

Esta es la traducción provisional de la cuarta 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: 24 oct. 2026.) Para más información ver enlaces abajo.]

29 agosto 2012

Entrevista con Jesús y María

**Humildad, S4**

**Resistencia a la humildad, Parte 1** (v1)

Más información: [unplandivino.net](http://unplandivino.net)

29 Aug 12

Interview With Jesus & María

**Humility S4**

**Resistance to Humility P1**

Divine Truth ~ [divinetruth.com](http://divinetruth.com)

Transcripción en inglés: [divinetruth.com/docts/2012/20120829-1300-1300-jesmm-dt-int-hsqual--Humility%20\(Resistance%20to%20Humility\)--en-transcript.pdf](http://divinetruth.com/docts/2012/20120829-1300-1300-jesmm-dt-int-hsqual--Humility%20(Resistance%20to%20Humility)--en-transcript.pdf)

Sesión en youtube (S4): [youtube.com/watch?v=DNs11gWdNAc](https://youtube.com/watch?v=DNs11gWdNAc)

## 1. Por qué nos resulta difícil la humildad

**María:** Bienvenidos a todos. Hoy entrevisto a Jesús; esta es la cuarta entrega de nuestra serie de entrevistas sobre la humildad. Gracias, cariño, por acompañarme de nuevo.

**AJ:** Es un placer, querida.

**María:** Hemos dedicado varias entrevistas a hablar sobre la humildad y lo que realmente significa. Supongo que la primera pregunta que quiero hacerte hoy es: “¿Por qué a nosotros, siendo almas hermosas creadas por Dios, nos resulta tan difícil alcanzar la humildad, este estado tan hermoso?”. [00:01:16.01]

### 1.1. Razón 1: La autosuficiencia

**AJ:** Creo que esto tiene que ver con la herida emocional fundamental que afecta a toda la raza humana: el deseo de ser autosuficientes. En cuanto adoptamos la autosuficiencia, entramos en un estado en el que solo queremos hacer lo que nos apetece. Y, si no logramos hacer lo que deseamos, solemos reaccionar con ira o por miedo. Lamentablemente, ese es el detonante principal de por qué carecemos de una verdadera humildad.

Esta herida existe desde que Amón y Amán llegaron por primera vez a la Tierra; ha estado presente en toda la humanidad durante decenas de miles de años y, como resultado, se ha arraigado profundamente en la naturaleza humana. Es, de hecho, la primera herida emocional que se produjo en un ser humano. Cuando Amón y Amán tuvieron descendencia, esta heredó dicha herida, la cual se ha ido transmitiendo de generación en generación, intensificándose con el paso del tiempo. Mientras esta herida persiste, surge un deseo muy fuerte de negar cualquier emoción, especialmente aquellas que surgen al sentir que no tenemos el control de nuestras propias vidas. [00:02:55.02]

**María:** ¿Es acaso la convicción de tener derecho a ser autosuficientes lo que nos lleva a oponer resistencia?

**AJ:** Sí. Cuando nos centramos tanto en la autosuficiencia, nos volvemos muy reacios a la humildad. De hecho, como resultado, la mayoría de las personas en el planeta se muestran muy reacias a cualquier forma de humildad.

Creo que esa es la razón principal.

## 1.2. Razón 2: Sentirse incapaz de afrontar emociones abrumadoras

**AJ:** La segunda razón es que albergamos emociones subyacentes que no sabemos cómo tratar; existe en nosotros la sensación de que no podemos lidiar con emociones abrumadoras. En particular, cada vez que nos vemos desbordados por una emoción negativa, tendemos a bloquearnos. Esta tendencia ha estado presente en la raza humana desde hace mucho tiempo, ya que está vinculada a la cuestión de la autosuficiencia.

Cuando optamos por la autosuficiencia y no obtenemos lo que deseamos, a menudo surgen emociones abrumadoras, especialmente si, en lugar de obtener placer, experimentamos dolor. Pero, lamentablemente, no queremos sentir las. Decidimos no sentir las porque no creemos ser capaces de afrontar por nosotros mismos emociones tan intensas. La realidad es que toda la humanidad tiene la capacidad de lidiar con emociones abrumadoras, incluso sin la intervención de Dios. Sin embargo, la mayoría elige no hacerlo; y, al optar por no tratar con nada que nos resulte abrumador, terminamos bloqueando esas emociones.

Este es, además, un factor determinante en la falta de humildad que existe en el planeta. Por lo tanto, se trata de una combinación: lo que ocurre en relación con la autosuficiencia, y luego, lo que sucede con nuestros sistemas de creencias respecto a nuestra capacidad para tratar con las emociones. Y, como bien sabes, si observamos la situación actual, cada vez que hablamos con un grupo sobre las emociones —especialmente si se trata de un grupo nuevo—, suele haber una profunda resistencia subyacente, incluso a la hora de abordar el tema. Y si nos fijamos en la mayoría de las críticas que recibimos a través de los medios de comunicación o de la opinión pública, la mayor parte de ellas giran en torno a la idea de que “están provocando una emoción en una persona, lo cual resulta muy perjudicial y peligroso”, como si experimentar una emoción fuera, en realidad, algo peligroso.

[00:05:22.17]

### 1.2.1. No sentir nuestras emociones nos hace más vulnerables a la manipulación

**María:** Y esto implica que la persona queda vulnerable a sufrir daños, o a ser manipulada.

**AJ:** Exacto. Me resulta irónico, en cierto modo, porque creo que, si no liberas tus heridas emocionales subyacentes, es precisamente cuando te vuelves altamente manipulable. De hecho, te expones por completo a la manipulación cuando intentas negar una emoción, como el miedo, por ejemplo. Del mismo modo, al negar emociones como la pena, te vuelves muy vulnerable a la manipulación y es muy probable que caigas en adicciones.

Mientras alguien pueda satisfacer tus adicciones, te sentirás muy satisfecho; y es sumamente fácil manipular a una persona que se encuentra en ese estado. Por tanto, la realidad es que aquello a lo que la humanidad teme es, en realidad, lo que necesita para dejar de ser tan manipulada y controlada por su entorno, y especialmente por los demás. Me parece muy irónico que, precisamente, aquello a lo que temen sea lo que los liberará de cualquier tipo de manipulación basada en adicciones. [00:06:24.15]

**María:** Sí. ¿Podrías dar un breve ejemplo de cómo, al evitar nuestras emociones, nos volvemos más vulnerables a la manipulación?

**AJ:** Supongamos que evitamos la emoción a estar solo. Es una emoción muy común: el miedo a estar solo, el miedo a sentirse solo. Cuando evitamos esa emoción, necesitamos que haya gente a nuestro lado. Y lo necesitamos tanto que, si tememos que los demás rechacen nuestra opinión, preferimos no expresarla para mantener la relación. Así, terminamos negando nuestra propia opinión solo para lograr que alguien permanezca a nuestro lado y, de ese modo, nos ayude a no sentirnos solos.

Si, en cambio, fuéramos capaces de atravesar esa sensación de soledad hasta llegar al otro lado —donde ya no nos sentimos solos, incluso estando físicamente solos—, entonces cualquier persona que estuviera con nosotros conocería siempre nuestras opiniones reales, y podríamos ser por completo nosotros mismos. Pero la realidad es que la mayoría de las personas en el planeta no se muestran tal como son, porque temen profundamente que alguien —o incluso un grupo entero de personas— las rechace o las ataque, dejándolas solas; y sienten que no podrían soportar esa sensación. Por ello, terminan reprimiéndose para mantener el vínculo con aquellas personas con las que desean seguir relacionadas.

Y ahora cualquier persona de su entorno puede manipularlas utilizando esta amenaza de la “soledad”. Si yo tengo una opinión con la que tú no estás de acuerdo, y además siento un pánico absoluto ante la posibilidad de quedarme solo, entonces puedes manipularme con gran facilidad simplemente amenazando con abandonarme. Si temo tanto que me dejes, no me permitiré expresar mi propia opinión cuando esté contigo. Esto me deja totalmente expuesto a tu manipulación. Y aquí reside la ironía de la “autosuficiencia”: al intentar ser más autosuficiente, termino volviéndome, en realidad, más dependiente de los demás para compensar esas emociones.

Gran parte de lo que trataremos hoy tiene que ver, en el fondo, con las adicciones. Considero que son precisamente estas adicciones las que entran en juego y obstaculizan nuestro desarrollo futuro, impidiéndonos ser quienes realmente somos. Tenemos mucho miedo a expresarnos emocionalmente —lo cual es, en esencia, la humildad: ser emocionalmente auténticos—; es decir, mostrar nuestro verdadero yo emocional, dejando a la vista todo lo que sentimos. Si tememos tanto lo que los demás puedan pensar o sentir acerca de nuestra verdadera naturaleza emocional, tenderemos a reprimirla de forma automática. Esto genera una resistencia interna. No podemos decir, en realidad, que sean los demás quienes crean esa resistencia; somos nosotros mismos quienes la generamos al no permitirnos experimentar la intensidad emocional que surgiría si simplemente nos mostráramos tal como somos.

## **2. Cómo nos resistimos a la humildad: la arrogancia**

**María:** Bien, ese es precisamente el propósito de nuestra conversación de hoy: hablar sobre la resistencia a la humildad. Ya hemos hablado bastante sobre lo que realmente es, pero ahora me gustaría profundizar en cómo nos resistimos a ella. ¿De qué maneras nos resistimos a la humildad? Porque, obviamente, la mayoría de nosotros vivimos en un estado que no es humilde.

**AJ:** Sí. Supongo que lo primero que me viene a la mente es lo que podríamos llamar el opuesto a la humildad: el sentimiento de arrogancia. Creo que podríamos empezar por ahí.

**María:** Perfecto. Entonces, ¿qué es la arrogancia?

**AJ:** Bueno, la arrogancia es un sentimiento que surge en el interior de una persona: la creencia de que es mejor que otra, de que es superior a ella o de que sabe más. Es la idea de que su propio valor —su valía personal— es mayor que el de la otra persona. Por supuesto, esto se manifiesta de muchas formas distintas. Si alguien considera que el color de la piel determina si una persona es “buena” o “mala”, entonces eso se convierte en lo que llamamos racismo. No es más que arrogancia hacia alguien de una raza determinada, basada en el pensamiento: “Como soy blanco, soy mejor que una persona negra”. Pero esto también se presenta de otras maneras en la vida.

Si observamos el ámbito religioso, a veces ocurre que alguien que adopta una religión concreta desarrolla una actitud arrogante hacia quienes profesan una fe distinta. Incluso he visto que esto sucede dentro de la así llamada comunidad del Amor Divino: sus miembros caen en la arrogancia al creer que, como ahora conocen la Verdad de Dios sobre las cosas, son automáticamente mejores que los demás. En realidad, no los hace mejores; de hecho, en muchos sentidos puede hacerlos peores, sobre todo si no

siguen los principios de las enseñanzas sobre el amor. A través de su arrogancia, pueden mostrar una falta de amor hacia los demás, lo cual termina degradando su propia condición, a pesar de que conozcan la verdad. [00:11:59.11]

Así pues, la emoción de la arrogancia puede manifestarse en todo tipo de ámbitos: religioso, político, social, medioambiental o racial. De hecho, observamos arrogancia en nuestra sociedad en casi cualquier área o faceta de la vida.

Las personas religiosas muestran arrogancia hacia los científicos, y los científicos, a su vez, se muestran arrogantes hacia las personas religiosas. Asimismo, hay religiones que manifiestan una mayor arrogancia hacia otras religiones específicas. También existe este mismo tipo de arrogancia en el ámbito familiar, donde los padres suelen mostrar un alto grado de arrogancia hacia sus hijos. Sienten que son dueños de ellos y que son superiores a ellos. Esta arrogancia los lleva a comportarse de maneras desamorosas, incluso con sus propios hijos. Por lo tanto, la arrogancia constituye un gran obstáculo para la humildad. [00:12:49.05]

**María:** Sé que acabas de decir que la arrogancia es, en realidad, lo opuesto a la humildad; sin embargo, muchas personas consideran que es correcto tener una opinión y creer en ella. ¿Cómo se relaciona esto con la arrogancia?

**AJ:** Bueno, considero que, efectivamente, es correcto tener una opinión. No hay nada de malo en sostener una opinión que uno ha ido formando a lo largo de su vida y que ha llegado a reconocer como propia. El problema surge cuando esas opiniones te llevan a creer que eres mejor que otra persona; es entonces cuando se convierten en arrogancia. Una cosa es tener una opinión, y otra muy distinta es creer que esa opinión te hace mejor que otra persona. Recuerda que mencioné que la arrogancia —al igual que todo lo que trataremos hoy— no son solo palabras, sino sentimientos reales que albergamos en nuestro interior y que proyectamos hacia los demás.

Por ejemplo, puedo sentir arrogancia hacia ti, incluso si yo sé más sobre ciertos temas. Supongamos que yo sé más de electrónica que tú —lo cual es cierto— y que tú sabes más sobre el sector de la salud ocupacional que yo. Esa es la realidad. Pero si, por el hecho de saber más de electrónica, creo que soy mejor que tú, entonces surge en mi interior un sentimiento de superioridad; ese es precisamente el sentimiento de arrogancia del que estamos hablando. Es un sentimiento perjudicial, ya que, en el fondo, constituye un ataque hacia la otra persona. Es una proyección de condescendencia y otras emociones hacia la otra persona. En realidad, a través de la interacción emocional que surge de tu alma, le estás transmitiendo a la otra persona que es inferior a ti.

Hacer esto resulta muy perjudicial para tu propia alma, pero también lo es para el alma que recibe esa arrogancia —especialmente si se trata de alguien muy joven—, ya que terminará creyendo que es inferior a ti. Esto les causa un gran daño. Sabemos que, en este planeta, el problema de la propia valía es muy grave y genera muchísimos conflictos. La razón es que, desde una edad sumamente temprana, las personas reciben una gran carga de arrogancia proyectada hacia ellas; como resultado, crecen sintiendo que no tienen ningún valor. Y entonces se preguntan por qué actúan como si no tuvieran ningún valor. Por supuesto que actúan como si no tuvieran valor, porque eso es lo que sienten en su interior.

Debemos tener presente que, en todos estos casos que hemos descrito, existe un sentimiento de arrogancia hacia la otra persona: un sentimiento de superioridad, de condescendencia; la creencia de que soy mejor que el otro simplemente por lo que sé, por lo que he aprendido, por ser mayor o por tener un color de piel distinto. Podríamos enumerar muchas razones que dan lugar a esta emoción subyacente. Es algo muy perjudicial para nuestra alma; de hecho, esta emoción de arrogancia provoca que muchas personas lleguen al mundo espiritual sumidas en una gran oscuridad. Además, el problema de la arrogancia es que mantiene a las personas estancadas en su propia condición, ya que se creen en lo cierto, sin darse cuenta de que, en realidad, están equivocadas, y sin siquiera estar abiertas a la

posibilidad de que puedan estarlo. [00:16:16.13]

## 2.1. La arrogancia impide la apertura a nuevas ideas

**María:** Precisamente sobre eso quería preguntarte: ¿cómo afecta a nuestra apertura hacia nuevas ideas? Supongo que nos cierra por completo.

**AJ:** Por completo. Cada vez que se nos presenta una idea nueva —especialmente si nos hace sentir pequeños o si implica renunciar a una opinión que defendemos con firmeza—, nos negamos a aceptarla. Simplemente nos negamos de plano. He visto a personas comportarse de manera totalmente ilógica debido a su arrogancia. Es una de las emociones más irracionales que existen: las personas se aferran a una opinión a toda costa. Un ejemplo claro es el racismo. La realidad es que todos somos seres humanos; es algo evidente. La realidad es que podemos procrear entre nosotros —personas de diferentes razas—, lo que significa que, en esencia, somos iguales. La postura arrogante de que una raza es superior a otra carece totalmente de lógica; de hecho, esa falta de lógica hace que el concepto mismo de racismo sea absurdo.

Y, sin embargo, ¿cuántas personas son racistas? Hay literalmente millones de seres humanos en este planeta que siguen siendo racistas, aferrándose a una idea que es manifiestamente falsa. Lo hacen debido a una carga emocional que provoca que se aferren a ese concepto, así como debido a un deseo de sentirse superiores o mejores que los demás.

Muchas películas han abordado este tipo de cuestiones. Pensemos, por ejemplo, en *American Beauty*: el vecino, que se mostraba arrogante y hostil hacia los homosexuales, termina experimentando él mismo sentimientos homosexuales. Al sentir tanto miedo y verse tan abrumado por ellos, llega al extremo de querer asesinar a su vecino, todo a causa del temor que le provocaba esa emoción. Este es el tipo de situaciones que ocurren en el planeta a raíz de la arrogancia.

Desde el primer siglo hasta la actualidad —a lo largo de los últimos 2000 años—, hemos podido observar que casi todo lo que ha causado daño en el mundo tiene, en el fondo, un componente de arrogancia. [00:18:33.07]

## 2.2. La Verdad de Dios sobre la arrogancia

**María:** Sí, desde luego. Bien, el siguiente grupo de preguntas trata sobre Dios y la arrogancia. ¿Cómo entra en conflicto nuestra propia percepción —cuando actuamos con arrogancia— con la perspectiva de Dios, o con la Verdad de Dios?

**AJ:** Cuando actuamos con arrogancia, nos estamos colocando por encima de Dios. Esto también tiene que ver con la autosuficiencia: en el fondo, nos estamos situando por encima de Dios. Pretendemos que el universo se ajuste a todo lo que nosotros deseamos; en nuestra autosuficiencia, nos sentimos plenamente satisfechos si todo en el universo sucede exactamente como queremos. Pero no comprendemos un principio fundamental: las Leyes de Dios son, en realidad, superiores a nosotros mismos. De hecho, las leyes de Dios nos rigen; y nos volvemos transgresores cuando somos arrogantes. Creemos que estamos por encima de la ley. Si observamos casi todas las formas de arrogancia —ya sea el racismo u otro tipo de arrogancia—, siempre vemos que la persona racista cree estar por encima de la ley; incluso por encima de las leyes de los demás seres humanos, por no hablar de las leyes de Dios. [00:19:46.05]

**María:** Sí, puedo reconocer esto en mí misma en relación con los temas de autoridad. En el pasado sentía —y ahora lo veo como una forma de arrogancia— que, debido a mis conflictos con la autoridad, podía desafiarla, o que las normas no se aplicaban a mí —las reglas del mundo, las leyes comunes que

rigen el planeta, creía que estaba bien pasarlas por alto—. Y, en realidad, eso es una forma de arrogancia.

**AJ:** Así es, sí. Toda esta idea de que deberíamos poder adaptar las leyes a nuestra conveniencia surge de esa arrogancia subyacente. Incluso cuando decidimos exceder el límite de velocidad establecido, estamos adoptando una postura arrogante. Estamos tomando una decisión que se sitúa por encima de lo que la ley —o el consenso de un grupo de personas— ha determinado. Ahora bien, si vamos a adoptar esa postura, debemos asegurarnos de estar realmente en armonía con las Leyes de Dios; de lo contrario, terminaremos dañando nuestra alma. Por desgracia, la mayor parte del tiempo no estamos en armonía con las Leyes de Dios y, como resultado, nuestra condición empeora rápidamente. [00:20:56.22]

### 2.3. La dificultad de liberarse de la arrogancia

**María:** ¿Qué tan difícil es liberarnos de la arrogancia —desprenderla de nuestra alma—, considerando que se trata de una herida tan común?

**AJ:** Siento que es una emoción muy difícil de liberar del alma. Proviene de un miedo muy profundo relacionado con nuestra propia valoración personal, y de cómo nos sentimos desafiados por las personas y situaciones que nos rodean en lo que respecta a ese sentido de valía. Cualquier emoción que tenga en su núcleo un sentimiento subyacente de falta de valía resulta bastante difícil de liberar. Por supuesto, solo nos volvemos arrogantes cuando nos resistimos a esa emoción subyacente. La realidad es que, mientras mantenemos la arrogancia, al mismo tiempo albergamos una sensación de justificación respecto a nuestra postura. Y eso es lo más difícil de abandonar: justificar nuestra propia postura carente de amor, especialmente cuando creemos que tenemos razón. Resulta sumamente complicado desprenderse de ello, sobre todo cuando estamos convencidos de que nuestra postura —aunque carezca de amor— es la correcta.

Quizás pueda poner un ejemplo. La mayoría de las personas en el planeta dirían que, si alguien matara a tu hijo o hija, tú tendrías derecho a matar al suyo. Esta es una postura que consideran “justicia”, y se basa en el principio de “ojo por ojo, diente por diente, vida por vida”. Muchos argumentarían que es aceptable mantener este punto de vista: “No deberían haber matado a mi hijo en primer lugar, así que ahora yo debería poder tomar la decisión de matar al suyo”. [00:22:47.12]

**María:** ¿Al suyo o a ellos mismos?

**AJ:** Sí, o a ellos mismos. Pero, en realidad, es una creencia poco lógica: si yo mato a tu hijo y luego tú matas al mío, al final ambos hemos perdido a un hijo y seguimos sintiéndonos profundamente infelices por esa pérdida. Matar a tu hijo no hace que la pérdida del mío desaparezca. Es una creencia totalmente ilógica, pero la mantengo porque adopto una postura arrogante: la de exigir justicia. Cuando empiezo a comprender que la justicia, tal como la concibo, no es en realidad una postura basada en el amor, me enfrento a un gran desafío. Intento argumentar que la justicia sí es una postura amorosa; pero, una vez que libero la emoción de arrogancia —esa que me hace creer que la justicia es una postura basada en el amor—, logro ver lo ilógico que es este concepto de justicia y, por tanto, lo carente de amor que resulta. Sin embargo, hasta ese momento, no soy capaz de verlo.

En cierto modo, lo más difícil de la arrogancia es que te aferras a un concepto interno que consideras correcto, y has invertido una carga emocional enorme en que, efectivamente, sea así. Cualquier persona que sea racista, por ejemplo, tiene una razón emocional de gran peso en su interior —o bien está negando una emoción que alberga dentro de sí— que explica por qué desea aferrarse a esa postura. Liberar dicha emoción requiere mucha sinceridad, un profundo deseo de amor, un gran anhelo de verdad y una verdadera voluntad de llegar a la emoción central que subyace en el fondo. [00:24:32.24]

**María:** ¿Es por eso que en una persona puede desarrollarse la arrogancia? ¿Debido a la resistencia ante una emoción subyacente?

**AJ:** Siempre. Todas estas resistencias de las que hablamos en el contexto de la humildad están relacionadas, en realidad, con nuestro deseo de alejarnos de una emoción concreta que llevamos dentro de nuestra alma; y tenemos miedo a sentirnos abrumados por esa emoción. Esa es la única razón por la que desarrollamos cualidades como la arrogancia, el orgullo u otras muchas que analizaremos más adelante.

**María:** Entiendo. Mencionaste que es algo que oscurece bastante nuestra alma.

**AJ:** Sí, porque el problema de la arrogancia es que está dirigida hacia otra persona. Existen ciertas resistencias a la humildad que albergamos en nuestro interior y que están más bien dirigidas hacia nosotros mismos. Por ejemplo, la falta de valoración personal es una resistencia a la humildad, pero está orientada hacia uno mismo. Nos sentimos mal, nos menospreciamos, nos tratamos mal; sin embargo, por lo general, no estamos causando un daño adicional a otra persona —o, al menos, no un daño tan grande—. El deterioro de nuestra propia alma se limita a cómo nos tratamos a nosotros mismos, en lugar de afectar tanto a nuestra relación con nosotros mismos como a nuestra relación con los demás. Por lo general, no estamos causando un gran daño a otros, a diferencia de lo que ocurriría si, por ejemplo, adoptáramos una postura arrogante.

Esto significa que existen ciertos grupos de emociones que actúan como resistencias a la humildad y que, en realidad, duplican el daño, ya que nos perjudicamos tanto a nosotros mismos como a otra persona o al entorno que nos rodea. Por otro lado, hay emociones a las que nos aferramos que solo nos conciernen a nosotros; en estos casos, el daño recae únicamente sobre nosotros mismos y, por tanto, el impacto negativo en nuestra alma es menor. La arrogancia es una de esas emociones que genera una gran oscuridad en el alma. [00:26:28.16]

### **3. Cómo nos resistimos a la humildad: el falso ego**

**María:** Muy bien. Hablemos un poco más sobre nosotros mismos: ¿qué hay del ego, o del “falso ego”? ¿Es una resistencia a la humildad?

**AJ:** Definamos la diferencia entre el ego verdadero y el falso ego, ¿te parece? Me da la impresión de que, en la Tierra, la gente utiliza el término “ego” para referirse básicamente a una especie de fachada que llevamos con nosotros; una fachada falsa. Pero la realidad es que, si observas el origen de la palabra, esta simplemente significa “alma”, el ser verdadero. Si consideramos el “ego verdadero” —es decir, tener una noción de tu ser auténtico—, no hay nada negativo en ello; de hecho, es exactamente lo que Dios desea. Sin embargo, si nos referimos al “falso ego” —término que la mayoría de la gente utiliza hoy en día—, estamos hablando del deseo de crear y mantener una fachada, de no ser auténticos ante los demás. Bajo esta definición, podríamos decir que el ego equivale a un yo que actúa como fachada. Este falso ego es lo que hemos definido anteriormente como el yo de fachada: una identidad personal, una máscara construida para poder negar nuestro ser real, así como para negar el yo herido o dañado que nuestros padres han creado. Para mí, eso constituye el falso ego de una persona; y mantenerlo puede generar graves problemas en relación con la humildad. [00:28:09.07]

**María:** ¿Por qué genera problemas con la humildad?

**AJ:** Probablemente existan muchas razones por las cuales esto dificulta la humildad. Si definimos la humildad como el hecho de ser, en todo momento, nuestro ser real a nivel emocional —es decir, ser fieles a nuestro yo real, emocionalmente, en todo momento—, entonces, por supuesto que, al mantener una fachada de forma constante (o casi siempre), resulta evidente que, la mayor parte del tiempo, no estamos siendo humildes. Por consiguiente, nos resulta imposible acceder a cualquier emoción causal. Estamos bloqueando a Dios, bloqueando la verdad e impidiendo que el amor entre en nuestra alma; pues el Amor de Dios solo puede penetrar en ella cuando nos encontramos en un estado de verdad. Y solo alcanzaremos ese estado de verdad cuando abandonemos nuestra fachada y comencemos a conectar con la persona real que somos. ¿Qué es lo que sentimos realmente? Por tanto, esto supone un obstáculo enorme para nuestra relación con Dios, e incluso para nuestra relación con nosotros mismos. Pero también supone un enorme obstáculo para nuestra relación con los demás, ya que estos empiezan a interactuar con la fachada. El problema de que interactúen con esa fachada es que nunca llegan a ver nuestro verdadero yo; en realidad, están reaccionando ante una persona que no existe. Con el tiempo, se darán cuenta de que la persona con la que interactuaban ni siquiera era quien creían que era. Por lo tanto, tarde o temprano, todos —incluidos nosotros mismos— acabaremos sintiéndonos muy decepcionados con el resultado si vivimos bajo esta fachada basada en el falso ego. [00:29:48.19]

### **3.1. Por qué resulta atractivo mantener el estado del falso ego**

**María:** Entonces, ¿por qué este estado resulta tan atractivo para muchos de nosotros?

**AJ:** Existen razones muy básicas e importantes por las que resulta atractivo. En primer lugar, cuando nos escudamos tras una fachada, no tenemos que enfrentarnos a la sociedad. Dicho de otro modo, no tenemos que actuar de una manera distinta a la que los demás esperan de nosotros. Por supuesto, esto sirve para evitar cualquier tipo de ataque; es una forma de prevenir todo tipo de duelo. Nos protege de las proyecciones ajenas —que nos señalan como personas “insuficientes” o que no cumplen con las expectativas de los demás—, evitándonos así tener que lidiar con ellas a nivel personal. Si lo analizamos, existen motivos de gran peso. En el fondo, intentamos convertirnos en el tipo de persona que, a ojos de nuestro entorno social más cercano, resulta aceptable.

Si me relaciono con un grupo de personas vinculadas a la “Nueva Era”, mi fachada consistirá en convertirme en el arquetipo ideal de esa corriente. Si, por el contrario, me relaciono con un grupo de cristianos evangélicos (o “cristianos renacidos”), mi fachada será la de convertirme en el modelo ideal de cristiano evangélico. Mientras mantenga esa imagen, seré aceptado por ese grupo en particular. Si vivo en un gueto —algo que ocurre en muchos países, pues prácticamente todos tienen zonas así—, mi fachada será la de alguien “duro”. Si soy hombre, adoptaré el papel de tipo rudo que no teme meterse en peleas de vez en cuando; esa es mi fachada.

Mi fachada —es decir, lo que se considera aceptable— dependerá, en gran medida, de mi entorno inmediato. Lo irónico es que, aunque la sociedad en su conjunto pueda rechazar mi fachada, mientras logre satisfacer mis adicciones a través de mi entorno social más cercano —es decir, de las personas con las que me relaciono directamente—, seguiré manteniendo esa fachada tanto tiempo como desee, ya que no confronta a ninguna de esas personas. Si observas lo que sucede cuando intentamos despojarnos de nuestra fachada en ese entorno, te encuentras con un ataque intenso por parte de las personas de tu círculo inmediato. Aunque otros en el mundo puedan estar de acuerdo con tus cambios, sufrirás ataques como consecuencia, ya que tu entorno social inmediato desea que mantengas esa fachada, pues es la misma que ellos también sostienen.

Al analizar esto, vemos que existe una confrontación a nivel social y, por otro lado, una confrontación a nivel familiar. Gran parte de nuestra fachada proviene, de una forma u otra, de la familia. Por lo tanto, al empezar a cuestionar y dismantelar mi fachada, estoy, en realidad, cuestionando y dismantelando todos los sistemas de creencias familiares. Si mi familia no es capaz de

afrontar ciertas emociones, reaccionará de manera muy negativa. Se opondrán firmemente a que yo desmantele mi fachada, ya que, al hacerlo, también estoy desmantelando la suya. Y muchos de ellos sienten que esto ocurre sin que ellos lo hayan elegido. Aunque, obviamente, podrían optar por ignorarlo, pero no lo perciben así; lo sienten como un ataque personal a su forma de vida. Como resultado, te enfrentarás a un intenso rechazo emocional por parte de tu familia; es muy probable que, al continuar por este camino, termines sintiéndote solo dentro de ella.

Si analizamos la dinámica, lo que realmente ocurre en relación con el “falso ego” es que mantenemos esta fachada —basada en dicho falso ego— para evitar confrontar a la sociedad y a la familia, y para evitar, a su vez, que la sociedad y la familia nos confronten a nosotros por elegir ser quienes realmente somos. Existe una enorme inversión emocional en el mantenimiento de una fachada. [00:34:01.08]

### 3.2. Razones de nuestra inversión en una fachada

**María:** En la última entrevista hablamos de cómo la humildad implica ser nuestro yo auténtico, y tú planteas que la fachada es lo que oculta ese yo real. ¿Acaso los obstáculos que me impiden ser auténtica se limitan a mi dependencia de la buena opinión que los demás tengan de mí, o a ese esfuerzo por evitar la confrontación que acabas de mencionar? ¿Hay algo más?

**AJ:** Esa es la capa más superficial del problema; en un nivel más profundo, tengo una inversión en lo que tú pienses sobre mí, porque, si no tienes una buena opinión, surgirán ciertas emociones que tendré que experimentar; y son precisamente esas emociones las que quiero evitar. Por lo tanto, tengo muchas razones egoístas para intentar ganarme tu buena opinión (algo que, al mantener una fachada, podría conseguir). Mis razones egoístas para buscar esa buena opinión —y lograrla mediante el uso de una fachada— son que, de este modo, evito tener que sentir lo que experimentaría si me atacaras. Así pues, tengo un interés emocional personal en no ser atacado; ese es, precisamente, mi interés emocional personal.

Y no se trata solo de ganarse la buena opinión de los demás; esa es la capa superficial. La capa subyacente es cuánto deseo evitar una mala opinión, debido a cómo me hace sentir y porque temo experimentar esas emociones. Si no temiera sentir esas emociones, no tendría ningún interés así, ninguna inversión. Pero la realidad es que, como temo experimentar esos sentimientos, me centro mucho en buscar satisfacer ciertas sensaciones, mientras evito las emociones que, en realidad, ya residen en mi interior. Sigo cargando con ellas; todavía están dentro de mí. Las llevo conmigo a dondequiera que voy. Irónicamente, la Ley de la Atracción de Dios, basada en el estado de mi alma, atraerá situaciones en las que otras personas me tratarán mal, ante lo cual, naturalmente, reaccionaré de alguna manera. A menudo, mi reacción será de arrogancia o ira —la emoción previa—, porque intento evitar enfrentarme a esas emociones en particular.

#### 3.2.1. La analogía de nuestra alma provocando incendios

**AJ:** Irónicamente, mi alma va por ahí provocando todos estos incendios; los crea debido a las emociones que albergo en mi interior. Luego, corro de un lado a otro tratando de apagarlos mediante acciones conciliadoras, convirtiéndome en lo que los demás esperan de mí, incluso si eso implica anularme por completo o actuar de una forma que no guarda ninguna armonía con mis propios ideales. Hago todo esto porque quiero evitar las emociones que se han desencadenado en mi interior, no porque quiera evitar las emociones que residen en ti. [00:36:47.00]

Con mis acciones, estoy evitando las emociones que hay dentro de mí, las cuales han surgido a raíz de que tú atacaras esos sentimientos o posturas en particular. Debo empezar a ver estos problemas no como algo ajeno, sino como problemas míos. Mi disposición a actuar sin integridad es, en realidad,

un problema mío; no es un problema de nadie más. Podrías tener a cien personas atacándote, y, si tienes integridad, permitirás que cien personas te ataquen y simplemente sentirás tus propias emociones. Y si analizas la historia, verás que todas las personas que gozan de respeto a nivel mundial fueron, en algún momento, objeto de ataques; sin embargo, se mantuvieron firmes en su postura basada en el amor, sin caer en la arrogancia. [00:37:39.03]

**María:** Sin duda. Volviendo un poco atrás, mencionaste: “Vamos por ahí provocando incendios para luego intentar apagarlos”. Esta dinámica de provocar el fuego y después extinguirlo, ¿es nuestro yo auténtico quien provoca el incendio? ¿Qué dinámica está ocurriendo ahí?

**AJ:** Es una combinación de nuestro yo herido y nuestra fachada lo que genera estos incendios. De hecho, nuestra alma seguirá provocándolos, porque así es como Dios estableció la Ley de la Atracción. Esta ley funciona de tal manera que, cuando nuestra alma no está en armonía con el amor, genera eventos, circunstancias o situaciones negativas; estas se manifiestan en nuestra vida para que podamos ver cuál es nuestra verdadera condición.

Así pues, nuestra alma sigue provocando todos estos incendios, y nosotros, a su vez, tomamos medidas para apagarlos. Irónicamente, nunca abordamos la emoción que los originó. Es como si alguien fuera por ahí con una cerilla prendiendo fuego a todo —que, en realidad, somos nosotros, a nivel de nuestra alma—, y luego decidiéramos que la mejor forma de detenerlo es ir detrás con una regadera, en vez de simplemente quitarle la caja de cerillas a esa persona.

La realidad es que hacemos esto constantemente con nosotros mismos: vamos por ahí provocando incendios, sin detenernos a pensar: “Un momento, tengo las cerillas en la mano; tengo el encendedor en la mano. Quizás debería soltar las cerillas y analizar la razón profunda por la que decidí tomarlas y empezar a provocar estos incendios”. En realidad, eso es precisamente lo que hacemos al mantener la falsa fachada: intentamos dar una buena imagen ante nuestro entorno. Y, dado que cada entorno tiene exigencias distintas, resulta sumamente difícil quedar bien ante todos. Además, es nuestra propia alma la que provoca estos “incendios”; si sentimos la necesidad de proyectar una buena imagen, es porque albergamos heridas internas, y son precisamente esas heridas subyacentes las que originan el fuego. Luego, nos pasamos el tiempo tratando de apagar dichos incendios —tomando medidas para sofocarlos—, sin comprender que todo este proceso resulta sumamente antieconómico. El mejor enfoque consiste en deshacernos de la caja de cerillas, dejar de provocar incendios y examinar las causas profundas, arraigadas en nuestra alma, que nos han llevado a generar estos fuegos. Eso es lo que haríamos si no estuviéramos tan centrados en el ego; lo haríamos de forma natural. Pero, al estar tan apegados a este falso ego, no actuamos así; en su lugar, optamos por ir de un lado a otro tratando de apagar los incendios, porque queremos seguir manteniendo este falso ego por diversas razones. Queremos dar una buena imagen ante los demás, pero también ante nosotros mismos; queremos aparentar ser algo distinto a lo que realmente somos. Además, así logramos evitar las emociones dolorosas que llevamos dentro; así que tenemos mucho interés en mantenerlo. [00:40:51.10]

**María:** Mientras hablas, me doy cuenta de que es como si Dios estuviera operando en el alma —provocando que surjan esos “incendios”—, mientras que esta parte de nosotros, nuestra fachada, intenta boicotear todo el proceso. Supongo que esa es, precisamente, la definición de una falta de humildad, ¿no?

**AJ:** Bueno, en realidad, también es la definición de estupidez, si lo piensas bien. ¿Qué sentido tiene hacer algo así? Y lo irónico es que, como la mayoría de la gente no comprende el alma, tampoco entiende qué es lo que provoca todos estos “incendios”. Pero si observaran lo que hay en su interior, verían fácilmente la relación entre lo que su alma siente realmente y la forma en que esa persona está reaccionando. [00:41:36.14]

**María:** Entonces, parece que cada vez que surge un “incendio” en mi vida, debería dejar de intentar apagar las llamas y, en su lugar, observar realmente lo que se me está presentando.

**AJ:** Exacto. Es fundamental. De hecho, si tuviera un mínimo de autoconsciencia, eso es precisamente lo que querría hacer; no intentaría fingir que nada ha ocurrido. Como sabes, a menudo hemos hablado en grupos donde alguien nos dice: “No, si ya sé todo eso”. Y yo les respondo: “Bueno, dices que lo sabes, pero ¿qué te pasó la semana pasada?”. Porque, a menudo, yo sí sé lo que les ocurrió: vivieron una experiencia terriblemente traumática. “Ah, pero eso fue porque todos los demás...”, ya sabes, “... eso es por lo que hicieron los demás”, sin comprender que su propia alma ha provocado incendios.

Así que, cuando vienen y me dicen que ya conocen todo de lo que estoy tratando, yo respondo: “Lo siento, *crees* que lo sabes —lo cual, de hecho, es una postura arrogante— y, además, mantienes una fachada, porque la realidad es que tu alma está provocando estos incendios que ni siquiera reconoces”. (Risas) Es como si provocaran un incendio y dijeran: “¡Ah, no hay ningún incendio!”. Provocan otro, y dicen: “Ah, no hay ningún incendio”. (Risas) “¡No hay incendio, no hay incendio!”. Y así es como, en nuestra propia arrogancia y sentido del ego, terminamos ignorándolo todo. Luego, cuando alguien se acerca y nos habla al respecto, le decimos: “Ah, ya conozco todo lo que expones”. Y yo le diría a esa persona: “Bueno, si realmente supieras todo de lo que digo, no solo estarías en unidad con Dios en este momento, sino que tu alma tampoco estaría provocando incendios todos los días de la semana”.

[00:43:11.20]

### 3.3. Cómo derribar la fachada con valentía, integridad y honestidad

**María:** Eso me lleva precisamente a mi siguiente pregunta: si yo —o nosotros— descubrimos: “Vale, estoy viviendo tras esta fachada”, ¿cómo empiezo a acercarme a mi verdadero ser? ¿Cómo empiezo a trabajar en este asunto?

**AJ:** Bueno, de nuevo, esto resulta muy difícil para la mayoría de las personas, porque, para ser realmente capaz de reflexionar sobre uno mismo, se requiere cierto nivel de honestidad desde el principio. Necesitamos empezar a plantearnos preguntas sobre nosotros mismos; preguntarnos: “¿Cuál es la verdad de mi vida? ¿Soy realmente feliz? ¿Se siente bien mi cuerpo? ¿Me estoy volviendo más joven? ¿Me estoy volviendo más sabio? ¿Actúo en armonía con el amor en todas mis interacciones con los demás? ¿Es mi vida más feliz?”. Estas son cuestiones que debemos plantearnos. Y si no es así —si esto no está ocurriendo—, es porque hay algo que estamos bloqueando —algo que está sucediendo en nuestro interior—. Debemos dejar de presentarnos ante el mundo tal como queremos que nos vean, y empezar a mostrarnos ante todos tal como somos en realidad. Esto requiere una serie de cualidades que, al principio, la mayoría de nosotros no posee: valentía, integridad y honestidad. Son virtudes de las que se habla a menudo, pero que muy pocas personas poseen realmente cuando viven tras una fachada. Mi sugerencia es pedir —orar— para adquirir integridad, valentía, honestidad y veracidad; pedir a Dios que despierte en nosotros el deseo de cultivar estas cualidades, incluso si nadie más en el planeta las desarrolla, salvo nosotros mismos. [00:45:03.10]

Eso es lo que considero necesario en este sentido: iniciar el proceso de desarrollar estas cualidades para que, al menos, podamos realizar un examen honesto de nosotros mismos.

Naturalmente, a medida que avancemos en este proceso, empezarán a salir a la luz ciertos miedos y adicciones subyacentes que nos llevan a mantener esa fachada. Pero no podremos lograrlo si ignoramos por completo nuestra propia condición y lo que, en realidad, estamos atrayendo a nuestras vidas.

**María:** Entonces, parece que debemos empezar a querer observarnos a nosotros mismos con honestidad. Tal como has dicho, observar las pruebas que ya nos rodean, en lo que respecta a lo que hay en nuestra vida en este preciso momento.

**AJ:** Sí.

**María:** Y lo que eso revela sobre mí, en lugar de sobre los demás.

**AJ:** Exacto. Si lo analizamos como un problema global —que, de hecho, lo es—, el razonamiento sería el siguiente: el mundo atraviesa actualmente problemas muy, muy oscuros. Hay guerras, asesinatos, violaciones; en la Tierra ocurren constantemente sucesos terribles. Hay personas que mueren de hambre; cada año, millones de seres humanos perecen por esta causa. Todos estos son problemas globales. Si practico la autorreflexión, empezaré a comprender cómo yo mismo —y las emociones que albergo en mi interior— contribuyo a generar estos problemas a escala mundial. El simple hecho de que existan estos problemas globales indica que aún no hemos resuelto las cosas.

Si pensamos que el problema reside siempre en los demás, llegaríamos a la conclusión de que los siete mil millones de habitantes del planeta creen, cada uno por su cuenta, que la culpa es de otro. La realidad es que somos nosotros, los siete mil millones de personas que poblamos el planeta, quienes estamos causando el problema. Si lo analizamos desde una perspectiva global, es evidente que somos nosotros —los siete mil millones— quienes originamos estas situaciones; por lo tanto, no hemos resuelto nada. Nuestra fachada resulta, en realidad, inútil: no cumple su función. Y mientras sigamos negando la existencia de estos problemas, no podremos solucionar absolutamente nada.

Ahora, traslademos esto a nuestra vida personal. Lo mismo se aplica, incluso en mayor medida, a nuestra vida personal. Si nuestra vida personal está llena de problemas y dificultades, y nuestro propio cuerpo también presenta afecciones, existe una correlación aún más estrecha entre nuestras emociones no sanadas, nuestros sistemas de creencias, nuestros deseos y las acciones que dan forma a nuestra vida. Y, al fin y al cabo, debido a que nosotros somos quienes estamos en el centro de nuestra propia existencia, tiene sentido, desde una perspectiva lógica, que si nuestra vida es un caos, seamos nosotros —quienes estamos en el centro— los responsables de crearlo. Es fundamental reconocer esto, especialmente en un entorno como el que predomina en gran parte de Occidente. En otros países, existen imposiciones externas —a menudo provenientes de naciones occidentales— que pueden hacer que una persona pierda el control sobre su propia vida. En cambio, en los países occidentales, la mayoría de nosotros no estamos sujetos a ese tipo de imposiciones externas. Por lo tanto, si vivimos en Occidente y nos convencemos de que estamos emocionalmente sanos y que tenemos todos nuestros asuntos resueltos, nos estamos contando una mentira absoluta, sobre todo si, además, nos negamos a examinar nuestra propia vida. ¿Recuerdas la conversación que tuvimos en Estados Unidos sobre “El alma humana: negación y adicciones”? Estábamos cenando con un grupo de personas que vivían en una profunda negación respecto a sus propias emociones —emociones que, de hecho, influían en muchas de las decisiones tomadas por el gobierno—. Cuando empezamos a hablar de ello, todos se sintieron profundamente cuestionados; ¡fue todo un impacto! Aquello despertó emociones muy intensas. Este es precisamente el tipo de autoexamen que necesitamos si estamos en una fachada.

[00:49:04.05]

**María:** Gracias. Muy bien, hasta ahora hemos hablado de la arrogancia y de la fachada. ¿Qué sigue en tu lista?

**AJ:** Bueno, hay muchísimas, ¿verdad?

**María:** Sí. Tengo una en la lista que podemos tratar: el juicio y la crítica; me parece un tema interesante que, tal vez, no siempre asociamos con la falta de humildad.

#### **4. Cómo nos resistimos a la humildad: el juicio y la crítica**

**AJ:** Sí. El juicio y la crítica. En realidad, en muchos aspectos, son muy similares a la arrogancia.

**María:** ¿Cómo definirías el “juicio” para nosotros?

**AJ:** Bueno, de nuevo, el juicio es una emoción que surge de mi interior. No tiene nada que ver con lo que estoy diciendo. Puedo decir la verdad de una manera amorosa, o bien, puedo decir la verdad de una manera crítica o juzgadora. Si es de una manera juzgadora, eso proviene de una emoción dentro de mí hacia la otra persona: la sensación de que soy superior a ella, de que sé más que ella, etcétera. De hecho, un juicio tiene mucho que ver con mi opinión sobre el valor de la otra persona. Cuando estoy en un estado en el que juzgo, albergo la firme convicción de que tengo más valor que la otra persona. Puede tratarse de un aspecto concreto, o bien abarcar toda una serie de cuestiones. A veces, se extiende a tal punto que llego a creer que, en esencia, valgo más que la otra persona.

Se trata, entonces, de una emoción que proyecta algo muy dañino hacia el otro; es una actitud que menosprecia y resulta condescendiente. Nos lleva a adoptar una postura detestable frente a los demás. Genera en la otra persona la sensación —o intenta provocarla— de que es inferior a mí. Y, a su vez, me permite mantener una sensación de superioridad personal. En otras palabras: al juzgarte, puedo conservar la idea de que soy mejor que tú. Y, por supuesto, el juicio es totalmente incompatible con la humildad.

La crítica está estrechamente relacionada; de nuevo, debemos tener cuidado: la crítica es una emoción, no una simple afirmación. Fíjate: puedo hacer una afirmación basada en la verdad; por ejemplo: “¿Te gustan estas flores?” (AJ señala un jarrón con flores sobre la mesa de la entrevista). Y lo que siento es: “Sí, me encantan. Muchas parecen ser flores autóctonas de Australia; me atraen sus colores y todo lo demás”. “¿Se están muriendo?”. “Sí. Se están muriendo. Las han cortado y se están muriendo”. Y, para ser sincero, no entiendo por qué la gente quiere cortar flores, ya que empiezan a morir de inmediato. De verdad. Preferiría mucho más verlas vivas durante más tiempo. [00:52:52.10]

Ahora bien, mi afirmación de que se están muriendo no es un juicio ni una crítica; es simplemente una verdad. Se están muriendo. Pero alguien podría interpretarlo como un juicio o una crítica. Dicho de otro modo: si alguien me regalara un ramo de flores, bonito y vistoso, y yo dijera: “Me has dado un montón de cosas que se están muriendo” —lo cual es una declaración de la verdad—, esa persona podría tomarlo como un rechazo a su regalo, es decir, como una crítica, aunque esa no sea mi intención. Es simplemente una verdad. Por tanto, todo depende de quien hace el regalo. Aquí es donde a la mayoría de las personas les resulta extremadamente difícil distinguir entre un juicio o crítica y una simple observación, ya que muchas se sienten juzgadas o criticadas incluso cuando simplemente se está exponiendo la verdad. Pero no me refiero a eso. No hablo de los casos en los que simplemente expresamos una verdad sin ninguna carga emocional. Cuando hablo de juicios y críticas, me refiero al deseo de provocar una reacción emocional en la otra persona a través de lo que decimos; es algo muy distinto.

Si digo “se están muriendo” y es solo una verdad, pues es una verdad. Pero si digo: “Te señalo que se están muriendo porque quiero criticar el hecho de que las hayas cortado” —y mi intención es hacer que te sientas mal por haberlo hecho, en lugar de simplemente analizar la verdad sobre por qué las cortaste—, entonces, ya estoy directamente emitiendo un juicio. Y es un sentimiento que surge de mi interior. Y, lamentablemente, la mayoría de las personas no son muy sensibles a los sentimientos; por eso, no logran distinguir cuándo lo que alguien expresa proviene de un sentimiento y cuándo, en

cambio, esa persona simplemente está exponiendo una verdad. Esto, en cierto modo, enturbia un poco las cosas en lo que respecta a esta emoción. [00:54:49.15]

**María:** Así es, ¿verdad? A veces, lo que parece ser un intercambio sutil con alguien puede estar cargado de juicios, ¿no crees? Pueden ser juicios explícitos o muy solapados; pero, en ambos casos, supongo que te refieres a la emoción que está aflorando, ¿cierto?

**AJ:** Sí. Estos juicios solapados son muy frecuentes, tanto en el seno de las familias como en la sociedad en general. Por ejemplo, se han escrito muchas cosas sobre nosotros y uno de esos juicios es que somos una secta. Pero eso no es una declaración de la verdad. Tú y yo no lideramos nada. Vivimos en nuestra propia propiedad y no tenemos a nadie más viviendo con nosotros. No supervisamos la vida de nadie para comprobar si están poniendo en práctica los principios de la Verdad Divina que enseñamos. Tampoco los atacamos si no lo hacen, ni les brindamos una oleada de sentimientos agradables cuando sí lo hacen. [00:55:52.00]

**María:** Nosotros no los amenazamos.

**AJ:** No los amenazamos con retirarles nuestro amor. La única situación en la que dejamos de pasar tiempo con una persona es cuando esta ha actuado desamorosamente con nosotros. No ejercemos ningún tipo de control, en absoluto. Y prácticamente cualquiera que nos visita puede darse cuenta de ello.

#### **4.1. El ejemplo de cómo los medios de comunicación califican a “Divine Truth” como una secta**

**AJ:** Pero si observas lo que hacen los medios, verás que la palabra “secta” conlleva una connotación específica. Para los medios, no se trata simplemente de exponer una verdad, sino de una forma de transmitir una impresión determinada al lector. Es una manipulación deliberada de la realidad, cuyo objetivo, en este caso, es provocar una reacción emocional en el lector. Por ejemplo, en muchos artículos de prensa se refieren a mí simplemente como “Miller”. En otras palabras, ni siquiera cuento con el respeto suficiente por parte de quien escribe el artículo como para que utilicen mi nombre de pila. Rara vez me llaman “Sr. Miller” o “Sr. Alan John Miller”; simplemente me llaman “Miller”, lo cual constituye, por su parte, un juicio de valor. Mencionar mi apellido —que, efectivamente, es Miller— es una simple declaración de un hecho; sin embargo, la actitud que subyace en ellos es que no merezco ningún tipo de respeto. Así es como se sienten, y así es como me tratan cuando me entrevistan. Así, lo que transmiten es una actitud de juicio. Esto les ayuda a mantener su propia arrogancia y su posición; les permite conservar la sensación de ser superiores, lo que, a su vez, les hace creer que tienen derecho a menospreciar a los demás. Las personas de los medios de comunicación con las que nos hemos topado hasta ahora —y no digo que todos los profesionales de los medios sean así, pero, hasta el momento, no hemos conocido a nadie que no lo sea— muestran un marcado deseo constante de denigrar a otros. De hecho, observamos esto continuamente con otras personas: publican extensos artículos destinados a desacreditar a alguien, pero, cuando se demuestra que lo que han escrito es falso —o incluso cuando se enfrentan a una demanda por ello—, se limitan a incluir una pequeña rectificación en la página 28 del periódico, donde nadie puede verla, a pesar de haber dedicado toda la portada a atacar a esa persona. Esto revela su verdadera intención: su deseo subyacente no es decir la verdad, sino juzgar. Alguien que realmente desea decir la verdad, la diría independientemente de si el contenido le resulta grato o no. [00:58:32.07]

Si alguien examinara nuestras vidas, vería que no engañamos a nadie ni imponemos nuestros sentimientos a los demás. No hacemos nada de eso. Y aunque, a nivel personal, tal vez no les entusiasme —ya que esto hace que su historia sea mucho menos llamativa y menos sensacionalista—,

aun así estarían dispuestos a decir la verdad. Eso es lo que hace el juicio: nos ayuda a evitar la verdad. El juicio es una forma eficaz de alejarse de la verdad, de eludir la responsabilidad por acciones que resultan sumamente dañinas tanto para la sociedad como para los individuos, simplemente porque, la mayor parte del tiempo, queremos mantener una postura basada en la falsedad.

## 4.2. Razones por las que juzgamos

**María:** Mi siguiente pregunta es: ¿Qué nos lleva a juzgar?. No solo a juzgar a los demás, sino también a juzgarnos a nosotros mismos. Observo que muchas personas tienen dificultades con el juicio y la autocrítica; ¿qué es lo que nos conduce a este tipo de daño?

**AJ:** Bueno, al igual que ocurre con todas estas heridas, la mayoría tiene su origen, de una forma u otra, en nuestra infancia. Puede tratarse de una combinación de factores acumulados durante la niñez que nos han llevado a empezar a juzgar a los demás. A veces, una familia tiene la percepción de ser “la mejor familia”; al transmitir esta idea a sus hijos, les inculcan el concepto de que: “Nuestra familia es superior a cualquier otra. Nuestras creencias son mejores que las de los demás. Nuestra forma de vivir es mejor que la de cualquier otra persona. Por tanto, somos mejores seres humanos”. Existe un sentimiento subyacente que se instala en el niño; este, a su vez, comienza a actuar bajo la premisa de que es superior a los demás. Y, como es lógico, esto deriva inevitablemente en que la persona termine juzgando a otros.

Por otro lado, el juicio también puede surgir a partir de circunstancias prácticamente opuestas durante la infancia: situaciones en las que otros nos juzgaron, nos criticaron, nos menospreciaron, nos denigraron o nos trataron mal. Esto, a su vez, provoca que desarrollemos una actitud rebelde hacia su juicio, respondiendo a su vez con otro juicio, reaccionando ante el juicio que ellos emitieron. Como resultado, terminamos juzgando aquello que llevamos dentro.

Además, durante nuestra infancia, a menudo fuimos juzgados cada vez que expresábamos una emoción. Siempre que manifestábamos una emoción que no estaba en sintonía con la perspectiva de la familia o de la sociedad que nos rodeaba en ese momento, éramos atacados de inmediato. Por tanto, el juicio nace, en gran medida, de un miedo profundo a ser atacados personalmente. Al atacar a otro, evitamos ser nosotros quienes recibamos el ataque. Y si, como grupo, atacamos a alguien, obtenemos una mayor aceptación dentro de ese grupo, lo que nos protege de ser atacados nosotros mismos. A menudo, el juicio surge de un miedo subyacente a ser atacados, a nuestra propia falta de seguridad y a nuestra propia vulnerabilidad.

Esto es algo que vemos constantemente en el mundo; a veces, el juicio deriva en guerra. Por ejemplo, durante la Edad Media, el juicio se transformó en persecución religiosa, bajo la lógica de: “Como te he juzgado, ahora puedo condenarte”. Podía entonces impartir “justicia” —o lo que yo consideraba mi forma de justicia— contra ti. Si, por ejemplo, te escuchaba hablando con espíritus —y yo era un perseguidor religioso en aquel entonces—, te habría condenado por brujería, someténdote a una “prueba” que, si eras inocente, te conduciría a la muerte; y si no lo eras, de todos modos terminarías siendo ejecutada. No dejaba mucho margen de elección, pero ese era el juicio que yo imponía.

[01:03:06.06]

Una vez que empezamos a juzgar a los demás, también terminamos condenándolos. Y no pasa mucho tiempo antes de que comencemos a asesinar a otros, de que lleguemos incluso a causarles daño físico. [01:03:21.00]

**María:** Es algo que invita a una seria reflexión.

**AJ:** Sí. Supongo que lo que debemos hacer es analizar cómo se relaciona esto con la humildad. La razón fundamental por la que hacemos esto es para evitar enfrentarnos a nuestros propios sentimientos

ante la percepción de que otros nos atacan. También evitamos reconocer nuestros propios sentimientos de superioridad respecto a los demás. En última instancia, evitamos afrontar cómo nos sentimos inferiores —cuestionando nuestro propio valor—. Son muchas las emociones que estamos evitando, y lo hacemos simplemente al juzgar a alguien para no tener que mirar esas emociones. [01:03:55.20]

### 4.3. El juicio bloquea la Verdad Divina y el Amor Divino

**María:** ¿Cómo se relaciona el juicio con nuestra capacidad de ver y expresar la verdad?

**AJ:** Bueno, el miedo y la verdad son polos totalmente opuestos. El miedo consiste en expectativas falsas que se disfrazan de verdad; o, dicho de otro modo, expectativas falsas que parecen reales, pero que en realidad están ocultas bajo la apariencia de la verdad. La verdad, por el contrario, es algo totalmente distinto. La Verdad Divina es absoluta e inmutable. Pues bien, el juicio es una emoción basada en el miedo. Mientras permanezco en un estado dominado por una emoción basada en el miedo, me resulta imposible ver la verdad. Eso es precisamente lo que provoca el juicio: nos impide ver la verdad. Por tanto, es algo sumamente perjudicial.

Si consideramos nuestra relación con Dios, observamos que la humildad constituye su fundamento. La humildad abre la puerta a la verdad; por el contrario, al juzgar, estamos cerrando esa puerta. Podemos estar orando a Dios y pidiendo: “Por favor, concédeme más amor”, pero si al mismo tiempo estamos juzgando a nuestro prójimo —como dije en el primer siglo—, es como si tomáramos un lazo, nos lo pusiéramos al cuello, lo atáramos a un peso enorme y nos arrojáramos al mar; porque, en esencia, eso es exactamente lo que estamos haciendo. Nos estamos destruyendo a nosotros mismos en lo que respecta a nuestra relación con Dios. Eso es lo que ocurre cuando juzgamos a otra persona. En realidad, no solo estás causando daño a la otra persona, sino que también provocas que tu propia alma se cierre a cualquier verdad. Y cuando haces que tu alma se cierre a la verdad, ¿cómo podría entrar el amor?

Por lo tanto, si la humildad es la puerta hacia la verdad, y la verdad es la puerta hacia el amor, entonces, al estar en un estado de juicio, ni siquiera nos estamos acercando a la verdad. Ya nos estamos contando una mentira a nosotros mismos. Resulta imposible que una nueva verdad —o el Amor de Dios— penetre en nuestro interior mientras estamos juzgando a nuestro prójimo. El juicio nos ayuda a evitar nuestro propio miedo; nos ayuda a mantenernos alejados de la verdad sobre cómo nos sentimos, y nos ayuda a eludir la responsabilidad personal por nuestra propia respuesta emocional ante lo que está sucediendo. Nos ayuda a evitar todo eso. Este tipo de juicio es lo opuesto a la humildad.

Observamos —como tú y yo comentamos a menudo— a muchas personas que creen estar en el “Camino del Amor Divino” pero que, sin embargo, juzgan constantemente a los demás. Albergan sentimientos terribles hacia personas de su comunidad o de su entorno; esto demuestra hasta qué punto desconocen los principios de la humildad.

Si comprendieran los principios de la humildad, se mirarían a sí mismas y dirían: “Vaya, acabo de juzgar a otra persona. Vaya, acabo de juzgar a otra persona. Cada vez que juzgo a los demás, me cierro por completo a la verdad. Completamente”. [01:07:00.08]

**María:** Y veo a muchas personas que, supuestamente, hablan de la verdad, pero que, en realidad, están sumidas en el juicio.

**AJ:** Exacto. Están totalmente cerradas a la verdad.

**María:** Ese camino está completamente bloqueado.

**AJ:** Exacto.

**María:** Lo que me resulta tan aleccionador respecto al juicio es, como bien señalaste, la rapidez con la que puede derivar en violencia. [01:07:21.07]

**AJ:** Así es. En mi vida durante el primer siglo, muchos de los que se hacían llamar “amigos” —debido a sus juicios sobre ti— te trataron muy mal; tanto mientras yo vivía como, aún más, después de mi partida. Muchos de ellos aparentaban ser personas amorosas, pero, en cuanto se enfrentaban a una situación negativa, recurrían a la violencia. Una violencia tal que eran capaces de matar a alguien, o de cometer una violación, además de otros muchos actos carentes de amor, todo ello derivado de esa condición subyacente de juicio.

Por ejemplo, los hombres que juzgan a una mujer tildándola de “zorra” o “puta” a menudo terminan violando a mujeres de ese mismo tipo; y es que la emoción del juicio los conduce, inevitablemente, a recurrir a la violencia. [01:08:08.18]

**María:** Para justificar eso.

**AJ:** Para justificarlo, sí.

## **5. Cómo nos resistimos a la humildad: la negación**

**María:** Vale, gracias, cariño. Lo siguiente en mi lista es la negación. He anotado: “Negación, tanto a nivel intelectual como emocional, de pensamientos, palabras y acciones carentes de amor, como una forma de resistencia a la humildad”.

**AJ:** Podemos decir que ocurre tanto a nivel intelectual como emocional.

### **5.1. Los tres tipos principales de negación: justificación, minimización y el traslado de la culpa**

**María:** ¿Qué métodos solemos utilizar para vivir en la negación?

**AJ:** Bueno, probablemente podríamos enumerar cientos de ellos, pero hay tres fundamentales que considero tan extendidos y comunes que se podría hacer referencia a ellos constantemente. El primero es la justificación de nuestra propia conducta; justificamos nuestro comportamiento, generalmente porque alguien nos ha hecho algo. Por ejemplo: “Me has hecho daño, así que eso me da derecho a hacértelo a ti. Me has causado un daño, o has dañado alguna de mis pertenencias, por lo que eso me da derecho a dañar las tuyas. Me has robado, así que eso me da derecho a robarte”. [01:09:28.05]

**María:** Sí, o se me ocurren algunos ejemplos entre las mujeres, como: “Ella abortó. Yo también aborté. Todo el mundo lo hace”.

**AJ:** “Todo el mundo lo hace”.

**María:** Y así es como negamos las emociones.

**AJ:** Sí, la justificación es una forma muy común de negar las emociones. Las justificaciones intelectuales provocan una negación emocional. Otra cosa que hacemos es minimizar. Cuando hablo de minimizar, nos decimos: “Oh, no fue para tanto”.

A menudo hacemos esto con nuestra infancia; decimos: “Bueno, mamá y papá no siempre fueron cariñosos, pero tampoco fue para tanto”, mientras cargamos con montañas de lastre emocional.

“Pero no fue para tanto. Eran buena gente”. De hecho, cuando minimizamos, nunca podemos llegar a la emoción subyacente que causó el problema. Es evidente que, al justificar, nunca llegaremos a la raíz, porque en realidad estamos justificando un comportamiento carente de amor; pero, al minimizar ese mismo comportamiento, tampoco logramos acceder a la emoción original con la profundidad necesaria para poder sanarla.

La mayoría de las personas tienden a minimizar lo que les ha ocurrido —y también lo que ellas mismas han hecho—, diciéndose a sí mismas: “Bueno, no fue para tanto. Solo fue una pequeñez”. Esto se observa mucho, por ejemplo, cuando alguien roba: “Oh, pero si solo fue al gobierno. A ti no te robaría. Pero bueno, falsearé mi declaración de impuestos”. Existe la idea subyacente de que ciertas cosas son aceptables.

Y luego está un tercer mecanismo que utilizamos con la misma frecuencia: trasladar la culpa a otros. Esto se ve a menudo cuando una persona discute con otra sobre algo que ha salido mal en su relación. Alguien dice: “¡Pero es que tú hiciste esto!”, aunque, la mayoría de las veces, ese “tú hiciste esto” no tiene ninguna relación con el tema que se está tratando. Lo que intentamos es desviar el foco de atención de nosotros mismos hacia otra cosa, utilizándolo como una forma de evitar afrontar lo que realmente está ocurriendo en nuestro interior. La justificación, la minimización y el traslado de la culpa son grandes herramientas que utilizamos; considero que todo esto forma parte de la negación. Son métodos a los que recurrimos para mantenernos en una negación absoluta de cualquier comportamiento carente de amor. Todos nuestros pensamientos, palabras y acciones que no reflejan amor se sostienen gracias a esta negación, la cual se manifiesta mediante la justificación, la minimización y el traslado de la culpa. Mantenemos esta postura para evitar tener que enfrentarnos a nosotros mismos. Sin embargo, la humildad consiste precisamente en eso: en enfrentarse a uno mismo. Mientras uno permanezca en este estado de negación, trasladando la culpa a otros, jamás podrá afrontar de cara su propio estado.

## 5.2. La negación de las leyes de Dios

**María:** Eso es, entonces, negarnos a nosotros mismos. ¿Pero qué ocurre cuando negamos a Dios y Sus leyes? ¿Indica esto una falta de humildad?

**AJ:** ¡Por supuesto! En muchos sentidos, implica una falta de humildad aún mayor. Imagina que existe un Dios y que Él ha establecido todas estas leyes en el universo; si yo transito por este universo negándolas por completo, es evidente que mi vida reflejará esa negación de múltiples formas. Los acontecimientos en mi vida me mostrarán que estoy negando dichas leyes. Mi alma, naturalmente, provocará “incendios” que yo intentaré apagar desesperadamente, corriendo de un lado a otro. Pero, al mismo tiempo, me encuentro en un estado de arrogancia. Es como si dijera: “No me rindo ante ninguna ley; no necesito las leyes de Dios”. De hecho, no respeto ninguna de Sus leyes en absoluto. Esto revela una negación subyacente de una emoción específica. Y la emoción es la de la rebeldía: el deseo de rebelarse contra Aquel que nos creó es un deseo intenso basado en la ira. Mientras permanezco en un estado de negación total, eso es precisamente lo que hago: albergo una profunda rabia hacia todas las leyes y principios de Dios. Y, por supuesto, eso nunca va a tener un buen resultado. [01:13:50.09]

**María:** ¿Cuál es el resultado? ¿Cómo nos afecta el negar a Dios y a las leyes de Dios?

**AJ:** Bueno, supongo que se podría decir que afecta al resultado de una manera muy fundamental. Por ejemplo, mientras niego todas las leyes de Dios y niego a Dios misma, también me encuentro en un estado en el que nunca podré vivir en armonía con ninguna de Sus leyes. Hemos hablado con muchas personas a las que les encanta escuchar lo que les decimos, pero no quieren ponerlo en práctica; y la razón principal por la que no quieren actuar es que nos dicen: “A menos que puedas demostrar que eres Jesús, no voy a hacer nada de esto”. Y yo respondo: “Bueno, esa es una postura muy extraña. Lo que

básicamente me estás diciendo es que, a menos que pueda demostrarte de forma suficientemente convincente que soy Jesús, no vas a actuar de forma más amorosa”. Me parece algo sumamente ilógico: decidir, deliberadamente, no actuar de una manera más amorosa solo porque no sabes si alguien es realmente quien dice ser. Es un punto de vista muy ilógico. [01:15:03.01]

Además, esto les proporciona una justificación para no actuar con amor. ¿Por qué alguien querría una justificación para no actuar con amor? Debe haber emociones bastante oscuras en una persona dispuesta a justificarse usando un argumento como: “¿Puedes demostrar que eres Jesús?”. “No”. “Entonces, no voy a esforzarme por ser más amoroso”. Me parece una suposición absurda: pretender que, porque no puedo probar mi identidad en este momento, eso te da derecho a no actuar con amor. Aquí es donde observo que la negación tiene un impacto enorme en las personas: llegan a un punto en el que ya no pueden razonar con lógica, ni siquiera para darse cuenta de que mantener esa negación carece de sentido. No es lógico, desde ninguna perspectiva en este planeta; no es lógico resistirse a ser más amoroso. Simplemente, no es lógico.

Tampoco es lógico resistirse a aceptar más verdad. Sencillamente, no tiene lógica. Y tampoco es lógico dejar en manos de otra persona la decisión de hacer algo o no; eso tampoco es lógico. Sin embargo, la gente lo hace constantemente porque vive en estado de negación. No quieren tener que realizar ninguna acción concreta para volverse más amorosos. La realidad es que no desean enfrentarse al hecho de que están actuando sin amor; lo niegan por completo. Prefieren inventar cien excusas para seguir sin actuar con amor. Y una de esas excusas puede ser: “Ah, pero es que tú no eres Jesús”. o, “No has demostrado que seas Jesús”. ¿Y qué? Aun así, tienes una buena razón para ser una persona amorosa. Sigues teniendo una buena razón para descubrir más verdad, independientemente de si soy Jesús o no. Y no tiene ningún sentido lógico que alguien adopte una postura de negación, a menos que desee seguir sin actuar con amor. Desean poder tratar mal a los demás sin sufrir consecuencias.

### 5.2.1. Un ejemplo de la negación de la verdad sobre el aborto

**AJ:** Siento que la negación es un fenómeno muy potente en este planeta. ¿Recuerdas aquella charla que tuvimos hace poco con personas de Estados Unidos, titulada “El alma humana: negación y adicciones”?

Cuando empecé a enumerar diversos problemas y cuestiones, surgió el tema del aborto; comencé a exponer las estadísticas al respecto desde la perspectiva del mundo espiritual. Por supuesto, no lo mencioné durante la presentación. Muchas de esas personas, al llegar a casa, empezaron a buscar estadísticas sobre el aborto, y luego recibí un sinfín de correos electrónicos afirmando que mis datos eran incorrectos, entre otras cosas. Pero, para ser sincero, no lo eran. Sus estadísticas sobre el aborto se basan únicamente en los abortos registrados en sociedades desarrolladas. Además, no incluyen los métodos anticonceptivos que tienen un efecto abortivo. Si sumamos todos los métodos anticonceptivos de carácter abortivo, y todos los casos en los que los padres no desean tener hijos, y todos los abortos que realmente ocurren, resulta que en este planeta se producen más de 500 millones de embarazos cada año. No 144 millones, que es la cifra de nacimientos anuales a nivel mundial.

Entonces, ¿qué ocurrió con el resto de esos niños? Todos fallecieron a causa de abortos —ya sean provocados o espontáneos—. Independientemente de cómo los llamemos, el resultado es el mismo: todos murieron por esa razón. Por eso, cuando hablo con nuestros amigos del mundo espiritual, les pregunto: “¿Cuántas personas llegan al mundo espiritual cada año a consecuencia de un acto de sus padres que tuvo una naturaleza abortiva?”. Ellos responden: “250 millones”. Si observamos las estadísticas a nivel mundial sobre cuántos abortos ocurren realmente cada año, la cifra es de 45 millones. Son cifras muy distintas.

Pero, entonces, ¿por qué justificamos que 45 millones de niños mueran a causa del aborto cada año? Se supone que vivimos en sociedades que aman a los niños; sin embargo, antes de que el niño salga del vientre materno, nos parece perfectamente aceptable acabar con su vida. ¿Hay algo que no

encaja aquí? Por supuesto que sí. Ese es precisamente el punto: hay algo que no está bien. Y este es el problema de fondo: la mayoría de nosotros vivimos en una negación absoluta —o, al menos, muchas personas en las sociedades occidentales lo hacen— al aprobar el aborto, lo cual equivale, en realidad, a aprobar un asesinato. Todo esto ocurre sin que seamos conscientes de las consecuencias que esto conlleva en el plano espiritual para esos niños. En el fondo, aprobamos algo así porque queremos mantener nuestra negación. ¿Y por qué queremos mantener esa negación? Porque así tenemos derecho a hacer un aborto; ese es el motivo.

**María:** ¿Lo cual consiste en, al final, evitar un miedo?

**AJ:** Sí; se trata de evitar un miedo. O mejor dicho, toda clase de miedos, si los enumeramos todos. Creo que, en la entrevista sobre el aborto que tuve hace poco con Barbara, mencioné algunos de esos temores que nos llevan a optar por un aborto. Pero la realidad es que nadie quiere enfrentarse a esos miedos; entonces, ¿por qué terminamos haciéndolo? Terminamos cayendo en una negación absoluta de que el niño por nacer es, en efecto, un niño; y es ahí cuando nos vemos obligados a tomar una decisión. ¿Es un niño a los tres meses? ¿O a los seis meses de embarazo? ¿Cuándo podemos permitir un aborto y cuándo no? Todas estas decisiones surgen porque estamos negando por completo el hecho de que se trata de un niño. Estamos negando la verdad. No queremos enfrentarnos a la verdad; ni a la verdad sobre cuántos abortos ocurren realmente, ni a la verdad sobre nuestra propia falta de amor. Y, sin embargo, cuando el niño ya ha nacido, ¿hasta dónde somos capaces de llegar para salvarlo si está enfermo? ¡Hacemos esfuerzos extremos! ¡Algo anda mal aquí! Lógicamente, algo no encaja. [01:21:18.16]

**María:** Sí. Si tomamos este tema como ejemplo, ¿estamos negando algo que, en el fondo, sentimos dentro de nosotros mismos? ¿O es que el mundo entero vive en un estado de negación, impidiendo que la verdad sobre estas cuestiones llegue hasta nosotros?

**AJ:** Bueno, al final, todo esto se puede atribuir, a nivel personal, a nuestra propia condición emocional. Pero debemos entender que dicha condición emocional suele ser el resultado del entorno en el que vivimos. Si el mundo sostiene que un niño no es un niño hasta que nace, es natural que yo crezca con esa misma creencia, lo cual, a su vez, me llevará a buscar una serie de justificaciones. Sin embargo, cualquier madre que haya estado embarazada y haya perdido a su hijo debido a un aborto espontáneo, a menudo siente que ha perdido a un hijo. Y, sin embargo, cuando pierden a un hijo a causa de un aborto provocado, no consideran que ese hijo sea un hijo.

Esto, en sí mismo, refleja el nivel de negación en el que nos encontramos. Somos capaces de explicar una situación, y luego explicar otra totalmente opuesta, manteniéndonos en una negación absoluta de que estamos hablando, prácticamente al mismo tiempo, de exactamente lo mismo. Esto demuestra hasta qué punto nuestra negación intelectual nos lleva a evitar abordar las causas emocionales que llevamos dentro. La realidad es que, sí, la sociedad, en su conjunto, mantiene ciertas posturas que se oponen totalmente al reconocimiento de la verdad sobre un tema determinado. [01:23:00.18]

**María:** Estamos hablando mucho sobre el aborto, pero supongo que esto es aplicable a muchas otras cuestiones que ni siquiera percibimos. El aborto se plantea a nivel mundial como una cuestión moral; sin embargo, existen muchos otros temas que ni siquiera nos cuestionamos, porque el mundo entero vive en un estado de negación global al respecto.

### 5.2.2. Un ejemplo de negación de la verdad: el consumo de carne

**AJ:** Analicemos otro caso: el consumo de carne. Se trata de una cuestión más bien global. La gran mayoría de las personas en el planeta están totalmente a favor de comer carne. La mayoría de los profesionales de la medicina fomentan su consumo, alegando razones de salud. Si observamos casi cualquier sociedad en el planeta, veremos que estamos dispuestos a destruir enormemente nuestro medio ambiente con el único fin de consumir carne. La destrucción que provocamos en el planeta —sumada a los recursos económicos necesarios para producir esta carne— es diez veces mayor que si todos los habitantes del planeta fueran vegetarianos.

Y, sin embargo, todos vivimos negando esta realidad. ¿Y por qué lo negamos? Porque a muchos de nosotros nos gusta comer carne. Esa es la razón principal por la que mantenemos esta negación.

Desde una perspectiva social, somos capaces de sostener esta negación. Muchas personas que llevan años escuchando la Verdad Divina aún no han abordado esta cuestión moral, porque se encuentran en una negación absoluta del hecho de que están actuando sin amor. No solo actúan sin amor hacia los animales, sino también hacia la Tierra. Actúan sin amor hacia las selvas tropicales, que están siendo destruidas a un ritmo alarmante simplemente por la producción de carne de vacuno. Actúan sin amor hacia la Tierra misma y sus recursos, dado que, para la producción de alimentos, podríamos estar utilizando apenas una décima parte de los recursos que empleamos actualmente. Y, al mismo tiempo, se quejan de cómo se está destruyendo la Tierra.

¿No es esto hipocresía? Si una persona se queja de la destrucción de la Tierra mientras sigue consumiendo carne, es una hipócrita. Así de sencillo. Y esto no constituye un juicio; es simplemente una constatación de la verdad. Es una hipocresía porque, por un lado, contribuye a la destrucción de la Tierra y, por otro, se queja de que otros lo hagan; eso es hipocresía. En eso consiste la hipocresía. La clave reside en trabajar sobre la razón emocional que nos lleva a querer mantener esa negación, y una gran parte de todo esto tiene que ver con nuestra familia. Porque, como sabes, tan pronto te haces vegetariana ¿quiénes son los primeros en quejarse? [01:25:26.21]

**María:** Bueno, mi familia no, porque ya eran vegetarianos cuando yo era pequeña; pero, para muchas personas, es la madre...

**AJ:** ¡Mi madre todavía se queja!

**María:** “¿Cómo puedes comer? ¿Cómo puedes sobrevivir? ¿Cómo consigues los nutrientes necesarios?”.

**AJ:** Cuando me hice vegetariano por primera vez, pasé por una etapa en la que tuve que lidiar con muchas emociones, así que perdí mucho peso. Mi madre pensaba: “Estás demasiado delgado; es porque eres vegetariano”. Ahora que he recuperado el peso, ¿es porque soy vegetariano? Sigo sin comer carne; de hecho, soy vegano. Sigo sin consumir carne ni ningún producto de origen animal. Entonces, ¿he recuperado el peso por ser vegano? No, fue por una cuestión emocional. Al final, el hecho de negar un acto carente de amor —como es comer carne— nos lleva a negar que una persona vegana pueda estar, en realidad, totalmente sana. Y es aquí donde considero que la negación es una herramienta muy poderosa que utilizamos en este planeta para manipular, controlar y dirigir las opiniones de todo el mundo.

[01:26:31.14]

### 5.3. La resistencia a la humildad genera hipocresía

**María:** Y, por lo que dices, también nos lleva a convertirnos en hipócritas. Si observo la lista de puntos que hemos tratado hasta ahora, parece que todas estas resistencias a la humildad, en realidad, fomentan la hipocresía.

**AJ:** Así es, en efecto. Si tomamos como ejemplo la arrogancia: si mantengo la postura de que mi raza es superior a la tuya, estoy siendo hipócrita, porque no estoy atendiendo a la verdad. La realidad es que puedo procrear con personas de tu raza, lo que significa que, en esencia, somos iguales. Si hacemos el amor, podemos tener un hijo; somos de razas diferentes, pero en el fondo somos iguales. Ahí está la prueba de mi arrogancia, pero también la prueba de mi hipocresía en lo que respecta a mis sistemas de creencias.

Lo mismo ocurre con todas estas diversas resistencias a la humildad: todas generan hipocresía. Por eso, hace poco dimos una charla en Londres ante un pequeño grupo de personas titulada “Amor en acción: ¿sinceridad o hipocresía?”. ¿Qué camino vamos a elegir? Hay muchas personas que creen estar entendiendo la Verdad Divina y que creen estar siguiéndola, pero, en realidad, esto no está transformando sus vidas. Siendo sinceros, todavía les resulta difícil sentir una emoción, y la razón es que siguen queriendo mantener esas acciones hipócritas basadas en una fachada. [01:27:44.17]

#### **5.4. Razones por las que nos interesa permanecer en la negación**

**María:** Sí. A propósito de la negación, mi última observación era que la mayoría de nosotros, al emprender este camino para conocernos a nosotros mismos y conocer a Dios, nos damos cuenta de que estamos sumidos en una enorme cantidad de negación. Ya hemos hablado un poco sobre por qué nos interesa mantenernos en la negación, pero mi última pregunta para ti es: ¿crees que al mundo le interesa que permanezcamos en la negación?

**AJ:** Sí, sin duda. Si observas la política, verás que tiene interés en negar lo que hace. La religión también tiene interés en negar lo que hace. Si analizamos casi cualquier otro ámbito —la medicina, por ejemplo, y tantos otros—, encontraremos una gran dosis de negación en todos ellos. En gran medida, esto se hace para crear una apariencia de prosperidad, lo cual, obviamente, no es cierto, ya que muchas personas en el mundo carecen por completo de prosperidad. Acabamos de estar en Brasil, donde hay favelas por todas partes. Aun cuando la situación de algunas personas haya mejorado, existe una enorme negación respecto a lo que le está ocurriendo al medio ambiente, todo ello en aras de una mayor prosperidad económica.

Esa negación se manifiesta a gran escala en todos los aspectos de la vida. Incluso nuestra propia relación con los medios de comunicación resulta curiosa: a menudo recibimos correos electrónicos de personas que afirman: “Los medios siempre dicen la verdad”, ante lo cual nosotros respondemos: “¿Cómo?! ¡No ha habido ni un solo caso en el que los medios hayan dicho la verdad sobre nosotros!”. ¿Cómo es posible que crean que los medios dicen la verdad? [01:29:28.00]

**María:** Para mí, los medios de comunicación han perdido toda credibilidad (risas), porque sé cuántas mentiras han contado sobre nosotros. Veo cualquier cosa y pienso: “Realmente no puedo creer lo que se está diciendo”.

**AJ:** Sí. ¿Te das cuenta de que, si mantengo la negación —es decir, si me convengo de que los medios, el gobierno, la religión o cualquier otra entidad no me están mintiendo—, entonces no tengo por qué sentir nada? No tengo que experimentar la decepción, la falta de confianza ni otras emociones que prefiero evitar. ¿Y qué hago entonces? Elijo creer en lo que se presenta como la versión oficial, y lo hago porque quiero evitar todo un conjunto de emociones asociadas a ello. [01:30:10.05]

**María:** Entonces, lo que planteas es que, si bien es cierto que el mundo tiene interés en que permanezcamos en estado de negación, son los propios individuos quienes generan ese interés.

**AJ:** Exactamente. No tiene nada que ver con “el mundo” como algo ajeno. El mundo no es un objeto inanimado sobre el cual no tenemos ninguna influencia; su comportamiento actual responde, precisamente, a que la mayoría de las personas desea mantener esa postura de negación. La mayoría no quiere creer que sus políticos les mienten, ni que sus religiones les cuentan falsedades. Tampoco quieren aceptar que otros ámbitos —como el económico o cualquier otro aspecto de nuestra vida— podrían ser meros productos de la imaginación de alguien, o bien, el resultado de una voluntad de control profundamente malintencionada. No quieren creer nada de eso; prefieren, con diferencia, pensar que todo está bien. Y si logro creer que todo está bien, entonces no tengo por qué sentir nada negativo. Si todo el mundo siente: “Solo queremos creer que todo está bien”, entonces, naturalmente, los políticos, los líderes religiosos y todos los demás dicen: “Todo está bien. Todo está bien. Todo está bien”. Y nosotros respondemos: “Ah, sí, todo está bien. ¿No es maravilloso?”, cuando en realidad no está bien. La ironía es que, si observamos el mundo actual, vemos que las cosas no están bien; sin embargo, seguimos queriendo creer que sí lo están. Es como el viejo dicho sobre el avestruz que esconde la cabeza en la arena: queremos creer que todo está bien cuando no es así. Y lo hacemos porque no queremos afrontar nuestras propias emociones. Esa es la única razón. No es porque seamos incapaces de cambiar —porque sí podemos—, ni porque no seamos capaces de vivir en mayor armonía con el amor —porque también podemos—. Es simplemente que no queremos afrontar nuestras emociones negativas, algo necesario antes de poder lograr esos cambios. Todo se reduce a afrontar nuestro propio dolor; intentamos evitarlo, lo cual refleja una perspectiva de la vida sumamente egoísta y centrada en uno mismo.

**María:** Y es ahí donde perdemos nuestra integridad, ¿verdad?

**AJ:** Lo perdemos todo: el valor, la integridad, cualquier sentido del amor, la verdad... todo. Cuando nos mantenemos en la negación y tratamos de evitar nuestra propia condición emocional —y nuestro propio dolor emocional—, perdemos todas las cualidades positivas de la naturaleza humana. Y recuerda: ser humilde consiste en aceptar tu propia condición emocional, tu propio dolor emocional, aceptar cómo te sientes; de eso trata, en esencia, la humildad.

## **6. Cómo nos resistimos a la humildad: el enfado hacia los demás**

**María:** Bien, pasemos al siguiente punto de resistencia a la humildad: el enfado hacia los demás. Mi primera pregunta sobre la ira es: si la humildad consiste, en realidad, en sentir todas nuestras emociones, ¿cómo puede nuestra ira hacia los demás indicar una falta de humildad? [01:33:41.19]

**AJ:** Sí, muchas personas creen que tienen derecho a experimentar su ira, y, por supuesto, así es. Pero la realidad es que podemos sentir ira sin pecar, tal como dice la Biblia. La forma de lograrlo es reconociendo la ira como una emoción interna, pero negándonos a dirigirla hacia otra persona. Sin embargo, la mayoría de la gente utiliza la ira como una herramienta contra los demás; como resultado, no están experimentando realmente una emoción, en absoluto, sino que están abusando de ese estado emocional y usando su ira para destruir lo que les rodea, incluidas otras personas.

Si volvemos a analizar cómo experimenta la ira un niño, veremos que simplemente tiene una rabieta: se tira al suelo, patalea, grita y, por lo general, también llora. Cuando el niño se encuentra en un estado de ira pura, no espera nada de su entorno. No se acerca a nadie para golpearlo, por ejemplo. Si un niño se acerca a alguien para golpearlo, ya no está simplemente experimentando su ira; en realidad, está actuando bajo el impulso de esa ira y agrediendo a otros. Y eso es algo muy, muy distinto a simplemente experimentar la ira. Cuando un niño se encuentra en un estado puro de experimentación de la ira —como mencioné— simplemente salta de un lado a otro y siente esa ira en su interior.

Ahora bien, la mayoría de las personas que sienten ira no hacen eso. La mayoría de quienes están bajo el efecto de la ira, en realidad, la proyectan hacia afuera, imponiéndosela a los demás. Esto indica que tienen adicciones que no están siendo satisfechas; y las adicciones sirven para ocultar miedos y duelos. Si nos encontramos en un estado de ira, esto nos indica que estamos muy alejados de nuestra verdadera condición emocional.

Eso significa que estamos muy lejos de la humildad. Cuando, como adultos, nos enfadamos, por lo general estamos muy alejados de la humildad. Solo cuando experimentamos una ira de carácter infantil —contenida en nuestro interior, sin proyectarse hacia los demás en nuestro entorno— es cuando nos hallamos en un estado puro de sentir algo de ira causal.

El resto de las veces, cuando estamos airados, simplemente nos encontramos en un efecto de no haber visto satisfechas nuestras adicciones cuando queríamos que se satisficieran. Estamos en el efecto de este hecho: mantener nuestras propias adicciones y esperar que el mundo nos las satisfaga, que nos dé aquello que deseamos.<sup>1</sup> [01:36:44.07]

**María:** ¿Entonces harías una distinción entre la ira en sí y la ira dirigida hacia otros? ¿Significa esto que, cuando estoy enfadada contigo, no estoy siendo humilde, pero que, si simplemente experimento mi propia ira, sí lo soy? ¿O es una simplificación excesiva?

**AJ:** Bueno, no; creo que es una forma sencilla y acertada de verlo, aunque la mayoría de la gente, al escucharlo, no llegará a comprender la diferencia. La mayoría de las veces, cuando las personas en el planeta experimentan ira, esta se dirige hacia otra persona o hacia una situación que involucra a otros. Esto indica que sus adicciones no están siendo satisfechas. No tiene nada que ver con emociones causales subyacentes. No digo “no sientas la ira”; lo que digo es “no actúes bajo su influencia. No dejes que tu ira te lleve a actuar, ni la utilices como justificación para hacer daño a otra persona”.

Por ejemplo, incluso cuando alguien se acerca a otra persona y le dice: “Estaba enfadado contigo”, cabe preguntarse por qué alguien haría algo así. ¿Por qué sienten la necesidad de decirte que estaban enfadados contigo? Si realmente estuvieran experimentando su ira, no necesitarían hacerlo. El hecho de que lo hagan demuestra que buscan ejercer cierto control sobre ti; quieren hacerte sentir que han estado enfadados contigo. ¿Y por qué querrían eso? Porque desean que experimentes algo a raíz de su ira; consideran que tú eres culpable de ella.

La realidad es que la ira dirigida hacia el exterior es *siempre* el resultado de una adicción no satisfecha. Proviene *siempre* de una condición emocional subyacente que estamos negando; pues si no la estuviéramos negando, no nos enfadaríamos con la otra persona. Por lo tanto, siempre está en desarmonía con la humildad y, en consecuencia, con la verdad; y, por lo tanto, en ese estado no podemos esperar recibir el Amor de Dios. [01:38:50.08]

**María:** Vale. Entonces, ¿qué nos revela esto sobre nuestra condición emocional? Ya has mencionado algo al respecto, pero ¿hay algo más...?

---

1 Como se ve, esta es una “causa” digamos “secundaria”, muy relacionada con la autosuficiencia de la fachada: queremos mantenernos en un estado de fachada, cultivando ciertas adicciones. Estamos en la órbita de ese tipo de “causa”, pues; y se trata de una “causa” que no es una *emoción causal negativa* de esas que tendremos que retirar del yo herido, en algún momento, sintiéndolas.

Entonces, el efecto de esa “causa autosuficiente” —de la fachada— es la ira “no infantil”.

La otra ira, la ira “infantil”, sería una “ira causal” —más central, más nuclear (“core”)—. Es una de esas frustraciones o enojos que se pudieron quedar así como haciendo de “semillas”, en el yo herido. Serían todas esas iras y frustraciones que todavía tenemos quizá por sentir, humildemente, y las cuales “bloqueamos/se bloquearon” cuando éramos pequeños.

La ira no-infantil, no-causal, nos demuestra que *no* queremos ser *humildes* en el sentido de Jesús. (N.d.T.)

**AJ:** Nuestra ira es una señal de que nos justificamos pensando que los demás son los culpables de cualquier dolor personal que experimentamos. En otras palabras, lo que realmente estamos diciendo es que no somos capaces de experimentar nuestro propio dolor personal sin causar dolor a otra persona. Eso es, en realidad, lo que hacemos cuando nos enfadamos.

Le estamos diciendo al mundo que nos rodea —y a nosotros mismos— que, si nosotros sentimos dolor, los demás también merecen sentirlo.

Y esta es una acción sumamente dañina. De hecho, casi todo lo negativo que ocurre en este planeta tiene su origen en esta justificación subyacente: si yo siento dolor, entonces tengo derecho a provocar dolor en ti.

Esto no es cierto y, además, carece por completo de amor. Asimismo, es una muestra de nuestra propia falta de humildad; dicho de otro modo, demuestra que no tenemos el deseo de sentir nuestro propio dolor sin hacer daño a otra persona. ¿Por qué sentimos la necesidad de dañar a alguien más cuando estamos sufriendo? Es porque negamos nuestro propio dolor y creemos que estamos justificados para causar dolor a los demás cuando nosotros mismos sentimos dolor. Pero no estamos justificados para hacerlo. [01:40:26.00]

## 6.1. Cómo liberar la ira

**María:** Supongamos que soy una persona irascible; escucho lo que dices y me digo a mí misma: “Vale, estoy justificando estas actitudes”. ¿Qué pasos debería seguir? ¿A qué necesito renunciar para poder liberarme de la ira?

**AJ:** Bueno, es un proceso, obviamente. Primero, debemos identificar las adicciones en las que estamos inmersos. Luego, necesitamos reconocer estas adicciones como errores —no como deseos que deban satisfacerse, sino como errores— que, a largo plazo, son precisamente lo que nos causa infelicidad. En segundo lugar, debemos comprender que cada una de nuestras adicciones —aquellas que, al no verse satisfechas, desencadenan nuestra ira— en realidad oculta un miedo interno que estamos negando. Es necesario que, en algún momento, nos permitamos llegar a un estado en el que podamos ver esos miedos que hemos estado negando.

Una vez que atravesamos esa etapa —una fase centrada en las emociones—, llegamos a aquello que nos causó pesar en el pasado; y, por lo general, es precisamente ese pesar del pasado lo que nos lleva a actuar con ira en el presente o en el futuro. Debemos entender que, en el fondo, solo estamos tratando de evitar emociones de profunda pena, y que necesitamos permitirnos sentir sin dañar a nadie.

Si estamos dispuestos a transitar por estas fases, saldremos rápidamente del estado de ira para entrar en un estado de miedo. Pero, como bien sabes por tu propia experiencia, no siempre es tan sencillo, ya que nuestra ira suele estar vinculada a adicciones muy arraigadas. Queremos sentir ira, queremos justificarla; y, por lo general, todo esto viene acompañado de una gran dosis de arrogancia. Nos negamos a aceptar que se trata de una emoción que reside en nuestro interior. Siempre creemos que alguien más nos ha hecho enfadar, o que una situación determinada ha provocado nuestro enfado, sin comprender que, en realidad, todo esto ocurre dentro de nosotros mismos.

La realidad es que, a veces, nos vemos atacados y sentimos que es algo injusto; y, al percibir esa injusticia —y al negar el dolor que nos causa—, terminamos pasando al ataque. A menudo, es precisamente nuestra resistencia a sentir la pena provocada por acciones injustas perpetradas contra nosotros lo que nos lleva a mantener la rabia hacia los demás.

Esto se observa con frecuencia en las relaciones personales: una mujer que, en el pasado, ha sido maltratada por sus parejas puede llegar a creer que todos los hombres son unos canallas y que no queda ni uno solo que sea bueno en todo el planeta. Esto no solo es falso, sino que, además, sirve para alimentar su propia rabia. Ella prefiere no sentir el dolor de esas relaciones pasadas, infelices y frustrantes; en su lugar, proyecta el pasado sobre su presente y su futuro. Llega a dar por sentado que

todas las personas son iguales a las que ya ha conocido; esto, además de ser ilógico, es algo que sucede siempre que nos negamos a reconocer nuestras verdaderas emociones. También es una actitud carente de amor, ya que proyectamos sobre los demás unos rasgos que, tal vez, ni siquiera existen en ellos. No les damos, en absoluto, la oportunidad de mostrar cómo son en realidad.

Como bien sabes, la gente hace esto con nosotros constantemente. Por ejemplo, al decir que soy Jesús, muchos asumen automáticamente que me considero superior a ellos. No es una suposición válida; no es lo que yo siento, pero es lo que ellos asumen. Y, a raíz de eso, se enfadan de inmediato. A veces recibimos correos electrónicos muy desagradables —incluso de personas que no son religiosas— condenándome por afirmar que soy Jesús. Muchos de ellos ni siquiera creen en Jesús, y me condenan por decir que soy Jesús, porque sienten que, al afirmar eso, estoy diciendo que soy mejor que ellos; esto les provoca mucha ira. En realidad, esto significa que ellos mismos se consideran peores que Jesús, pero no están dispuestos a reconocer hasta qué punto se sienten mal consigo mismos. No tiene nada que ver con lo que yo siento hacia ellos; de hecho, los amo, y esa es precisamente la razón por la que compartimos la verdad de la manera en que lo hacemos: porque los amamos. Por lo tanto, no es una cuestión de nuestros sentimientos, sino de una interpretación. Y aquí radica el problema con nuestra ira: a menudo interpretamos el presente basándonos en experiencias pasadas, y al hacerlo, nos alejamos totalmente de la armonía con el amor. [01:45:05.07]

#### **6.1.1. La ira surge de un dolor del pasado que no hemos liberado**

**María:** Sí, hace un momento mencionaste algo muy importante y hermoso: a menudo, es el dolor del pasado que no hemos llegado a sentir lo que nos lleva a justificar la ira en el presente y en el futuro. Parece una verdad fundamental que debemos dejar entrar en nuestro interior: “Vaya, siento ira; debe ser porque hay algo en mi pasado ante lo cual no soy humilde”.

**AJ:** Del pasado. La ira no surge en una persona cuando todo lo que ocurrió en el pasado ha sido plenamente sentido. Por ejemplo, si un niño ha sufrido daño en el pasado y se le ha permitido hacer el duelo por todo ese daño, ya no sentirá ira. La realidad es que, si siento ira —o incluso si experimento ira o frustración de forma ocasional—, esto tiene que ver con algo que ocurrió en mi pasado. La circunstancia o situación actual que creemos que ha provocado nuestra ira no es más que un acontecimiento regido por la Ley de la Atracción, basado en nuestra condición interna; y sirve para ayudarnos a sacar a la luz esa emoción del pasado que nos ha llevado a este estado.

La única razón por la que siento ira es que estoy negando esa emoción del pasado. Por lo general, dicha emoción consiste en miedo y pena; a menudo, una gran cantidad de pena. Siento miedo ante esa pena, ese pesar, y eso es precisamente lo que genera mi ira. Podríamos decir que existen dos causas principales de mi rabia. La primera es mi deseo de satisfacer una adicción; y cuando esa adicción no se satisface —y yo esperaba que así fuera—, entonces surge la ira. Esa es la primera causa. En segundo lugar, la adicción existe debido a la negación del miedo y del pesar; si me permitiera conectar con ese miedo y ese pesar —si fuera verdaderamente humilde y no tuviera esa resistencia, esa ira ante la humildad—, podría adentrarme en ese sentimiento de pena. Esto, a su vez, me permitiría liberar la causa subyacente por la que creé la adicción en primer lugar. Y una vez que esas adicciones desaparecen, al igual que la pena, ya no volveré a enfadarme ante la misma situación. [01:47:23.10]

**María:** Probablemente a la gente le resulte difícil reconocer esto como una verdad, pero yo, sin duda, lo veo en ti, y empiezo a notar que a mí también me está ocurriendo; es algo emocionante.

**AJ:** Sí. Bueno, me has visto ser tratado injustamente en muchas ocasiones y, la mayor parte del tiempo, simplemente me permito conectar con el dolor que eso me provoca. Como resultado, no siento ninguna ira hacia las personas que me han tratado mal. Por tanto, puedes ver que, si alguien se permite entrar en

un estado de pena ante una situación —en lugar de caer en la rabia y justificarla—, esa persona se vuelve mucho más sensible y amorosa. En cualquier circunstancia, incluso en las más duras, alguien que se encuentra en ese estado siempre puede mostrarse amable, considerado y amoroso.

**María:** ¿Qué hay de las personas que afirman que la ira es una emoción saludable porque provoca cambios y nos impulsa a defender nuestros propios intereses? ¿Cómo relacionas esta ira de la que hablamos con la que ellos mencionan? ¿Se refieren realmente a la ira? Estoy haciendo demasiadas preguntas. (Risas) [01:48:42.00]

**AJ:** Bueno, sí. Toda ira es saludable en el sentido de que, si sentimos nuestra ira, estaremos sanos. (Risas) En el sentido de que, para estar sanos, necesitamos sentir todas nuestras emociones. Sin embargo, cuando esa ira se proyecta hacia otras personas, ya no es saludable. Como bien sabes, y como todo el mundo sabe, esto genera en el mundo dinámicas muy, muy peligrosas y perjudiciales —incluidas guerras, las cuales surgen de un sentimiento subyacente de ira social que se proyecta de un país a otro—. Este tipo de rabia no es, en absoluto, saludable; ha causado un daño inmenso.

No creo que un cambio motivado por la rabia pueda aportar jamás un beneficio duradero. Un cambio impulsado por el amor, la humildad y la verdad siempre ofrecerá un beneficio permanente. Es cierto que, al descubrir la verdad sobre un asunto determinado, a menudo sentimos una ira inmediata; esta ira es un indicador de la gran cantidad de falsedades que existían previamente y que debemos procesar a través del duelo. Una vez que hacemos el duelo por el hecho de haber recibido información errónea, nuestra forma de actuar cambia radicalmente; al conectar con ese pesar, dejamos de reaccionar con rabia ante las situaciones.

Sin embargo, a menudo no logramos acceder al pesar hasta que no sentimos las capas que lo recubren. La capa de la ira se sitúa, en el plano emocional, por encima de la adicción; a su vez, los sentimientos propios de la adicción se encuentran por encima del miedo. Entonces, si una persona se encuentra en una negación total, es natural que, para sanar, necesite experimentar enojo. La forma en que exprese este enojo en su vida cotidiana determinará si resulta perjudicial o no. Si lo descarga contra los demás, no hará más que dañar aún más su propia alma, dejándola con una carga de ira aún mayor. Eso es todo lo que ocurrirá; no tendrá, en realidad, ningún efecto sanador.

Para que el enojo tenga un efecto sanador, es necesario sentirlo plenamente —sin dañar a nadie más—, simplemente reconociendo la intensidad de esa ira. Es posible sentir enojo sin proyectarlo hacia los demás. Una vez que uno se permite sentir este tipo de enfado, es posible adentrarse en la naturaleza de la adicción, así como explorar el miedo y el pesar subyacentes. Si uno se permite profundizar en ello de esta manera, el proceso puede resultar profundamente sanador.

Por el contrario, si uno proyecta ese enojo sobre los demás —algo que hace la mayoría de la gente—, ya no se está en un estado de sanación y resolución del enojo, sino en un estado de resistencia a la sanación. Se está justificando la falta de humildad y oponiendo resistencia al proceso de sanación. Esto, naturalmente, resulta muy perjudicial tanto para uno mismo como para nuestra vida futura y nuestras relaciones con los demás. [01:51:46.18]

Considero que existe una gran diferencia entre ambos estados. La mayoría de las personas en el planeta deberían asumir que gran parte de su enojo es de naturaleza adictiva, más que una experiencia propia de la infancia. Cuando alguien experimenta el enojo de una manera infantil, uno se siente completamente a salvo; en cambio, cuando sentimos el enojo de parte de quienes nos rodean —sin que este provenga de una experiencia infantil—, uno se siente totalmente inseguro. Es muy sencillo distinguir si una persona resulta segura o insegura al expresar su enojo. Si te sientes a salvo cuando ellos experimentan su ira, significa que no la están proyectando hacia el exterior. Si, por el contrario, te sientes inseguro, criticado o dañado cuando ellos experimentan su ira, eso es una señal de que están culpando a otros, afectándolos y dañando tanto el alma de los demás como la suya propia. Y la realidad es que la mayor parte del planeta cae en esta segunda categoría. [01:52:44.08]

## 7. Cómo nos resistimos a la humildad: el odio y el resentimiento

**María:** Bien, el siguiente punto en mi lista es otro tema recargado. ¡Hay muchos! (Risas). El último para hoy es el odio hacia los demás. He anotado “odio hacia los demás”, pero ¿podríamos definirlo simplemente como “odio”? Porque también podemos odiarnos a nosotros mismos, ¿verdad?

**AJ:** Sí, y el odio hacia uno mismo puede ser tan perjudicial para el propio progreso, en cuanto al amor, como lo es el odio hacia otra persona.

**María:** ¿Podrías definir el odio para nosotros?

**AJ:** El odio o el resentimiento suelen ser una acumulación de rabia o ira, hasta tal punto que deseamos hacer daño a otros o a nosotros mismos. Este daño puede ser de índole emocional, física o intelectual. En otras palabras, si estamos dispuestos a causar daño —ya sea emocional, físico, intelectual, sexual o de cualquier otra forma— a nosotros mismos o a otra persona, eso es una señal de que estamos llenos de odio.

Muchas personas albergan este nivel de odio hacia sí mismas, hasta el punto de estar dispuestas a hacerse daño. Asimismo, muchas sienten un nivel similar de odio hacia los demás, llegando a estar dispuestas a causarles daño. Es una emoción sumamente destructiva, obviamente. Provoca una degradación muy rápida del alma humana y, lamentablemente, daña tanto a los demás como a nosotros mismos. Por ello, causa un gran perjuicio tanto al alma de la otra persona como a la nuestra. [01:54:43.02]

**María:** Sin duda, veo que esto sucede en todo el mundo y, probablemente, también en mi propia vida, hacia mí misma, en ciertos momentos. ¿Qué nos lleva al odio?

**AJ:** Bueno, una vez más, todo surge de un deseo subyacente de evitar ciertas emociones; por lo general, nuestras propias emociones. Lamentablemente, este deseo de evitar se ha vuelto tan intenso que estamos dispuestos a destruir cosas con tal de evitar. Estamos dispuestos a destruir a otros, a destruirnos a nosotros mismos o a destruir nuestro entorno debido al nivel de odio que albergamos. Se trata de una emoción extrema que muchos de nosotros experimentamos en ciertos ámbitos, fundamentada en una evitación profunda de nuestros propios sentimientos subyacentes, dirigidos, por lo general, hacia otra persona o hacia nosotros mismos.

Es una emoción sumamente perjudicial para la evolución de nuestra alma, así como para nuestra relación con Dios. Resulta muy interesante, ya que tanto tú como yo hemos recibido, en repetidas ocasiones, grandes dosis de odio por parte de personas que afirman seguir el Camino del Amor Divino. Se trata de individuos que aseguran estar recibiendo el Amor y la Verdad de Dios, pero que, al mismo tiempo, proyectan hacia nosotros una gran hostilidad, sin comprender los principios fundamentales del amor. Si no somos capaces de amar a nuestros enemigos, no somos mejores que un asesino o un ladrón; al fin y al cabo, ellos también aman a sus amigos, pero no a sus enemigos, ¿verdad? En realidad, si no podemos amar a nuestros enemigos, no somos mejores que ellos. Y cuando digo “mejores”, me refiero a que, si somos incapaces de amar a nuestros enemigos, nuestro estado interior no es más amoroso que el de un asesino o un ladrón.

El odio nos lleva a tener enemigos; el odio gira, precisamente, en torno a la existencia de enemigos. Por lo general, cuando nos encontramos en un estado de odio —en el que no soportamos ni siquiera ver a una determinada persona—, es cuando tenemos enemigos. Llegamos incluso a desear su muerte.

### 7.1. Diferencias de género en la expresión del odio

**AJ:** En muchas mujeres existe el deseo de ver a otros torturados hasta la muerte. En muchos hombres, el odio se manifiesta de forma explosiva y muy breve. En cambio, en muchas mujeres, el odio se ha ido gestando a lo largo de años de resentimiento; es una emoción muy arraigada que las lleva a desear la destrucción total de alguien, desde una perspectiva emocional. Ambas formas de odio resultan sumamente dañinas para el alma. [01:57:35.20]

**María:** Así pues, en los hombres el odio suele ser de carácter explosivo, mientras que en las mujeres —como dice el refrán—: “No hay furia como la de una mujer despreciada”. Este tipo de odio controla la vida de las mujeres durante largos periodos de tiempo. ¿Podemos deducir algo sobre la naturaleza del odio a través de esto?

**AJ:** Claro. La sociedad es más permisiva con el hecho de que los hombres experimenten estados de ira. De hecho, hasta hace muy poco, a las mujeres no se les permitía ir a la guerra, debido a la expresión de ira —esa manifestación de violencia masculina— que dicha actividad requiere. Por estas razones, la sociedad tolera mucho más la ira en los hombres y, por consiguiente, las breves explosiones de odio. También existe una mayor permisividad, en general, porque los hombres suelen ser físicamente más grandes y fuertes que las mujeres; debido a estos dos factores subyacentes, un hombre suele sentirse más capaz de canalizar su ira en forma de odio hacia otra persona y causarle daño físico.

En cierto modo, incluso se fomenta que los hombres tengan algún que otro altercado físico con otros, como una forma de liberar sus frustraciones. Y, a menudo, es cierto: logran desahogar gran parte de esas frustraciones. De hecho, en muchas ocasiones, la persona con la que alguien ha tenido un buen enfrentamiento a golpes termina convirtiéndose en un gran amigo, precisamente gracias a esa liberación emocional. [01:59:22.05]

**María:** ¿Quieres decir que, como mujeres, simplemente necesitamos tener más altercados físicos?

**AJ:** No, no, en absoluto. (Risas) Lo que ocurre con muchas mujeres es que se han sentido impotentes durante gran parte de sus vidas. Esta sensación persistente de impotencia, que se ha prolongado a lo largo de largos periodos, ha provocado que el resentimiento —que equivale a sentimientos de odio a largo plazo— se acumule en el alma; esto sucede, en parte, porque no existe el deseo de liberar el pesar que conlleva. Verás, para evitar el resentimiento, es necesario abandonar la situación. Por ejemplo, si una mujer sufre algún tipo de agresión —ya sea verbal, física o de cualquier otra índole—, la única forma de evitar guardar resentimiento hacia el agresor es alejarse de la situación. Al apartarse, la mujer puede procesar sus emociones y el impacto de la agresión, lo que le permite llegar a perdonar a la persona. Aunque ya no desee estar a su lado, el perdón le permite seguir adelante con su vida con relativa facilidad. Sin embargo, muchas mujeres permanecen en situaciones carentes de amor durante periodos muy prolongados, a menudo debido a profundas inseguridades o a otras emociones que, en realidad, no se permiten sentir. Así, terminan viviendo en un entorno sumamente dañino, donde la ira inicial se transforma en odio, y este, a su vez, deriva en resentimiento. Una vez que el odio se convierte en resentimiento, surge en nuestro interior un sentimiento que nos lleva a planear la destrucción de otra persona.

No nos satisface que mueran, porque si murieran, sería un proceso demasiado rápido. Lo que buscamos es planear la destrucción emocional del individuo y reírnos mientras lo hacemos. Este es el tipo de resentimiento que existe en muchas mujeres hacia los hombres, en particular, y a veces también hacia otras mujeres. Y este nivel o capa de resentimiento puede ser inmenso.

Las mujeres lo experimentan más que los hombres porque han sido más reprimidas. A muchos hombres se les ha permitido expresar su ira —o breves estallidos de ella—, tanto por parte de la sociedad como debido a su propia constitución física y naturaleza; se les permite experimentar estas cosas. En cambio, a una mujer se la menosprecia si manifiesta emociones de este tipo; por ello, tiende a

reprimirlas con mayor facilidad, lo que deriva en un sentimiento de resentimiento que perdura durante mucho más tiempo. [02:02:11.14]

**María:** Por lo que dices, esto tiene relación con una sensación de impotencia que ha sido reprimida.

**AJ:** Sí.

**María:** Entonces, aunque los hombres también pueden sentir esa impotencia, ellos recurren a la ira para sentirse poderosos.

**AJ:** Exacto. Pero las mujeres, por lo general, no utilizan la ira para sentirse poderosas, aunque esto está cambiando. Actualmente, en las sociedades occidentales, se observa un cambio rápido: las mujeres están empezando a emplear la ira para sentirse poderosas. Sin embargo, históricamente, no han podido hacerlo sin sufrir algún tipo de daño. [02:02:41.21]

**María:** Entonces, ¿quieres decir que el odio surge cuando existe una sensación de impotencia —ya sea en un hombre o en una mujer— y no somos capaces de aceptar esa realidad con humildad, o bien no podemos abandonar la situación que nos hace sentir impotentes?

**AJ:** Bueno, la realidad es que la mayoría de las personas en la sociedad occidental sí podrían abandonar una situación en la que se sienten impotentes, pero deciden no hacerlo por otras razones. Muchas mujeres optan por no salir de esa situación de impotencia porque temen por su propia seguridad, su integridad física o su estabilidad económica.

**María:** Sí, aquí me refiero más bien a niños que sufren abusos en diversas situaciones.

**AJ:** Sí, eso es muy diferente, obviamente; ellos no pueden salir de esa situación. Las personas que han sufrido abusos a menudo albergan grandes niveles de odio y resentimiento. Es comprensible que estas emociones existan, pero es necesario que se permitan atravesarlas sin hacer daño a los demás. [02:03:28.17]

## **7.2. Cómo procesar las emociones de odio y resentimiento**

**María:** Existe una sensación de impotencia, y si no logramos escapar de ella, a menudo terminamos sintiendo ira.

**AJ:** Exactamente.

**María:** Y si esa ira se reprime o no se permite, entonces surge el resentimiento y el odio. Para alguien que se encuentra en un estado de odio, ¿se trata, en esencia, de ir retirando esas capas?

**AJ:** Sí.

**María:** ¿Es eso lo que tiene que suceder en su caso?

**AJ:** Es algo que debe ocurrir, pero deben hacerlo sin estar atacando constantemente a los demás. Tienen que comprender que se trata de emociones internas que, debido a las desafortunadas circunstancias de su vida, les toca sentir; son las únicas personas capaces de experimentarlas. Nadie más puede sentirlas por ellos. Además, cada vez que intentan dañar a otra persona a causa de estas

emociones, en realidad están causando un mayor daño a su propia alma. Si continúan actuando así, solo acumularán más emociones por sentir. [02:04:19.18]

**María:** Sí, y me parece lamentable, porque a menudo las personas que han sufrido un gran daño —y que han permanecido en un estado de total impotencia durante mucho tiempo; pienso, por ejemplo, en quienes han sido víctimas de abusos durante años— han reprimido su ira hasta llegar a un estado de odio que, con frecuencia, termina generalizándose. Existe muy poca compasión hacia quienes se encuentran en esta situación, ¿verdad?

**AJ:** Así es.

**María:** Y, sin embargo, parece ser precisamente lo que más necesitan.

**AJ:** Bueno, sí, desde luego necesitan compasión; no obstante, no podemos validar comportamientos carentes de amor. Verás, si la sociedad supiera cómo abordar adecuadamente estas situaciones, existirían espacios de recuperación —respaldados por un grupo amplio de personas—, de modo que el peso de ese odio o esa ira no recaiga por completo sobre un solo individuo. En estos centros, quienes han sufrido daños o abusos en el pasado podrían atravesar un proceso que consiste, en primer lugar, en sacar a la luz su odio y su rabia —permitiéndose sentirlos sin proyectarlos sobre los demás— para, poco a poco, adentrarse en su propio duelo.

Lamentablemente, dado que la mayoría de las personas que han sufrido abusos cargan con una profunda pena a experimentar, suelen pasar por una larga etapa de negación, acompañada de intensas dosis de rabia, ira o miedo vinculadas a ese mismo duelo. Si, como sociedad, nos preocupáramos realmente por estas cuestiones, crearíamos entornos donde pudieran transitar por estas etapas del duelo de manera segura: primero, afrontando el odio y la rabia; después, reconociendo sus propias adicciones; y, finalmente, adentrándose en sus miedos y en su pena. Contaríamos con espacios que facilitarían este proceso. Serían lugares que invitan a confrontar; es necesario que así sea, para que la persona pueda enfrentarse realmente a las emociones que lleva dentro.

Pero, al mismo tiempo, tendrían que ser espacios que brinden apoyo. Se trata de un proceso de sanación, y no es posible sanar sin atravesar estas experiencias emocionales. Si hiciéramos eso, la persona no tendría tanto miedo de sentir sus propias emociones. Una de las razones por las que quienes han sufrido abusos sienten tanta ira es que la sociedad, por lo general, juzga el nivel de su rabia, enojo u odio; por consiguiente, ni siquiera les permite experimentar estas emociones. Si creáramos un entorno distinto, estas personas podrían procesar sus emociones con mayor facilidad, o al menos mucho más rápido de lo que pueden hacerlo actualmente.

De hecho, lo que solemos hacer con estas personas es medicarlas. En realidad, reprimimos sus emociones: les administramos antidepresivos u otros fármacos que inhiben profundamente la conexión con su estado emocional, lo cual solo les acarrea más problemas. No sienten que llevan una vida feliz o plena, y, además, surgen toda clase de dificultades adicionales. El nivel de rabia reprimida provoca, entre otras consecuencias, tasas mucho más elevadas de suicidio. El miedo de la sociedad ante este tipo de emociones es tan grande que quienes han vivido tales experiencias no reciben ayuda alguna para sanar. [02:07:52.07]

### **7.3. El odio puede originarse tanto en sentimientos de superioridad como en sentimientos de impotencia**

**María:** Solo una última pregunta; sé que nos queda poco tiempo, pero hace un momento hablábamos de alguien que termina cayendo en el odio, partiendo de la causa subyacente: la sensación de impotencia. Esta semana, en nuestro grupo de lectura, estamos estudiando el libro *Through the Mists* [A

través de las nieblas]; vamos por el capítulo 9, titulado “La cosecha de los celos”. En él se narra la historia de una mujer que creció creyendo que tenía derecho a todo; era muy adinerada. Luego, se dieron ciertas circunstancias en las que no pudo salirse con la suya. Se enfureció mucho, pero reprimió esa ira y, finalmente, terminó sumida en el odio. Aquí observamos una causa raíz distinta, ¿verdad? ¿Estamos ante alguien a quien se le cuestiona una adicción, pero que reprime la ira que eso le provoca? ¿Es ese el caso? [02:08:42.02]

**AJ:** Sí. A menudo, cuando hemos crecido en un entorno en el que creemos ser superiores de alguna manera, terminamos desarrollando una gran cantidad de adicciones para mantener esa superioridad. Y, siempre que no logremos sostener esa sensación de superioridad, estas adicciones nos llevarán a caer en emociones basadas en la ira. Y si esa ira se reprime, entonces, sin duda, terminaremos cayendo en el odio.

Pero, al final, la emoción subyacente sigue presente. La emoción de “soy superior a los demás” surge de un sentimiento más profundo: la posibilidad de que, en realidad, no seamos superiores, sino todo lo contrario. A fin de cuentas, estos polos opuestos emocionales suelen desembocar en el mismo resultado para el individuo. Por ejemplo, alguien que ha sido tratado muy mal durante su infancia puede crecer sintiendo una gran rabia hacia el mundo; pero, por otro lado, alguien que ha sido “muy bien” tratado —entendiendo esto en un sentido laxo, es decir, recibiendo todo lo que desea (lo cual, a mi parecer, no constituye un buen trato)— también puede desarrollar el mismo tipo de adicciones.

Son estas adicciones las que generan la ira, y es esa ira reprimida la que da lugar al odio y al resentimiento. La ira contenida, al transformarse en odio y resentimiento, termina desembocando en actos violentos. La mujer a la que te referiste llevó a cabo actos violentos tanto durante su vida en la Tierra como después de su fallecimiento; y estos actos estaban motivados por el intento de reprimir sus emociones subyacentes. Si analizamos la causa subyacente, descubrimos que es la falta de humildad en el individuo lo que ha provocado todos estos problemas.

## **8. Palabras de cierre**

### **8.1. La falta de humildad acaba provocando nuestra propia muerte**

**AJ:** Creo que este es uno de los puntos clave que debemos mencionar al concluir nuestra conversación, para que todos puedan comprenderlo: la falta de humildad es, en realidad, la causa de nuestra propia muerte. Así de poderosa es la falta de humildad. Si entendemos la falta de humildad como la incapacidad de experimentar cada una de nuestras emociones —tal como surgen— sin hacer daño a los demás y manteniéndonos siempre en un estado de amor cuando las experimentamos, podemos decir que, si hubiéramos actuado de esta otra forma, no envejeceríamos. No enfermaríamos y, por tanto, jamás moriríamos.

La realidad es que lo que provoca nuestra muerte es la falta de humildad, no la falta de amor. Es una reflexión muy interesante. Si la gente comprendiera que su propia muerte es creada por su falta de humildad, tal vez sentirían un deseo mucho mayor de examinar esta cuestión de la humildad que el deseo que tienen actualmente. [02:11:36.00]

**María:** Es triste, sin embargo, que tenga que ser la amenaza de la muerte lo que nos motive, ¿no crees?

**AJ:** Exactamente. E incluso después de que una persona muere, su falta de humildad en el mundo espiritual es la causa de todo su sufrimiento.

**María:** Sí.

**AJ:** Es realmente lamentable que, en este planeta, creamos que podemos mantener una postura arrogante. Hemos analizado estos aspectos hasta ahora —y, obviamente, hay mucho más que examinar, de lo cual hablaremos más adelante—, pero si observas la arrogancia, la fachada, el juicio, la negación, la ira y el odio... creemos que podemos permitirnos mantener todas estas actitudes, sin comprender que cada una de ellas contribuye a crear nuestra propia muerte. Por lo tanto, no tiene ningún sentido lógico que detengamos este proceso de volvernos más humildes.

Dios desea, por encima de todo, que comprendamos la humildad, porque sabe que, una vez que alcanzamos un estado de humildad, la puerta a la verdad se abre. Y, al abrirse la puerta a la verdad, también se abre la puerta al amor. De hecho, sin humildad, nada positivo puede suceder en nuestra vida. Y la mayoría de nosotros lo sabemos.

Cuando adoptamos una postura arrogante frente a otra persona, sabemos que no hay resolución ni felicidad. Cuando juzgamos a alguien, tampoco hay resolución ni felicidad. Cuando negamos que haya ocurrido algo negativo, no hay resolución ni felicidad. Somos conscientes de todo esto; sin embargo, nos aferramos a estas actitudes porque queremos negar nuestro propio dolor, lo cual, en el fondo, no es más que una falta de humildad. [02:13:10.20]

**María:** Sí. Es fantástico, cariño, y gracias. Como sabes, me apasiona muchísimo este tema. Creo que comenté en una de las otras entrevistas que siento que esto es lo único que tengo que hacer. Dios ya desea conocerme, amarme y brindarme la verdad; solo hace falta que yo quiera conocerme y sentirme a mí misma, y que ejercite ese deseo por tales cosas.

## 8.2. La importancia de la humildad

**AJ:** Sí. Pero también siento que probablemente hay algo con lo que deberíamos concluir, y es esta idea: el amor es algo que proviene de Dios, la verdad es algo que proviene de Dios, pero la humildad no es algo que provenga de Dios.

**María:** Eso es lo que yo siento, sí.

**AJ:** La humildad es algo que debo elegir desarrollar por mi cuenta. Por lo tanto, si consideramos la humildad —si hago que forme parte de mi naturaleza, si realmente la adopto como una cualidad—, entonces le estoy dando a Dios la oportunidad de realizar Su obra en mi alma. Sin humildad, Dios no puede realizar ninguna obra en el alma. No hay nada que Dios pueda hacer por nuestra alma mientras carezcamos de humildad. Por eso, se convierte en la cualidad más importante que podemos desarrollar. Las otras cosas pueden provenir de Dios, pero la humildad no podemos recibirla de Dios. Dios, constantemente —a través de esta Ley de la Atracción que Él ha creado, entre otras cosas—, intenta llevarnos a un punto en el que deseemos la humildad. [02:14:40.12]

**María:** Para ayudarnos, sí.

**AJ:** Para ayudarnos; pero es una cualidad que nosotros mismos debemos desarrollar. Debemos abrirnos paso y resolver nuestros propios asuntos para llegar a ser verdaderamente humildes. Por esta razón, considero que es uno de los aspectos más importantes que debemos comprender sobre el Camino hacia Dios, el sendero divino, “El Camino”. Por supuesto, existen otras cuestiones que también considero igual de importantes; el perdón y el arrepentimiento son aspectos fundamentales; lo es también la verdad. Pero todo comienza con la humildad. La realidad es que nunca podremos perdonar a otra persona a menos que seamos humildes. Nunca podremos arrepentirnos a menos que seamos humildes. Nunca podremos aceptar la verdad a menos que seamos humildes. Ni siquiera podremos aceptar el amor a menos que seamos humildes. Gran parte de nuestro progreso depende de que esta cualidad se

desarrolle en nuestra alma. Y si evitamos desarrollar esta cualidad en nuestra alma, es muy poco probable que se desarrollen otras cualidades. [02:15:39.10]

**María:** Sí, podría seguir hablando y hablando. Siento que Dios ya me ha mostrado Su poder y Su belleza en toda la creación, y la humildad es lo único que debo desarrollar. Solo tengo que aportar eso; Él se encargará de proporcionar todo lo demás.

**AJ:** Y creo que también es importante reconocer que, desde la perspectiva de Dios, la humildad es hermosa. La humildad es uno de los rasgos más bellos que una persona puede poseer.

**María:** Gracias, cariño.

**AJ:** No hay de qué, cielo. Gracias a ti.