo; implica, además, ver las cosas desde una perspectiva distinta. En lugar de aferrarte a tus propias opiniones —a lo que consideras tu propia verdad—, buscas descubrir la Verdad de Dios. Esto conlleva la posibilidad de que todo lo que sabes actualmente sea erróneo. Es más: aunque adquirieras nuevos conocimientos, a medida que avances, es posible que en algún momento futuro debas descartarlos al darte cuenta de que no son correctos. Por tanto, debes estar preparado para cometer errores y mantener esa apertura emocional, incluso ante la posibilidad de equivocarte. [00:02:06.24]

Además, debe existir un espacio en tu interior donde estés dispuesto a atravesar y experimentar todas tus emociones, independientemente de lo que los demás piensen de ti. Eso es algo sumamente difícil para la mayoría de las personas. La mayoría de la gente le da muchísima importancia a lo que los demás piensan de ellos y, como resultado, les resulta sumamente difícil ser humildes en la mayoría de las situaciones que involucran a otras personas. [00:02:34.11]

2. La humildad es esencial para conectar con Dios y con la Verdad de Dios

María: Mencionaste que, si queremos conectar con Dios a través de la humildad, es necesario estar abiertos a la Verdad de Dios. ¿Es así?

AJ: Bueno, es precisamente la cualidad de la humildad la que te abre a la Verdad de Dios; por eso considero que la humildad es como la puerta de entrada a la Verdad de Dios. Sin humildad, no serás capaz de asimilar bien la Verdad de Dios, a menos que esta coincida de antemano con tu propia “verdad”. En ese caso, por supuesto que la aceptarás y dirás: “Ah, sí, puedo aceptar esa verdad en particular”. La gran dificultad —como bien sabes por tu experiencia conmigo durante los últimos cuatro o cinco años— es que, cuando nos dirigimos a una audiencia, las verdades que se presentan y con las cuales el público no está de acuerdo son las más difíciles de aceptar; esto, a su vez, revela el concepto que esa audiencia tiene sobre la humildad. [00:03:31.02]

A menudo, hemos pasado muchísimos años investigando diversos temas y llegando a conclusiones —muchas veces erróneas— que, con el tiempo, hemos terminado considerando como certezas. Entonces, alguien aparece y cuestiona esa conclusión errónea mediante una combinación de lógica y lógica emocional; al final, nos sentimos tan confrontados a nivel emocional que empezamos a enfadarnos, a molestarnos y a experimentar toda una serie de emociones de este tipo, lo cual es una prueba de nuestra falta de humildad. [00:04:03.04]

Si fuéramos verdaderamente humildes, no nos aferraríamos a los conceptos que tenemos sobre la vida, el universo y todo lo demás. Estaríamos dispuestos a crecer a través de este proceso y a cometer errores.

También estaríamos dispuestos a abandonar conceptos que son evidentemente falsos —una vez que se ha demostrado su falsedad—, en lugar de aferrarnos a ellos con todas nuestras fuerzas y defenderlos. Lamentablemente, si observamos lo que ha ocurrido con la religión en el planeta, veremos que la causa de la mayoría de las guerras religiosas ha sido el deseo de alguien de aferrarse a un concepto erróneo sobre Dios, sobre el amor o sobre el mundo que les rodea, para luego imponer ese concepto a otra persona que, obviamente, no puede estar de acuerdo con él. Es por eso que han ocurrido muchas guerras en nombre de la religión. En definitiva, es la falta de humildad lo que ha provocado que muchas de estas cosas sucedan en el planeta. [00:05:01.05]

2.1. La humildad es la disposición a dejarse abrumar por nuestras propias emociones y por las emociones de Dios

María: Bien. Tenía algunas preguntas adicionales relacionadas con este concepto de humildad. Una vez que iniciamos el proceso de permitir que nuestras creencias falsas sean cuestionadas, ¿dirías que la humildad implica el deseo —o la apertura— de dejarnos abrumar por nuestras propias emociones? ¿Y me lleva esto, en última instancia, a estar dispuesta a dejarme abrumar por las emociones de Dios? ¿Es eso parte de la humildad? [00:05:35.08]

AJ: Sí. Si no eres capaz de permitirte ser abrumada por tus propias emociones, entonces, a las emociones de Dios —que son infinitamente más poderosas que las nuestras— les resultará sumamente difícil penetrar en ti, dado que te resistes tanto a sentir incluso tus propias emociones, por limitadas que sean. Dios nos enseña, en esencia, lo siguiente: “Primero debes abrir tu corazón a ti misma y a tu propia experiencia emocional; porque, si no lo haces, ¿cómo vas a poder absorber una de las emociones que siento por ti, cuando ni siquiera te permites verte abrumada por una de tus propias emociones ante cualquier estímulo externo?”. Por eso, estoy firmemente convencido de que es por esto que dedicamos tanto tiempo a enseñar a las personas que necesitan abrirse emocionalmente; pues, de lo contrario, permanecen cerradas a sus propias emociones. Y mientras sigan cerradas a sus propias emociones, ¿cómo podrían llegar a experimentar la emoción de otra persona al entrar en ellas? Y si esa otra persona es Dios —un ser infinitamente amoroso que posee una gama de emociones infinitamente poderosa—, ¿cómo podemos esperar llegar a recibir realmente esas emociones si ya nos hemos cerrado a nuestra propia gama limitada de emociones? Va a ser algo sumamente difícil. [00:06:56.23]

Por lo tanto, considero que, para la mayoría de las personas que desean conectar verdaderamente con Dios, es fundamental comprender que esta apertura emocional resulta esencial. Lo maravilloso de sentir un anhelo por el Amor de Dios es que dicho anhelo comienza a abrirnos emocionalmente; sin embargo, si no tenemos humildad, ese proceso puede cerrarse con gran rapidez. Es por esto que la humildad constituye un elemento esencial; forma parte de los tres pilares fundamentales en nuestra relación con Dios, ya que, sin humildad, es imposible asimilar la verdad. Y, si la verdad no es absorbida, jamás podremos alcanzar un estado de amor, ni tampoco seremos capaces de recibir el Amor de Dios en toda su plenitud. [00:07:44.10]

Por lo tanto, estamos limitando nuestro propio crecimiento. Resulta, pues, muy contraproducente no mostrar humildad. Es mucho más provechoso cultivar la humildad, ya que es una de las cualidades más importantes y esenciales que uno puede desarrollar. [00:08:01.04]

María: Parece un rasgo de diseño muy acertado que Dios ha puesto en nuestra alma, porque implica que, al llegar a conocer a Dios, recibimos también el regalo de conocernos a nosotros mismos, ¿no es así?

AJ: Sí, es algo hermoso. Creo que esa es una de las razones por las que Dios lo dispuso así; es como si Dios nos dijera: “Mira, si no estás dispuesto a conocerte tal como te he creado, y si no estás dispuesto a experimentarte tal como te he diseñado para que te experimentes, entonces será muy difícil que tú y yo tengamos una relación”. Eso es lo que Dios plantea. ¿Cómo podría Dios tener una relación contigo si te resulta tan difícil experimentarte a ti mismo —por no hablar de conectar con un ser infinitamente más poderoso que desea establecer un vínculo contigo—? En cambio, de esta manera, tenemos la capacidad de empezar a experimentarnos, a conocernos y a vivir plenamente nuestras propias emociones. Y, al experimentarlas por completo, desarrollamos la capacidad de llegar a experimentar también las emociones que Dios siente por nosotros. [00:09:02.14]

2.2. La humildad es la disposición a vernos tal como Dios nos ve

María: Gracias. ¿Te gustaría señalar brevemente lo que *no* es la humildad? Porque existen muchos conceptos erróneos al respecto.

AJ: Bueno, creo que probablemente abordaremos eso en nuestra próxima entrevista: todo lo que la humildad no es. Hay muchísimas cosas que se malinterpretan. Supongo que la más importante —y que quizá debamos mencionar desde el principio— es que la humildad no consiste en una falsa sensación de ser inferior a los demás. No tiene nada que ver con eso. Y considero que este es uno de los principales conceptos erróneos que imponen las llamadas “personas santas”; crean una sensación de falsa humildad y modestia que no encaja en absoluto con Dios, precisamente porque no es auténtica. Por eso, creo que es algo fundamental de lo que hay que desprenderse si realmente se desea conectar con Dios. [00:09:55.16]

María: Entonces, no se trata de falsa modestia, sino de reconocer lo que hay de erróneo en nuestro interior, ¿verdad? ¿Dirías que consiste en llegar a verse a uno mismo tal como Dios nos ve?

AJ: Exactamente; es la disposición a llegar a verse a uno mismo tal como Dios nos ve. Al principio, esto resulta muy difícil, y es casi imposible lograrlo de la noche a la mañana. Es un proceso por el que hay que pasar; para ello, tarde o temprano tendrás que comprender que, probablemente, casi todo lo que has concebido es erróneo y necesita ser reorientado en una dirección positiva, hacia la visión que Dios tiene del universo. Lo que suele ocurrir, la mayoría de las veces, es que las personas se aferran tanto a lo que consideran correcto que se niegan por completo a aceptar que, en realidad, es Dios quien

sabe lo que es verdaderamente correcto, y que nosotros simplemente estamos en proceso de descubrirlo. Pero la gente no permite que ese descubrimiento tenga lugar. La humildad, en cambio, lo hace posible. La belleza de la humildad reside en que abre el corazón lo suficiente como para comprender que es necesario cambiar de opinión y transformar el corazón respecto a diversas cuestiones. [00:11:03.05]

Y, una vez que logras esto, tu forma de ver el universo cambia por completo. En lugar de intentar que el universo se ajuste a tu propia concepción de él, pasas a observarlo desde una postura distinta: “Quiero descubrir todo lo que hay en el universo”. Y no se trata de un tipo de cosas solamente —como los aspectos físicos o algo por el estilo—, sino que, cuando uno es verdaderamente humilde, todo queda abierto al descubrimiento. Si una persona se muestra reacia en algún ámbito, el descubrimiento en esa área en particular queda totalmente bloqueado. Por eso vemos, por ejemplo, a músicos que se cierran por completo a la ciencia; si fueran verdaderamente humildes, estarían abiertos a ambas cosas. Del mismo modo, hay científicos que se cierran totalmente al arte, pero, si fueran verdaderamente humildes, estarían abiertos a ambos campos. [00:11:48.20]

Cuando somos humildes, estamos dispuestos a explorar cada área que Dios ha creado. Es natural tener preferencias, pero no se trata de centrarse en un solo ámbito rechazando todos los demás. Esto es parte de la humildad: a medida que uno se vuelve más y más humilde, se abre cada vez más a todo lo que Dios ha hecho, y no solo a unas pocas cosas limitadas. [00:12:11.05]

2.3. La humildad es la disposición a cometer errores y a estar abierto a nuevas ideas.

María: Y supongo que eso te permite ver cómo todo está interconectado, cómo todo puede nutrirse mutuamente y la sinergia que surge de ello.

AJ: Bueno, esa es otra de las maravillas de tener humildad. Empiezas a ver cómo el universo entero se entrelaza y funciona; en cambio, si no eres humilde, siempre faltan piezas, porque te resistes a aceptar la verdad sobre ciertos aspectos. Veo que esto ocurre mucho en el sector médico, así como en los sistemas económicos que existen en el planeta. También sucede a menudo en el ámbito tecnológico, donde las personas se limitan muchísimo a ciertas formas de investigación y, como resultado, no es posible desarrollar ni descubrir nada. Solo cuando alguien está totalmente abierto a cambiar de opinión —incluso a admitir que estaba equivocado— es cuando las cosas pueden cambiar. Pero, como sabes, en este planeta existe una enorme condena hacia cualquiera que se equivoque. [00:13:05.17]

En mi vida he cometido muy pocos errores, gracias al tiempo que he permanecido en unidad con Dios. Sin embargo, antes de alcanzar esa unidad con Dios —en el primer siglo—, tuve que cometer errores para aprender la verdad y descubrir cosas nuevas. Tuve que asimilar la idea de que no pasa nada si investigo algo y, al final, resulta que estaba equivocado. Por eso, no tengo ningún conflicto con eso. Muchas personas sí lo tienen; me envían correos electrónicos condenándome por haberme equivocado en algún tema —cuando, a menudo, ni siquiera estaba equivocado—. Aun así, es inevitable que, a través del proceso de investigación, en algunos asuntos termines dándote cuenta de que estabas equivocado. Pero, al condenar a otro, lo que estás demostrando es que, en tu interior, careces de la humildad necesaria para estar abierto a la posibilidad de cometer errores. [00:14:04.21]

Todo esto forma parte de la necesidad de que el planeta abandone un estado de arrogancia —un estado muy autosuficiente— y pase a un estado de humildad, que implica una profunda confianza en Dios. [00:14:17.18]

María: Una de las notas que tomé tras nuestra última entrevista fue que la humildad consiste en renunciar a las cosas bajo mis propios términos o bajo mi propio control. Sin embargo, según lo que dices, cada vez que me encuentro ante un tema o una idea nueva y reacciono con rigidez, resistencia o dureza, recibo una señal inmediata de que ahí falta humildad. Puede que no esté de acuerdo o que no

comparta esa postura, pero si actuara con humildad, abordaría la situación con mayor flexibilidad y suavidad. [00:14:49.11]

AJ: Exacto, así es. La humildad implica comprender todas las situaciones. No significa necesariamente estar de acuerdo con ellas, sino tener una comprensión emocional: uno sigue sintiendo sus propias emociones, pero no impone esas emociones —ni su propia dureza— sobre los demás. A menudo, cuando dos grupos religiosos distintos se reúnen, terminan atacándose, gritándose e incluso llegando a lanzarse objetos o a matarse entre sí —algo que ha ocurrido muchas veces a lo largo de la historia—. La razón principal es que a ambas partes les falta humildad. Si tuvieran humildad, entenderían desde qué perspectiva habla la otra persona y por qué adopta ese enfoque. Quizás no estén de acuerdo, pero al menos lo comprenderían. [00:15:34.06]

Además, si la otra persona no está de acuerdo con ellos, no intentarían imponerle sus propios sentimientos. Dirían: “Está bien, tienes derecho a mantener tu desacuerdo; puede que en algún momento futuro cambies. Y puede que yo también cambie en el futuro. Si ambos somos sinceros en nuestro esfuerzo por acercarnos a Dios, tarde o temprano estaremos dispuestos a cambiar. El hecho de que no estemos dispuestos a cambiar —y de que ni siquiera estemos dispuestos a tratarnos con amor durante este intercambio— significa que nos falta humildad”. [00:16:05.06]

2.4. La humildad es un deseo sincero y profundo de sentir y experimentar todas las emociones

María: Gracias. En la segunda entrevista empezamos a hablar sobre en qué consiste la humildad en la práctica. Permíteme mencionar los dos puntos que ya hemos tratado: la humildad es un deseo sincero y profundo de sentir y experimentar todas las emociones; un tema que has vuelto a abordar esta mañana. [00:16:27.08]

AJ: Así es. Y se trata de un deseo, no de una reticencia. Este es un punto muy importante. La mayoría de las personas que hablan de humildad creen ser humildes, cuando en realidad siguen mostrando una gran reticencia a experimentar sus propias emociones.

Es una actitud de resistencia, del tipo: “¿Es que tengo que hacerlo?”. Y eso no es humildad. Cuando alcanzamos un estado de verdadera humildad, sentimos el deseo de hacerlo. Deseamos apasionadamente experimentar todas nuestras emociones, porque sabemos que es la única forma de acercarnos a nosotros mismos, de expandirnos y, a través de este proceso, de acercarnos también a Dios.

Sabemos que, si experimentamos nuestras propias emociones, tendremos el valor necesario para atravesarlas y la capacidad de sentirlas. De este modo, cuando Dios comparta conmigo algunas de Sus emociones, podré ser sensible y estar abierto a ellas. Me permitiré ser conmovido profundamente por ellas; no me resistiré, ni las atacaré, ni las reprimiré. Me mostraré totalmente abierto, tanto al expresar mis emociones hacia Dios como al recibir las Suyas, siempre que sea mi deseo. [00:17:35.09]

2.5. La humildad es el deseo de sentirnos a nosotros mismos y a Dios por encima de cualquier otra cosa

María: Mencionaste que la intensidad de este deseo ha de estar por encima de todo lo demás. Este deseo de sentirme a mí mismo y de conocer a Dios superaría el deseo por cualquier otra cosa; algo que resulta bastante radical. [00:17:50.04]

AJ: Sí. Siento que muchas personas no valoran los beneficios de desear, ante todo, una relación con Dios.

Esto conlleva beneficios directos para uno mismo, ya que, como resultado, terminas conociéndote a ti mismo. En el proceso, también llegas a conocer a tu otra mitad —tu alma gemela—, pero todo lo demás surge de esa relación con Dios. Por lo tanto, si te cierras por completo y no te muestras humilde ante tu propia experiencia emocional, estás bloqueando tu capacidad de recibir todos estos hermosos regalos de Dios, pues todos ellos llegan a través de dicha relación. Y, si esa relación no se ha establecido, no hay esperanza alguna de recibir ninguno de esos dones. Así, vas por el mundo creyendo que conoces la verdad y cómo funciona todo, cuando en realidad no es más que una idea o un concepto intelectual. No tiene un significado real en tu vida cotidiana ni transforma tu corazón; por consiguiente, tu forma de interactuar con los demás permanece inalterada. [00:18:47.13]

Además, te resulta sumamente difícil comprender cualquier cosa que trascienda tus propios conceptos. Terminas atacando las ideas de los demás y desarrollando una visión limitada —bloqueada— ante todo lo que podrías llegar a descubrir, simplemente porque te has cerrado a experimentar tus propios miedos y otras emociones dolorosas. [00:19:12.05]

María: Y es nuestra alma lo que perdura eternamente, ¿verdad? No esta mente ni este espíritu. En última instancia, es el alma la que alberga la sabiduría, ¿no es así?

AJ: Sí. E incluso descubrir esa verdad requiere humildad, porque nuestra mente se aferra desesperadamente a ese concepto intelectual que tenemos de nosotros mismos —un concepto que, por lo general, ha sido forjado por nuestro entorno—. Nos aferramos a él con desesperación, negándonos a soltarlo, simplemente porque no queremos descubrir qué hay en nuestra alma, qué es lo que realmente reside allí. En qué consisten nuestra verdadera naturaleza, nuestra verdadera personalidad y todo ese tipo de cosas. Y creo que es por eso que muchos psicólogos lo llaman “subconsciente”: porque ha estado tan reprimido a lo largo de milenios que, para la mayoría de las personas, no es algo con lo que estén conectadas de manera consciente, sino algo —su propia alma— que las impulsa de forma subconsciente. Y la razón principal es que carecen de la humildad necesaria para sentir realmente lo que está ocurriendo en su interior. [00:20:11.14]

2.6. La humildad es la disposición a asumir la responsabilidad de todo error que llevamos dentro, experimentarlo y liberarlo

María: Gracias. Bien, el segundo punto que tratamos fue que el Amor de Dios, al fluir hacia nuestro corazón, depende de estas cualidades; y la humildad, en la práctica, se manifiesta como la disposición a asumir la responsabilidad de todo error que llevamos dentro —experimentándolo y liberándolo por completo, sin reservas—, ya que es precisamente ese error lo que impide que el Amor de Dios fluya. [00:20:37.19]

AJ: Sí, y nos centramos especialmente en el aspecto de asumir la responsabilidad. En el mundo en que vivimos, otras personas nos han causado daño. Lamentablemente, es una realidad que no podemos evitar, porque cuando tú o yo adoptamos una conducta carente de amor, inevitablemente afectamos a otra persona de una manera que no es amorosa. Esa persona sufre entonces un daño emocional —además de otros tipos de perjuicios—, lo cual resulta doloroso de experimentar. Como consecuencia, esa persona termina albergando un dolor que no fue creado por ella misma; no fue ella quien originó ese dolor, y sin embargo, ahora lo lleva dentro. Todos tenemos este tipo de dolor: un dolor que reside en nosotros sin que lo hayamos provocado personalmente, sino que ha sido causado, de una forma u otra, por nuestro entorno. [00:21:28.02]

Al asumir la responsabilidad personal, comprendemos una verdad fundamental: solo nosotros podemos liberarnos de aquello que llevamos dentro. Nadie más puede hacerlo por nosotros. Por lo tanto, todas esas encantadoras personas —que quizás no nos parecen tan “encantadoras” después de

habernos hecho daño—, sin importar lo que hagan —incluso si llegaran a ser personas perfectas, profundamente arrepentidas y apenadas por sus actos contra nosotros—, no lograrán que nos liberemos de ese dolor a menos que nosotros mismos asumamos la responsabilidad de lo que llevamos en nuestro interior. Una persona verdaderamente humilde siempre asume la responsabilidad de lo que hay en su interior. Esto no significa que acepten ser la causa de la situación, pero sí aceptan que son las únicas personas que, en este momento, pueden liberarse de ella. Son las únicas que pueden elegir crecer a partir de dicha situación. [00:22:20.13]

Tienen una elección: pueden optar por crecer y desprenderse de esa carga emocional no sanada que controla sus vidas, o bien pueden optar por actuar basándose en ella, causando más dolor a los demás y a sí mismos a través de sus acciones. Una persona verdaderamente humilde jamás elegiría este segundo camino. Una persona humilde siempre elegiría la primera opción: aceptar plenamente su propia experiencia emocional, sin importar quién la haya provocado; sin importar qué persona ajena a ella haya causado su dolor. [00:22:54.23]

3. Superar los bloqueos emocionales que impiden la humildad

María: Supongo que, en la práctica, esto significa que la humildad es una elección que tomamos momento a momento; no se trata simplemente de retirarse a llorar desconsoladamente, sino de que me enfrente a esa elección en cada instante. [00:23:13.13]

AJ: Es cierto. Pero, además, cabe señalar que existen ciertas emociones que afectan nuestra capacidad de ser humildes e influyen en nuestra humildad. Por ejemplo, si vivo con un miedo constante a ser humillado, difícilmente podré ser humilde, ya que temo continuamente que alguien me humille cuando reconozca la verdad de una situación. Si me encuentro en un estado de miedo constante, me resultará muy difícil ser humilde. Del mismo modo, si doy mucha importancia a lo que los demás piensan de mí, también me resultará muy difícil ser humilde, porque en ocasiones me equivocaré y los demás se reirán de mí. Y si se ríen de mí, y eso me hace sentir mal —y no quiero sentirme mal por ello—, entonces intentaré evitar que se rían de mí. Esto significa que no seré abierto ni sincero respecto a lo que realmente ocurre en mi interior, ni sobre lo que sucede realmente en mis relaciones. [00:24:05.17]

Existen ciertas emociones estrechamente relacionadas con la humildad; por eso, mi sugerencia para cualquiera que esté avanzando hacia Dios es que intente abordar y tratar, en primer lugar, aquellas emociones vinculadas a la humildad. Si no atendemos a estas emociones en particular, nunca nos abriremos a la verdad, y la verdad emocional no podrá penetrar en nosotros. Considero la humildad como un estado al que podemos llegar —un estado pleno—; no hace falta ser perfecto para alcanzarlo, pero existen muchas emociones distintas que intervienen en la creación de un estado de humildad. [00:24:52.18]

Entre estas emociones se incluyen aspectos como los que acabamos de mencionar: el sentimiento de ser humillado —y la resistencia a dicho sentimiento—, el deseo de que los demás tengan una buena opinión de nosotros, o la necesidad de recibir constantemente muestras de afecto o una percepción positiva por parte de los demás. Todo esto nos impide alcanzar un estado de humildad. [00:25:10.00]

María: Entonces, en términos prácticos, ¿qué podríamos hacer si nos encontramos en esa situación y reconocemos: “Tengo todos estos problemas que me impiden vivir en un estado de humildad”? ¿Qué significa, en la práctica, trabajar en esas emociones? [00:25:23.21]

AJ: Bueno, la Ley de Atracción de Dios estará operando automáticamente en el universo que nos rodea, en función de nuestra alma. Por lo tanto, nuestra alma atraerá, de por sí, situaciones que provoquen que nuestra falta de humildad se manifieste o quede al descubierto. En ese momento,

tenemos una elección: podemos optar por experimentar y sentir plenamente todo lo que estamos viviendo, manteniéndonos abiertos a ello, sin causar daño a nadie. Sin embargo, lo que la mayoría de la gente hace es perjudicar a la persona que, aparentemente, ha provocado esta situación que estamos experimentando. Si fuéramos verdaderamente humildes, diríamos: “No; esta Ley de Atracción que Dios ha establecido es un regalo maravilloso para mí. Es un regalo porque me muestra todas aquellas áreas de mi vida en las que no soy humilde. Y, al revelarme estas facetas, tengo la oportunidad de abrirme a ellas y experimentar las emociones subyacentes”. Esto nos hará cada vez más receptivos y, por consiguiente, más humildes ante todo. [00:26:25.13]

No es necesario que salgamos a buscar estas situaciones, pero sí hay cosas que podemos hacer ahora mismo. Por ejemplo, cualquiera podría decir: “Puedo enumerar una serie de emociones que están afectando a mi humildad”. Mi sugerencia es que las anotes, empieces a trabajar en ellas y prestes atención a cómo se manifiestan en tu vida. Pero la realidad es que Dios siempre está tratando de conectar con nosotros; la Ley de la Atracción, establecida por Dios, existe con el propósito de ayudarnos a abordar nuestra falta de humildad, para llevarnos a un estado de profunda humildad que permita a Dios comunicarse mejor con nosotros y revelarnos más verdades. [00:27:04.04]

Si me abro por completo a este hermoso regalo que Dios me ofrece constantemente —el cual mi propia alma crea a través de dicha ley—, podré reconocer cada acontecimiento en mi vida que pone de manifiesto mi falta de humildad en un área determinada. Oraré al respecto y buscaré trabajar en las emociones subyacentes vinculadas a ello; trataré de comprender esos aspectos específicos, en lugar de resistirme constantemente o luchar contra el origen de estas situaciones. En lugar de eso, los abrazaré y me abriré camino a través de ellos, para que en algún momento pueda llegar al punto donde soy completamente humilde y capaz de absorber la mayor cantidad de verdad posible de Dios. [00:27:49.23]

4. El Amor Divino solo puede fluir cuando estamos dispuestos a ser como somos sinceramente. son

María: Gracias. Pasemos al siguiente punto, que es que el Amor de Dios solo puede fluir en mi corazón cuando estoy dispuesto a ser como realmente soy. Entonces, la humildad es prácticamente ser como realmente soy. Entonces mi pregunta es ¿qué abarca ser como realmente soy? [00:28:22.14]

4.1. Atravesar el yo de fachada y descubrir el yo herido y el yo real

AJ: Bueno, en primer lugar implica renunciar a la fachada. La fachada se ha creado por diferentes motivos. Se podría decir, desde la perspectiva del alma, que tenemos nuestra alma real, nuestros verdaderos sentimientos; y luego tenemos nuestro siguiente conjunto de emociones, que es el yo dañado.

El yo dañado, o alma dañada, son todas estas emociones, realmente duras, que nuestro entorno nos ha impuesto a través de las diferentes experiencias dolorosas que por lo general hemos experimentado a lo largo de nuestra vida. Y podrías llamar a eso nuestro yo dañado. Ese no es nuestro yo real, todavía; es solo el yo real, con mucho bagaje emocional que ha sido creado por un ambiente en el que es doloroso vivir. [00:29:14.10]

Esto también se debe, en gran medida, a nuestras propias decisiones, las que hemos tomado como resultado de vivir en este ambiente hostil. Porque la realidad es que podemos vivir en un ambiente hostil y no hacer ninguna elección desamorosa. Entonces, tenemos esa capacidad. [00:29:29.05]

María: ¿Eso se refiere a lo que acabas de mencionar, en el sentido de que, cuando tenemos la opción de actuar en base al daño, ahí es cuando creamos más daño...?

AJ: Exacto.

María: O podríamos ser humildes en ese momento.

AJ: Si fuéramos verdaderamente humildes nunca crearíamos más daño en el mundo en el que vivimos —si fuéramos verdaderamente humildes—. Luego está el tercer yo, si se quiere, que es el yo fachada. El yo de fachada es la persona que queremos creer que somos. Y esa persona generalmente está muy vinculada con las personas que nuestro nuestros padres querían que fuéramos, o que nuestro entorno quería que fuéramos. Y por eso hay que abandonar la fachada del yo completamente —completamente—. Y si no abandonamos por completo el yo de fachada, nunca aprenderemos a ser nuestro verdadero yo. Ahora bien, cuando renunciamos a nuestro yo de fachada, el yo de fachada dice: “Lo tengo todo bajo control; lo sé todo; sé lo que está pasando aquí con nuestra relación; tú eres quien quién tiene la culpa”, y todo ese tipo de cosas. Eso es lo que hace nuestro yo de fachada. [00:30:30.05]

Nuestro verdadero yo dice: “No, puedo sentir mi propio daño. Puedo sentir mis propios problemas. Puedo sentir cómo me siento en esto”, y está dispuesto a ser esa persona en público. El yo de fachada suele estar muy presente en público, pero en privado generalmente nos involucramos un poco más en el yo dañado. Si fuéramos verdaderamente humildes, estaríamos dispuesto a ser este individuo dañado en público. Estamos dispuestos a exponernos al universo completamente. Y eso no significa que actuemos en base al daño, porque una persona que es verdaderamente humilde nunca actúa en base al daño y daña a otra persona. Pero sí necesitamos realmente sentir lo que sentimos y expresar honestamente lo que sentimos; y eso significa que no estaríamos involucrados en mentirle a la gente, no estaríamos involucrados en ayudar a las personas a creer cosas sobre nosotros que sabemos que no son ciertas. [00:31:34.09]

No estaríamos involucrados en crear fachadas sobre nosotros mismos. Ni siquiera viviríamos en una fachada donde hemos creado una vida entera para sostener nuestra fachada. Nunca haríamos ninguna de esas cosas si fuéramos verdaderamente humildes, porque una persona verdaderamente humilde es simplemente ella misma, con defectos y todo. [00:31:51.15]

María: Si disuelvo mi fachada milagrosamente...

AJ: Es un proceso emocional, porque existen razones emocionales por las que uno desea aferrarse a una fachada.

4.1.1. Un ejemplo de humildad al descubrir ira en nuestro interior

María: Claro. Pero, ¿qué pasa si disuelvo mi fachada y descubro que soy una persona irascible? Podría pensar: “Bueno, la humildad consiste simplemente en ser yo misma; así que, sencillamente, voy a mostrarte mi ira”.

AJ: Pero eso es una interpretación claramente errónea de lo que acabo de decir, ¿verdad? Porque, en realidad, si fuera verdaderamente humilde en ese momento, diría: “Vaya, soy una persona muy irascible. ¿Qué puedo hacer al respecto? ¿De dónde proviene esta ira? ¿Cuál es su causa subyacente? ¿Qué hay dentro de mí que me hace perder los estribos constantemente?”. Y, en lugar de perder los estribos a cada rato, me apartaría de las situaciones que provocan esas reacciones y trataría de identificar la emoción que subyace bajo la ira. Me permitiría sentir la ira, pero sin expresarla hacia los demás; e iría más a fondo para descubrir el miedo subyacente que alimenta esta adicción, la cual, a su vez, provoca mi ira. [00:33:09.03]

Si fuera verdaderamente humilde, estaría dispuesto a sentir esa adicción que no está siendo satisfecha. Podría reconocer: “Vaya, tengo una gran adicción: necesito que todo el mundo me aprecie; por eso me enfado cuando parece que no le gusto a nadie. Quiero que todos me quieran. Es una gran

adicción”. La probabilidad de que eso ocurra es bastante baja; y no solo eso, además, incluso en un mundo perfecto, la adicción seguiría ahí. No es precisamente agradable imponer a los demás la obligación de que les gustes, incluso antes de que te conozcan. Es una expectativa carente de amor; y yo sentiría esa adicción. Y cuando la sientes, experimentas una sensación bastante desagradable en tu interior, porque piensas: “Vaya, hay algo que realmente no va bien dentro de mí”. Entonces te preguntas: “¿Qué miedo está provocando esto?”. Y, a menudo, resulta ser una cosa en total oposición. [00:34:04.10]

Así pues, el miedo que lo impulsa podría ser, por ejemplo: “Nunca nadie me amará por quien realmente soy; tendré que cambiar por completo para ser amado”. Esto conlleva un profundo pesar, ya que, si albergas ese miedo, es probable que en tu infancia hayas experimentado una gran pena al no haber sido amado por ser quien realmente eras. Y también es necesario procesar esa emoción. Si eres una persona humilde, estarás dispuesta a asumir todo ese proceso; no lo proyectarás hacia afuera, ni lo usarás como excusa para descargar tu ira contra alguien, ni para provocarle a otra persona el mismo miedo que tú sientes, ni para hacer que los demás compartan tu pena sobre ello. Todo eso denotaría una falta de humildad. [00:34:50.07]

Se trata de hacerte plenamente responsable de tus propias emociones, en cada instante. Si lo piensas bien, una persona humilde jamás diría: “Bueno, como soy una persona irascible, simplemente me voy a dejar llevar por la ira”. Sin embargo, nos encontramos con muchas personas —que claramente carecen de humildad— que nos han dicho algo parecido en repetidas ocasiones. Al hablar de las emociones, estas personas parten de la creencia de que pueden expresar cualquier sentimiento sin restricción alguna. Están muy equivocadas respecto a lo que significa la humildad; de hecho, si actúan así, es porque carecen por completo de ella. [00:35:32.24]

Así que mi sugerencia para esas personas es: “No. Reflexiona un poco más sobre ti misma, y comprende que, cada vez que eliges actuar en armonía con tus emociones carentes de amor, generas más dolor, no solo para ti, sino también para los demás”. Ahora bien, ¿de dónde proviene todo tu dolor? Si proviene de tu entorno, y no estás contenta con eso, ¿cómo te sentirías si otros te causaran más dolor? No sería nada agradable. Por lo tanto, decide dejar de hacerle lo mismo a los demás. Ten algo de ética; una ética emocional que te lleve a no hacer a otras personas aquello que no querrías que te hicieran a ti. [00:36:12.05]

María: Claro. Gracias por responder a mi pregunta capciosa (risas). Es que a veces percibo que este “yo verdadero” —ser mi “yo verdadero”— puede malinterpretarse o utilizarse de forma inadecuada.

AJ: Totalmente. Porque, si observas el “yo verdadero”, verás que es puramente amoroso. Es el ser que Dios creó: un individuo de puro amor, profundamente conectado con el entorno que lo rodea. Si alguien se muestra desde su “yo dañado”, es preferible a que lo haga desde una fachada; pero, si te muestras desde tu “yo dañado” —y eres una persona humilde—, no proyectarás ese daño sobre tu entorno. Por eso, veo a muchas personas que todavía están en su fachada, en realidad, cuando dicen: “¡Estoy siendo yo mismo!”, y están mostrando enojo. Bueno, eso es, de hecho, tu fachada. Es lo que haces para manipular a los demás y lograr que cedan o acepten tus adicciones emocionales. Eso es lo que haces; esa es tu fachada. Si abandonas esa fachada y te adentras en tu yo herido, nunca aceptarías —desde un punto de vista ético— que sea correcto que otra persona te dé algo que no estés dispuesto a ganarte por ti mismo. Por lo tanto, yo nunca diría: “Quiero que me ames”, mientras, al mismo tiempo, pienso: “No me amo a mí mismo”. Es poco realista, y además carece de ética, exigir amor a otra persona cuando uno mismo no está dispuesto a amarse. [00:37:34.10]

4.2. La humildad abarca la ética y la moral

María: ¿Entonces quieres decir que la humildad abarca la ética?

AJ: Definitivamente, sí. De hecho, considero que la humildad es la cúspide tanto de la ética como de la moral. Si escuchas la charla que di hace poco en Melbourne —o lees el libro basado en ella—, titulada “El alma humana: ética y moral”, verás que una [ética] tiene que ver con cómo interactuamos con los demás en pie de igualdad, mientras que la otra [moral] se refiere a aceptar los principios y leyes de Dios. La humildad abarca ambas cosas: la ética y la moral. [00:38:08.19]

María: La humildad es algo mucho más amplio que simplemente llorar, ¿verdad?

AJ: Así es. En mis presentaciones básicas ofrezco una definición; si las personas logran conectar con ella, podrán comprender todos estos otros aspectos. La realidad es que la humildad abarca muchísimas cosas; llegar al punto de ser completamente humilde —y, por lo tanto, capaz de experimentar a Dios de manera perfecta— requiere trabajar en muchos aspectos para alcanzar ese estado. [00:38:42.07]

4.3. La humildad consiste en ver la percepción que Dios tiene de nosotros: una ilustración de la Biblia

María: En el esquema que redactaste para el seminario “Relación con Dios: Humildad” en 2009, al tratar el punto sobre la disposición a ser tal como uno es en realidad, citas *Santiago 1:23-24* de la Biblia. Me gustaría saber si podrías explicar qué significa esto y cómo se relaciona con la humildad. El pasaje dice: “El que escucha la palabra, pero no la pone en práctica, es como el que se mira el rostro en un espejo y después de mirarse, se va y se olvida enseguida de cómo es”. Entonces, ¿qué significa esto? [00:39:30.10]

AJ: Podríamos decir que el espejo representa la percepción que Dios tiene de nosotros. Al mirarnos en este espejo, nos vemos tal como somos, con todas nuestras imperfecciones. Al principio, al ver todos esos defectos, la mayoría de las personas se asustan bastante, pues temen que nadie pueda llegar a amarlas ni a preocuparse por ellas teniendo tantas imperfecciones. Por eso, tendemos a intentar ignorarlas, esperando que desaparezcan por sí solas; algo que, por supuesto, nunca sucede. En lugar de hacer eso, la humildad nos sugiere que mantengamos presente nuestra condición en cada momento. Y, en vez de atacarnos a nosotros mismos por esa condición, simplemente la reconocemos. Somos conscientes de dónde estamos. [00:40:23.16]

Así, la persona que siente mucha ira sabe que siente mucha ira. La persona que está muy triste sabe que está muy triste. La mujer que siente vergüenza en el ámbito sexual sabe que siente esa vergüenza. No se alejan de ese espejo en su relación con Dios diciendo: “Oh, no, eso no es cierto; simplemente puedo ignorarlo”. Tampoco reaccionan pensando: “Sí, es verdad, tengo ese problema, pero debo seguir adelante con mi vida cotidiana”. Al contrario, perciben estos asuntos y problemas como lo más importante que deben abordar en toda su existencia, ya que, naturalmente, son los factores que limitan su conexión tanto con Dios como consigo mismos. [00:41:03.13]

Por lo tanto, es lógico que esto se convierta en el aspecto más crucial que deben atender a lo largo de su vida. Adoptan una postura en la que no se apartan de este espejo; cuando Dios coloca un reflejo —a través de la Ley de la Atracción— que deja al descubierto la condición de su alma, no se limitan a decir “ah, vale” para luego marcharse y olvidarse por completo del asunto. Más bien, piensan: “¡Vaya! Esta es una oportunidad magnífica para descubrir quién soy realmente y qué es lo que llevo dentro”. Y no evitan esas cuestiones. No las evitan huyendo, o aplicando un poco de “maquillaje” para hacer que la situación parezca más agradable; levantando una fachada y alejándose. No hacen nada de eso. [00:41:46.05]

Y siento que esa cita de Santiago —mi hermano—, que data del primer siglo y hace referencia a algo que yo mismo dije, nos recuerda que debemos vernos tal como Dios nos ve realmente; porque, si

no lo hacemos, jamás podremos cambiar. Si nos aferramos a la idea de que ya somos maravillosos, sin observar realmente cómo nos percibe Dios o cuáles son las imperfecciones que tenemos (y no es que Dios no considere que somos maravillosos; Él sabe que nuestra creación original —todo lo que Él creó— era perfecta)... pues existe en nosotros un yo dañado, y hemos de ser honestos al respecto. Si no somos sinceros sobre esto, nunca llegaremos a un estado que nos permita cambiarlo. Y si no lo cambiamos, nunca podremos expandirnos; por consiguiente, seremos incapaces de asimilar más de lo que Dios siente por nosotros. Y si no logramos eso, jamás podremos absorber más verdad, ni llegar a estar en plena unidad con Dios. [00:42:45.20]

5. La humildad es la disposición a ser enseñado por Dios

María: Gracias. El siguiente punto que tratamos aquí, sobre la humildad en la práctica, es que debo estar dispuesto a ser enseñado por Dios. ¿Qué significa esto, entonces, y de qué maneras intenta Dios enseñarnos? [00:43:04.23]

AJ: Bueno, ya he mencionado una de esas formas: la Ley de la Atracción; es decir, aquello que atraemos a nuestras vidas. Dios ha creado esta ley específicamente para arrojar luz —por así decirlo— sobre nosotros como individuos, a fin de que podamos reflexionar sobre nuestra propia vida y decir: “Vaya, están ocurriendo muchas cosas; me pregunto por qué atraigo todos estos sucesos en particular”. Con el tiempo, llegaremos a comprender que es algo en nuestra propia alma lo que los atrae. En otras palabras, existe algo en nuestro interior —ya sea a nivel emocional o en nuestro sistema de creencias— que no está en armonía con el amor; y eso es lo que atrae hacia nosotros, desde el mundo exterior, situaciones dolorosas. Así que, en lugar de decir: “Es culpa de este, es culpa de aquel, es culpa de ella, es culpa de él; es tu problema” —algo que vemos ocurrir con frecuencia en todo el mundo—, lo que hacemos es reconocer: “Evidentemente, mi alma alberga ciertas condiciones que yo creía que eran positivas, pero que, a través de esta ley, Dios me está mostrando que no lo son”. Podríamos tomar casi cualquier ejemplo; por caso, imagina que no tienes dinero en tu vida. Si ese es el caso y te encuentras atrayendo cada vez más situaciones de este tipo, entonces existe un sentimiento o un sistema de creencias en lo profundo de tu alma que está dando lugar a ello. [00:44:27.23]

Especialmente cuando te encuentras en una sociedad que dispone de dinero. Si vives en una sociedad —como una sociedad occidental— donde hay dinero disponible que circula con bastante libertad entre las personas, pero parece que tú nunca tienes nada, entonces resulta evidente que algo está ocurriendo en tu interior. Puedes culpar a los demás, al gobierno, a las instituciones financieras, a tu situación laboral, al desempleo o a cualquier otro factor —algo que, por cierto, mucha gente hace, lo cual denota una total falta de humildad—, pero la realidad es que tu propia alma ha atraído esta experiencia para que trabajes en ella. No quiero decir con esto que esté justificado que otros te traten mal; simplemente señalo que cada acontecimiento que experimentas de forma individual es un mensaje de Dios, indicando que hay algo en tu alma que lo ha atraído. Si atraviesas este proceso con humildad y de la mano de Dios, liberarás ese elemento de tu alma y dejarás de atraer tales situaciones. Esa es la premisa básica y sencilla que planteamos.

Por lo tanto, una persona verdaderamente humilde comprende que esta es una de las formas en que Dios se comunica con ella, especialmente cuando Dios no puede transmitirle un sentimiento de manera directa. Si Dios no logra hacerte llegar un sentimiento —porque te encuentras demasiado cerrado, te resistes o bloqueas tus propias emociones por no querer experimentarlas—, entonces Él recurre a métodos externos para propiciar una apertura emocional en ti. Esto ocurre a través de la Ley de la Atracción, la cual genera acontecimientos en tu vida basados en el estado de tu alma. [00:46:12.11]

5.1. Un ejemplo de la Ley de la Atracción: su funcionamiento en la sociedad occidental frente a los países pobres

María: Has mencionado el ejemplo de una persona en una sociedad occidental que no tiene dinero. En Occidente, estamos muy enfocados en lo que no tenemos, en lo que creemos que deberíamos tener y en todo ese tipo de cosas. Pero, si observamos la forma en que Dios podría estar intentando enseñar a alguien en un país devastado por la guerra, o a alguien que vive en una situación de gran pobreza, ¿cómo les enseña Dios a esas personas a través de la Ley de la Atracción? [00:46:37.24]

AJ: Bueno, cada uno de los acontecimientos que una persona atrae está relacionado con el estado de su propia alma y, a su vez, con el estado del alma a nivel colectivo. Por tanto, debemos comprender que existen situaciones tanto individuales como colectivas. Una persona humilde es capaz de percibir ambas. Por ejemplo, alguien que vive en un país occidental y dispone de recursos económicos suficientes, al observar la pobreza en otra nación, se sentiría impulsado a actuar al respecto. Si todo un país se encontrara en un estado de humildad, jamás retendría sus riquezas mientras otra nación padece hambruna; eso es algo que, sencillamente, no harían. Optarían por compartir sus recursos o por acoger a esas personas, de modo que ambos pudieran beneficiarse de lo que se tiene. [00:47:27.02]

El problema radica en que la mayoría de las personas en los países occidentales carecen de verdadera humildad: desean obtener lo que quieren, pero no están dispuestas a compartirlo. De hecho, muchos países occidentales han expoliado a naciones más pobres para apropiarse de ciertos bienes, una conducta que dista mucho de ser humilde. Una persona humilde trabajaría con los recursos disponibles en su propio entorno, en lugar de saquear otros lugares para obtenerlos; esto se debe a que estaría dispuesta a conectar con sus propias emociones ante la carencia de dichos recursos. Así pues, si nos encontramos en un estado de verdadera humildad y amor, no solo somos conscientes de nuestra propia condición y de lo que esta genera a nivel individual, sino que también percibimos la situación a nivel colectivo y sus consecuencias. [00:48:10.13]

Además, intentaríamos abordar esta realidad y tomar medidas al respecto. Desde la perspectiva de un país occidental, buscaríamos formas de mejorar la situación, compartiendo nuestros recursos con esas poblaciones en lugar de seguir despojándolas de ellos —que es, precisamente, lo que hemos venido haciendo—. Asimismo, a nivel individual, dejaríamos de realizar aquellas acciones que contribuyen a expoliar los recursos de esos países. Una de las cosas que podríamos dejar de hacer de inmediato sería el consumo de carne. Sería una medida excelente, ya que el consumo de carne conlleva el expolio de una gran cantidad de recursos en diversos países. [00:48:55.13]

Podríamos dejar de hacerlo, no solo desde una perspectiva emocional o ética, sino como una decisión moral, considerando el impacto que tiene sobre otras personas. Ya no diríamos: “Tengo derecho a comer carne, tengo derecho a hacer esto o aquello”, porque, al analizar las consecuencias de nuestros actos, concluiríamos: “No, estos efectos son inaceptables”. Por otro lado, las personas que viven en países más pobres tendrían que reflexionar sobre por qué siguen atrayendo esta opresión. Deben existir emociones, tanto a nivel individual como colectivo, que los lleven a seguir atrayendo esta opresión por parte de los países ricos. [00:49:41.04]

Irónicamente, en muchos casos, esto no es más que la otra cara de una misma emoción: la codicia. Dicho de otro modo: un país actúa movido por la codicia, se apodera de los recursos de otra nación —provocando así su empobrecimiento— y, como resultado, esa nación empobrecida experimenta una carencia. Al intentar recuperar lo perdido, surge un sentimiento de hostilidad hacia el otro país, lo que puede llevar incluso a una guerra o a otras formas de violencia contra la nación opresora. Se produce, entonces, una reacción. Todo esto encierra un complejo entramado de emociones. ¿Por qué llegan a estar dispuestos a entrar en guerra? [00:50:26.16]

Por lo tanto, los países más pobres también tienen un conjunto de emociones que deben procesar si realmente queremos llegar a tener una sociedad en la que todos se traten completamente con amor. Sin embargo, para que se produzca un cambio real, la parte que ejerce el abuso —en el ejemplo que he planteado, el país más rico— debe adoptar una actitud de humildad ante el país más pobre. No

obstante, suele ocurrir que quien ejerce el abuso —ya sea una persona o un país— es, a nivel colectivo, quien más se resiste a adoptar esa humildad. Esto sugiere que, en la sociedad occidental, existe una mayor arrogancia y una mayor carencia de humildad que en otras sociedades; de lo contrario, jamás se plantearían expoliar los recursos de otros países. [00:51:25.02]

María: A menudo, debido a la forma en que hemos sido educados, da la impresión de que Dios intenta enseñarnos mediante métodos bastante severos; por eso mencioné ese ejemplo. [00:51:41.24]

5.1.1. La Ley de la Atracción puede manifestarse de una forma amorosa o de una forma severa

AJ: ¿Puedo señalar algo sobre la humildad y la Ley de la Atracción? En realidad, es una cuestión que combina ambos aspectos. Dado que hay muy pocas personas verdaderamente amorosas en la Tierra, casi todos los acontecimientos que nuestra alma atrae provienen, probablemente, de personas que no actúan con amor; por consiguiente, es muy poco probable que dichos acontecimientos sean amorosos. Si hubiera más personas amorosas en el mundo, los sucesos que atrajéramos a través de ellas —en virtud de la Ley de la Atracción, y con el fin de confrontar nuestras emociones no sanadas— serían siempre amorosos. Es decir, cualquier situación que ellas generaran estaría impregnada de amor. Dios diseñó esta ley de tal manera que tenemos la posibilidad de aprender de dos formas: una muy sencilla, si todos nosotros incorporamos el amor en nuestra interacción con la ley; o una muy difícil, si nadie lo hace. [00:52:45.12]

Y es la elección personal de la humanidad la que determina la dirección que hemos tomado. Hasta este momento, hemos optado —debido a nuestra falta de humildad— por aplicar esta ley de una manera muy dura. Por ejemplo, si percibo en ti una predisposición a ser manipulada de alguna forma, y aplico la ley de manera dura, terminaré manipulándote. Si, en cambio, aplico la ley con amor, te diría: “María, tienes esa predisposición a dejarte controlar; me gustaría ayudarte a sanar eso sin necesidad de manipularte”. ¿Puedes ver la diferencia? Ambas opciones pueden ayudarte a superar esa postura carente de amor en la que te encuentras, o a sanar esa emoción dañada o no resuelta; pero, en un caso, elijo actuar con amor, mientras que, en el otro, elijo causar daño. [00:53:45.24]

Lamentablemente, en este planeta, la mayoría de las personas no eligen actuar con amor, ya que ellas mismas carecen de humildad. Como resultado, no desean sentir su propia condición emocional ni su dolor emocional; por ello, intentan proyectar su dolor sobre los demás y sacar provecho de ellos. Lamentablemente, en tales circunstancias, puede parecer que lo que he atraído es algo duro; sin embargo, esa dureza es consecuencia exclusiva de la elección desamorosa del entorno en el que me encuentro. Si mi entorno hubiera tomado una decisión distinta, habría podido experimentar un acontecimiento mucho más amoroso, el cual, aun así, habría desencadenado la misma emoción. [00:54:27.16]

María: Lo que me viene a la mente es que Dios intenta enseñarnos a través de esta ley que Él ha creado; pero el factor determinante es nuestra propia voluntad y la forma en que decidimos interactuar con dicha ley. Esta siempre estará en funcionamiento, con el potencial de manifestarse de una manera amorosa o no. [00:54:45.18]

AJ: Exacto. Y la mayoría de las personas, debido a su resistencia y a su falta de humildad, toman decisiones carentes de amor; como resultado, de esas decisiones solo pueden surgir acontecimientos carentes de amor, los cuales, a su vez, afectan a otras personas de una manera desamorosa. Y, lamentablemente, el mundo parece entonces un lugar duro. Pero solo es duro debido a nuestra elección inicial, una elección carente de amor. Es duro únicamente porque hemos decidido ser duros; hemos optado por la dureza. Si hubiéramos elegido un camino totalmente distinto, todos percibiríamos el mundo de una forma completamente diferente. Diríamos: “Vaya, qué mundo tan maravilloso en el cual

vivir. Tengo una emoción sin sanar, y de pronto alguien se acerca, me dice justo lo que necesito escuchar —siempre desde el amor—, y entonces me pongo a llorar intensamente al darme cuenta de que, por fin, alguien me comprende”. De repente, todo queda sanado, porque he liberado esa emoción. [00:55:37.24]

Ese podría ser nuestro camino, pero, lamentablemente, debido a la falta de humildad que existe en el planeta, no lo es. Y, por desgracia, esa falta de humildad es la que causa la mayor parte del sufrimiento en el mundo. Ni siquiera se trata de una incompreensión del amor; es la falta de humildad. La realidad es que, si uno es humilde, puede aprender sobre el amor; pero, si no lo es, no puede aprenderlo. Por tanto, en realidad no es la falta de amor en el planeta lo que provoca nuestros problemas, sino la falta de humildad. Nunca aprenderemos sobre el amor mientras seamos tan arrogantes. [00:56:20.01]

5.2. Dios nos enseña a través de otras personas, espíritus y la naturaleza

María: Entonces, ¿es la Ley de la Atracción el único medio que utiliza Dios para enseñarnos?

AJ: No; Dios también intenta enseñarnos a través de otras personas. Estamos rodeados de espíritus que se encuentran en una relación favorable con Dios —es decir, están en unidad con Él— y desean enseñarnos de una manera amorosa. Constantemente intentan influir en nuestros pensamientos y acciones para orientarlos hacia el amor. Se esfuerzan por mostrarnos qué aspectos internos están causando esas atracciones. Así pues, contamos con todos estos ayudantes a nuestro alrededor, que Dios nos ha brindado como un regalo. Asimismo, Dios nos ha dado a los animales, las aves, las plantas y todos los demás organismos vivos, los cuales también sirven como reflejo. Todos ellos nos ofrecen regalos; cada una de estas cosas creadas por Dios nos transmite mensajes continuamente. Por consiguiente, cuando Dios no puede comunicarse con nosotros de forma directa —lo cual no siempre es posible, dado que a menudo nos cerramos a Él—, y considerando que Dios no desea interferir en nuestra voluntad, Él intenta constantemente influir en ella para que lleguemos a pensar: “Nos gustaría intentar conectar con Dios en algún momento”. Y Dios utiliza cada una de Sus creaciones a Su disposición para influir en nosotros, llevándonos hacia un estado de apertura y humildad. [00:57:33.01]

Dios hace esto constantemente. Así pues, todo lo que Dios ha creado —a excepción de tu propia alma humana, aunque esto incluye incluso a otras almas humanas— ha sido creado específicamente como parte del intento de Dios por alentar a tu voluntad a abrirse lo suficiente como para iniciar una relación con Él. [00:58:01.03]

5.3. Estar dispuesto a ser enseñado por Dios implica estar emocionalmente abierto a Él

María: Es un gran apoyo. Entonces, ¿cuál sería mi estado emocional cuando estoy sinceramente dispuesta a ser enseñada por Dios?

AJ: Bueno, una vez que alcanzas ese estado emocional, Dios puede —mediante una transmisión de sentimientos— comunicarte directamente todo lo que necesitas saber. Así que, una vez que has superado toda la resistencia emocional, toda la renuencia —esa resistencia que, por lo general, está presente en cada persona tanto hacia Dios como hacia sus propias emociones—, surge una apertura emocional. Entonces, Dios puede comunicarse contigo de manera directa, de tú a tú, a través de una comunicación emocional. No se tratará de una voz en tu cabeza ni nada por el estilo; será un sentimiento que te invade, el cual reconocerás como algo ajeno a ti, proveniente de Dios. Esos sentimientos te permitirán confirmar la verdad o descartar el error; serás capaz de hacer ambas cosas. Por lo tanto, una vez que estás verdaderamente abierta a Dios, puedes confirmar la verdad y descartar el error sin necesidad de

recurrir a otros métodos de descubrimiento. Eso sí, todo esto debe estar impulsado por un deseo ardiente de hacerlo. [00:59:10.13]

María: Y esto implica renunciar a la autosuficiencia.

AJ: Totalmente, sí. Se trata de renunciar a la autosuficiencia y, también, de dejar de lado la imagen que proyectamos ante los demás. En este planeta, le damos una importancia enorme a cómo nos ven los otros, y, lamentablemente, eso genera una gran resistencia hacia Dios. Si lo pensamos bien, los caminos o las maneras de Dios son mucho más perfectas que las del ser humano. Por ello, Dios intenta transmitirnos Sus caminos perfectos, mientras que el ser humano, a menudo, se resiste a ellos. Así que Dios utiliza toda la creación que nos rodea para ayudarnos a llegar a un punto en el que sea posible el cambio. Si una persona está abierta, atravesará un proceso en el que recibirá toda esa ayuda externa; pero, con el tiempo, llegará un momento en el que ya no necesitará dicha ayuda, porque habrá establecido una conexión directa, de tú a tú, con Dios. Al estar en unidad con Dios, la persona puede abordar cualquier cuestión emocional con Él, y descubrir toda la verdad. Ya no necesita que nadie más le ayude; es totalmente independiente de los demás, dependiendo únicamente de Dios. Además, al encontrarse en esta relación con Dios, Él puede transmitirle toda la verdad, siempre y cuando la persona tenga el deseo de recibirla y utilice su propia voluntad para ello. Eso es todo. A medida que crecemos hacia Dios, existen muchas cosas que no intentamos comprender porque, sencillamente, desconocemos su existencia. Parte del proceso consiste, precisamente, en darnos cuenta de que esas cosas existen —o podrían existir—; entonces, empleamos nuestra voluntad para entenderlas y, una vez en ese punto, Dios puede enseñarnos la verdad. Ya no existirá esa gran resistencia frente a dicho proceso. Por lo tanto, incluso cuando estamos en unidad con Dios, todavía nos queda un sinnúmero de cosas por descubrir —cosas cuya existencia ni siquiera sospechábamos, y que aún desconocemos—. Y tendremos que pasar por un proceso: primero, considerar la posibilidad de que existan; segundo, ejercer nuestra voluntad de conocer la verdad sobre ellas; y entonces, Dios nos las revelará. [01:01:17.10]

Pero ya no tendremos toda esa resistencia, ira, rabia, adicciones ni todas esas otras emociones que experimentábamos antes, porque todo eso habrá desaparecido. [01:01:27.17]

María: Entonces, lo que dices es que, emocionalmente, estaremos muy abiertos cuando estemos dispuestos a ser enseñados por Dios. ¿Cómo serían nuestras acciones cuando estemos dispuestos a ser enseñados por Dios? [01:01:40.19]

AJ: Bueno, nuestras acciones actuales son siempre un reflejo de nuestras emociones. Son siempre un reflejo de nuestras creencias y de nuestras emociones. Por lo tanto, si las emociones se vuelven más amorosas, más puras y más perfectas —y si toda la falta de amor y el estado de herida interna desaparecen—, entonces, naturalmente, cada acción será un reflejo de esas emociones. Así, cada acción que realicemos estará en completa armonía con la verdad y con el amor. De hecho, ni siquiera podremos realizar una acción que no esté en armonía; nos resultará imposible siquiera contemplar una acción que no sea armoniosa. Llegará un punto en el que ni siquiera te plantearás si una acción está en armonía o no. Todas las razones internas que te llevaban a actuar fuera de la armonía habrán desaparecido; por lo tanto, dentro de ti solo quedarán motivos para hacer las cosas en armonía con el amor. Como resultado, ya no tendrás que esforzarte por determinar si algo es amoroso o no; simplemente, de forma automática, harás lo que es amoroso. Y, aunque existan literalmente miles de actividades posibles en las que podrías participar, todas y cada una de ellas serán amorosas, porque ya no serás capaz de adoptar ningún comportamiento desamoroso. [01:02:56.16]

5.3.1. El proceso de desarrollar la humildad

María: ¿Qué sucede si estoy practicando la humildad, pero aún no estoy en unidad con Dios? ¿Cómo debería actuar para vivir la humildad? [01:03:13.11]

AJ: Bueno, la realidad es que tampoco se puede fingir la humildad.

María: No.

AJ: Entonces, si realmente estamos viviendo en el ámbito del yo dañado, donde nos vemos a nosotros mismos tal como somos —con todos nuestros defectos y virtudes—, también seremos capaces de percibir nuestra falta de humildad. Al reconocer esta carencia, una de las primeras acciones que probablemente emprenderemos será indagar en sus causas. En otras palabras, nuestra vida —hasta alcanzar la plena unidad con Dios— consistirá, en gran medida, en identificar cada aspecto de nuestra existencia donde nos falta humildad. Luego, abordaremos la razón emocional o el sistema de creencias interno que no está en armonía con el amor —aquello que genera el sentimiento que, a su vez, deriva en esa falta de humildad—. Este se convertiría en nuestro objetivo principal en todas nuestras actividades, en cada cosa que hacemos y en cada aspecto de nuestra vida. Nos centraríamos, ante todo, en resolver cualquier factor que provoque nuestra falta de humildad. [01:04:14.21]

Una vez que logramos superar esto, ocurre algo interesante: al mismo tiempo, crecemos tanto en amor como en verdad. Esto se debe a que, cada vez que liberamos una emoción que nos impedía ser humildes, eliminamos automáticamente un obstáculo que nos bloqueaba el acceso a la verdad. Por consiguiente, al desbloquearnos, comenzamos a recibir la verdad de forma natural. Si imaginamos cada situación como una puerta, podemos decir que la humildad es la puerta hacia la verdad. Si me dedico a trabajar constantemente en la humildad, no necesito preocuparme por cuál es la verdad en sí; simplemente me ocupo de eliminar los bloqueos que me impiden acceder a ella. Eso es precisamente lo que hace la humildad: nos impulsa a superar los obstáculos que nos separan de la verdad. Esto me abre a cualquier verdad; así, todas las verdades que Dios desea comunicarme pueden llegar a mí. Y, gracias a mi humildad, seré capaz de recibirlas y aceptarlas como tales. [01:05:09.01]

Y, al haber hecho esto, me abro también al amor. Como resultado, el amor de Dios fluirá de manera natural hacia mi alma; creceré, y mi comprensión —así como mi capacidad para entender otras cuestiones que surgen a raíz de ese crecimiento— se ampliará. Por lo tanto, considero que la humildad funciona como una válvula que se abre a la verdad. No necesito esforzarme por recibir o descubrir la verdad; lo que debo hacer es trabajar en ser humilde. Al cultivar la humildad, la verdad llega por sí sola. La verdad, a su vez, me abre a recibir amor. Cuando recibo amor, mi alma se transforma; y, al transformarse, adquiero una mayor capacidad para realizar cualquier cosa que me proponga. Y lo haré, de manera automática en armonía con el amor.

Así pues, entiendo que el proceso de la humildad consiste, en gran medida, en examinar por qué me resisto a ser humilde. ¿Qué emociones o sistemas de creencias albergo en mi interior que me llevan a cerrarme —a contraerme como una bola apretada— ante la humildad, impulsándome a resistirme o a adoptar una actitud arrogante? Porque, para recibir la verdad, lo único que necesito es abrirme a la humildad. No hace falta que salga a buscar la verdad; esta ya se encuentra ahí, en el universo que me rodea, esperando a entrar en mí. Dios ha creado un universo de verdad que aguarda para penetrar en mí, del mismo modo que ha creado un universo fundamentado en el amor, que también espera a entrar en mí. Y, si soy humilde, poseo la llave de acceso a todo ello. [01:06:49.05]

Si no soy humilde ahora, tendré que trabajar en serlo. Aunque no creo que una persona pueda realmente “trabajar” en ser humilde; lo único que puede hacer es liberar las causas emocionales por las cuales no es humilde. [01:07:04.06]

5.4. Una persona humilde pone en práctica de inmediato lo que aprende

María: Estaba pensando en aquellas cuestiones en las que ya sabes cómo actuar en armonía con la verdad. Si eres humilde, pones en práctica de inmediato lo que aprendes. [01:07:14.17]

AJ: Por supuesto, una persona humilde lo haría. Así es. Por poner un ejemplo muy sencillo: supongamos que alguien se entera de que una persona conocida ha mentido a otra persona también conocida. Pues bien, alguien humilde no decidiría, en nombre de todos los implicados, ocultar el asunto. No lo haría. Porque una persona humilde pensaría: “Estoy abierto a mis propias emociones. Estoy dispuesto a afrontar las críticas de mis amigos si no están de acuerdo con mi forma de actuar. Tengo principios éticos”. Y, recuerda, mi humildad me aporta una moral y una ética; eso es lo que me permite tener. Así que me acercaría a las personas involucradas y les contaría lo que ha ocurrido. Puede que ambas terminen enfadadas conmigo y no quieran volver a verme nunca más; pero eso, en realidad, es una muestra de su propia falta de humildad. [01:08:02.14]

Porque, en realidad, si soy verdaderamente humilde, ni siquiera desearé mantener una fachada. Querré que todo quede al descubierto, a la vista de todos. La virtud de una persona humilde es que siempre actuará de esta manera, en cada oportunidad que se le presente. [01:08:17.00]

5.5. Estar abiertos a que Dios nos enseñe

María: Quizás ya hayamos hablado de esto, pero ¿cómo puedo afrontar la vida de tal manera que permita a Dios enseñarme lo máximo posible?

AJ: Bueno, creo que ya he explicado esto, en el sentido de que el universo entero ha sido construido por Dios para brindar a todos Sus hijos la oportunidad de observar las consecuencias de cómo emplean su propia voluntad. Una persona verdaderamente humilde percibe estos efectos y reflexiona: “Vaya, vivo en un país que oprime a otras naciones. A menudo, yo mismo oprimo a los demás. He causado daño a mis propios hijos. He hecho esto, he hecho aquello...”. Una persona verdaderamente humilde reconoce sus actos y, si no puede comunicarse directamente con Dios, permite que la Ley de la Atracción —creada por Él— aborde estos problemas de forma automática. Además, se involucra activamente en este proceso junto a Dios. [01:09:24.07]

María: Sí, y algo inherente a esto es no colocarnos por encima de Dios. No podemos alcanzar ese estado sin sentir un respeto absoluto por lo que Dios ha creado con el propósito de enseñarnos.

AJ: Así es. Por supuesto, hay muchas personas que se enfurecen contra las leyes de Dios; pero, obviamente, esa no es una actitud humilde, ya que, en el fondo, uno está arremetiendo contra las leyes más amorosas del universo. Si uno va a enfurecerse contra algo —aunque no recomiendo hacerlo, pues se trata de una adicción—, sería mucho más sensato dirigir esa ira hacia leyes que carecen de amor, en lugar de hacia aquellas que están fundamentadas en él. [01:10:00.09]

María: (Riendo) Sí, desde luego. Gracias, cariño.

6. La humildad es la capacidad de recibir orientación, tanto directa como indirecta

María: El último punto de nuestra sección sobre la humildad en la práctica trata sobre la capacidad —y, supongo, el deseo— de recibir ayuda y orientación emocional, ya sea de forma directa o indirecta. [01:10:18.00]

AJ: Sí, esto es algo que se observa con frecuencia al interactuar con las personas. Seguro que te ha pasado alguna vez: alguien se te acerca y te pregunta: “¿Podrías darme un consejo?”. Tú se lo das —y,

por lo general, suele ser justo el consejo que menos quieren escuchar—, a lo que responden: “Ah, no, no estoy de acuerdo”, y se marchan. Es algo que te ha ocurrido muchas veces, y a mí también; es una clara señal de su falta de humildad. Lo curioso es que, incluso habiendo pedido el consejo, no son capaces de aceptarlo. Pero resulta aún más difícil cuando recibimos un consejo sin haberlo pedido. La marca distintiva de una persona verdaderamente humilde es que, aunque no solicite una opinión o crítica, es capaz de recibirla con humildad y amor; sin reacciones viscerales, sin ira, sin rabia, sin vergüenza ni ninguna otra emoción de ese tipo.

Creo que, si realmente queremos ser humildes, debemos aprender a manejar ambas situaciones. Es excelente acercarse a alguien y preguntarle: “¿Podrías decirme qué hay que no esté bien? ¿Qué observas que falla, para que pueda corregirlo en mi interior? ¿Qué notas respecto a mis emociones?”. Una persona verdaderamente humilde es capaz de percibir estas cuestiones. Eso no significa que necesariamente esté de acuerdo —ya que Dios podría estar indicándole algo distinto, y en ese caso, su criterio diferiría del de la otra persona—. He vivido muchas situaciones en las que alguien se me ha acercado para decirme cosas sobre mí que son totalmente falsas. Aunque sé que no son ciertas, no tengo por qué reaccionar con ira ante quien me las dice. Simplemente respondo: “No, eso no es cierto; claramente no me conoces. O quizás estás imponiendo tus propias creencias sobre mí; en realidad, me atribuyes características que, en el fondo, son tuyas”. [01:12:19.23]

Una persona verdaderamente humilde está abierta, en primer lugar, a Dios, pero también a todas estas otras formas de información. Por ejemplo, en tales circunstancias, una persona estaría totalmente abierta a sus guías espirituales. Así que, si sus guías espirituales le dicen: “Tienes un poco de arrogancia aquí, tienes un problema por allá y otro más por acá”, la persona los escucharía de inmediato. Diría: “Vaya, es verdad. ¿Qué puedo hacer al respecto?”, y entablaría un diálogo con ellos. En cambio, para alguien que no desea escucharlos, es como si sus guías le estuvieran susurrando, y la persona responde: “¿Qué? ¿Qué dices?”, porque, en realidad, no quiere recibir ninguna información de sus guías. [01:13:00.17]

Por lo tanto, un aspecto clave de la humildad es desarrollar el deseo de recibir retroalimentación; pero no de cualquiera, sino de personas amorosas. Puedes observar a tu alrededor quién parece actuar de una manera más amorosa con los demás; podrías acercarte a esa persona y decirle: “Mira, me he dado cuenta de que eres una persona muy amorosa con todos a tu alrededor. ¿Te importaría darme retroalimentación de vez en cuando?” —porque no puedes esperar que ocurra al instante—. “¿Podrías darme retroalimentación, con el tiempo, sobre lo que me sucede? Siento que no soy tan amoroso como tú”. Hacer esto es algo maravilloso para tu propia alma. Una segunda opción, aunque más difícil, consiste en permitir que los demás se acerquen a ti y te digan todo tipo de cosas —incluso si están equivocados—, para luego observar cuál es tu reacción. [01:13:58.12]

Así que la respuesta podría ser que sientes algo de ira por lo que acaban de decir; esto revela una falta de humildad respecto a ese tema —por alguna razón—, y es posible que el motivo real no sea el que la persona alega. Quizás alguien se te acerque y, en realidad, te ataque, lo cual provoca tu enojo. Pero, ¿por qué te enojas? Porque temes ser atacado y tienes adicciones relacionadas con el ataque. Por ejemplo, puede que tengas la necesidad —esta es una de tales adicciones— de que todo el mundo te quiera. Por eso, cuando alguien te ataca, te enfadas con esa persona: porque no te quiere. Una persona humilde no reaccionaría así; una persona humilde seguiría amando a quien la ataca, a pesar de la agresión. [01:14:38.16]

María: Pero lo verían como un regalo para aprender más sobre sí mismos.

AJ: Exacto. Lo considerarían un regalo inesperado —proveniente de alguien que no comprende el amor—, una oportunidad para trabajar en un aspecto interno que, al ser resuelto, les permitiría volverse más amorosos. Así, verían cada uno de estos sucesos —ya sean dolorosos o placenteros— como una

ocasión para cultivar más amor en su propio interior. Por consiguiente, aceptarían siempre la circunstancia, sin atacar a la otra persona y sin oponer resistencia ante ella. [01:15:15.08]

6.1. Desarrollar sensibilidad hacia la Ley de la Atracción

María: Te refieres, por un lado, a una “orientación directa” —cuando las personas expresan cosas verbalmente— y, por otro, a una “orientación indirecta” —quizás aquella que no has solicitado explícitamente—. ¿Es siempre de carácter verbal, o existen otras formas en las que recibimos esta orientación indirecta?

AJ: No siempre. La Ley de la Atracción funciona a la perfección, de modo que todo lo que atraemos constituye, en realidad, una orientación que Dios nos brinda. Además, nuestro entorno también actúa como un reflejo; si somos sumamente sensibles al medio en el que vivimos —incluso nuestro propio dormitorio—, veremos que todo ello es, en esencia, una gran manifestación de la Ley de la Atracción. Así que, si hay mucho desorden, eso nos revela algo sobre nuestra alma. Si todo está muy desorganizado, eso también nos dice algo acerca de nuestra alma. Lo mismo ocurre con nuestra casa y con el entorno en el que crecemos. El lugar donde vivimos, nuestra ubicación; todo ello es, en cierto modo, un reflejo de nuestra propia condición. Si esta noche veo en la televisión a alguien siendo atacado en Irak, y mañana por la noche veo a otra persona siendo atacada en África, y a la noche siguiente sucede lo mismo, entonces —si soy realmente humilde— podría pensar: “Mmm, tres ataques, tres noches seguidas, y he encendido la televisión justo para verlos. Aquí hay algo que tiene que ver conmigo. Quizás albergue un sentimiento de “justicia”, una especie de duro sentido de “justicia”, que necesito liberar”. [01:16:44.22]

Existe algo en mi interior que me ha llevado a atraer el conocimiento de estos sucesos para que pueda ocuparme de ello; y si soy verdaderamente humilde, estaré dispuesto a abordar esas cuestiones en lugar de limitarme a decir: “Vaya, la televisión ha estado bastante mal estas últimas tres noches”. No pensaría así, porque lo vería como una atracción personal: algo que mi alma ha atraído para poder trabajar en ello. [01:17:07.23]

María: Sí, y a menudo observo cosas como los animales, los niños, e incluso a las personas con las que me encuentro a lo largo de varios días.

AJ: Llamadas telefónicas, correos electrónicos...

María: Exacto. Y me pregunto: “¿Qué emociones hay en estas personas? ¿Qué me revela esto sobre mí misma?”, en lugar de pensar que todo tiene que ver únicamente con ellas. Así que parece que, como mencionaste antes, todo lo que Dios ha creado está orientado —a través de estas hermosas leyes— a poner ciertas cosas de relieve. Es como el gran marcador fluorescente de Dios, ¿verdad? [01:17:37.18]

AJ: A menudo me preguntan por qué parece que todavía ocurren muchas cosas negativas a mi alrededor. Mi percepción es esta: Dios me está refinando a través de estos sucesos negativos. Hay elementos en mi alma —que no están en armonía con el amor— que estos sucesos están sacando a la luz. No llegaron ahí por causa mía, pero ahora están presentes, y estos acontecimientos los están dejando al descubierto. Por eso tengo a millones de espíritus a mi alrededor que, en distintos momentos, me atacan. También hay muchas personas que me atacan en diferentes ocasiones. En realidad, todos ellos no hacen más que exponer aspectos específicos que necesito resolver. Una vez que los haya procesado, dejarán de molestarme; ya no tendrán ningún impacto emocional sobre mí. [01:18:20.17]

Así que veo todo esto como una oportunidad para resolver rápidamente los últimos aspectos de mis emociones y acercarme más a Dios. Siento que, si todos lo vieran de esta manera, habría muchos menos ataques, menos resistencia y menos bloqueo frente a estos sucesos. Las personas se centrarían, ante todo, en su relación con Dios y en qué es lo que este acontecimiento en particular les permite atravesar para acercarse más a Él. Porque, al final, si adoptamos esta perspectiva, no nos preocuparemos por la aparición de estos sucesos negativos; los veremos como posibles regalos, entendiendo que el mundo no se encuentra en un estado muy amoroso. Hay muy pocas personas en el mundo capaces de ofrecernos un evento positivo de atracción, un evento amoroso que nos ayude a sanar algo en nuestro interior. [01:19:19.16]

Ahora bien, es evidente que, en cuanto la primera persona alcance la unidad con Dios, será capaz de brindar experiencias amorosas a los demás. Y, a medida que dos, tres, cinco o diez personas logren esto, podrán compartir experiencias amorosas con otros, ayudándoles así a trabajar en sus propios asuntos. Pero la realidad es que, en este preciso momento, no hay nadie en el planeta que esté en un estado de unidad con Dios; por lo tanto, es muy probable que la mayoría de los acontecimientos que nos están refinando carezcan, lamentablemente, de amor. Esto no es culpa de Dios; es simplemente la forma en que el ser humano ha decidido actuar. Necesitamos comprender esto. Y si logramos entenderlo y procesarlo emocionalmente, podremos convertirnos en algunos de los primeros seres humanos capaces de actuar con amor, ejerciendo así una influencia amorosa en el planeta a través de lo que ofrecemos a los demás. [01:20:08.21]

6.2. Desarrollar el amor en un entorno carente de amor

María: Me parece que esa resistencia —esa dureza que mostramos ante la posibilidad de ser refinados— es, en realidad, el principal obstáculo, ¿verdad? Porque, incluso en el proceso que describías, si aceptamos el refinamiento —ese proceso de cultivar la humildad como medio de purificación—, nuestra interacción con situaciones carentes de amor dejará de ser dolorosa. [01:20:33.21]

AJ: Exactamente. Por eso, en la Biblia, figuras como Pablo utilizaron la metáfora del “oro refinado por el fuego”. No es la intención de Dios que nuestra alma sea refinada por el fuego —es decir, mediante la constante aparición de experiencias negativas y dolorosas—. El propósito de Dios es que nuestra alma sea refinada a través de experiencias llenas de amor; de hecho, una vez que alcanzamos la unidad con Dios, eso es precisamente lo que sucede: nuestra alma se refina únicamente mediante experiencias amorosas, lo que nos permite adquirir cada vez más conocimiento. El problema es que el mundo se encuentra en un estado carente de amor; no hay nadie en el planeta que esté en un estado de unidad con Dios. En consecuencia, gran parte de lo que atraemos son eventos que carecen de amor, para ayudarnos en el refinamiento de nuestra alma. Si somos humildes, aceptaremos este proceso y lo atravesaremos sin sentir que es algo injusto. [01:21:30.03]

Y la realidad es que es justo, porque a menudo hemos provocado muchas situaciones carentes de amor para otros, las cuales ellos ahora también tendrán que liberar a través de este proceso. Por lo tanto, debemos comprender lo profundamente interconectados que todos estamos; basta con una sola persona humilde para cambiar las cosas en el planeta. Pero, del mismo modo, basta con una persona que carezca de humildad —o que sea arrogante— para generar mucho dolor en el planeta. Y es necesario que entendamos la relación que existe entre esas elecciones. [01:22:07.18]

María: Y supongo que también percibo el amor inherente a todo lo que Dios ha creado. Él dijo: “Incluso cuando todos los demás eligen actuar sin amor, tú nunca pierdes tu poder. Mi amor ha establecido una ley que te permitirá crecer; aunque todas las personas a tu alrededor hayan decidido no hacerlo, esta ley seguirá actuando en tu alma, permitiéndote crecer”. [01:22:35.23]

AJ: Sí, y algo que considero aún más importante es que, si comprendemos que todo el universo se rige por leyes de amor, entonces —en lugar de tomar una decisión carente de amor—, si elijo actuar de una manera amorosa, todas las leyes de Dios me respaldan. Si, por el contrario, tomo decisiones que no son amorosas, ninguna de las leyes de Dios me respalda. Por lo tanto, si puedo verlo de esa forma —si soy verdaderamente humilde y elijo actuar con amor en todo momento—, cuento con el apoyo de Dios, de todas Sus leyes y de todas aquellas personas que también viven en armonía con dichas leyes; tarde o temprano, todos me brindarán su apoyo. Es una dirección positiva sumamente poderosa. En cambio, si sigo una ruta en la que ninguna de las leyes de Dios me respalda, entonces todas ellas actúan en mi contra. [01:23:37.02]

Esto, incluso antes de considerar a las demás personas, ya constituye una situación bastante negativa. Todas las leyes de Dios dejan de apoyarme; de hecho, intentan impulsarme a cambiar. Buscan que regrese a un estado de alineación con estas leyes. Además, todo lo que yo genere atraerá situaciones carentes de amor, lo cual me afectará tanto a mí como a otros. Por consiguiente, es muy probable que, aunque pueda contar con cierto apoyo, también me encuentre con muchas personas que se opongan a mí. Y no me refiero a una oposición violenta, pues las leyes de Dios no son violentas en su forma de oponerse; simplemente funcionan como funcionan. Al fin y al cabo, son leyes. [01:24:21.18]

María: Son constantes.

AJ: Son constantes. Y considero que, cuando te enfrentas a esa elección, resulta bastante evidente que el proceder humilde consistiría en optar por la senda del amor, tratando al mismo tiempo de eliminar de tu interior cualquier motivo que te impida ser humilde; cualquier razón por la que no puedas mostrar humildad en esa dirección. Creo que, probablemente, por ahí irá nuestra próxima sesión: a analizar todas las razones por las que decidimos no avanzar hacia la humildad. [01:24:59.11]

7. Palabras de cierre

María: Quizás sea un buen punto para terminar por hoy. La próxima vez hablaremos sobre la resistencia a la humildad y las formas en que nos resistimos a ella.