

Esta es la traducción provisional de la quinta y última parte de la charla/entrevista sobre **La humildad**, hecha en el año 2012 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: 25 oct. 2026.) Para más información ver enlaces abajo.]

5 sept. 2012

Entrevista con Jesús y María

Humildad, S5

Resistencia a la humildad, Parte 2 (v1)

Más información: unplandivino.net

29 Sep 12

Interview With Jesus & María

Humility S5

Resistance to Humility P2

Divine Truth ~ divinetruth.com

Transcripción en inglés: [divinetruth.com/docts/2012/20120905-1300-1300-jesmm-dt-int-hsqual--Humility%20\(Resistance%20to%20Humility\)--en-transcript.pdf](http://divinetruth.com/docts/2012/20120905-1300-1300-jesmm-dt-int-hsqual--Humility%20(Resistance%20to%20Humility)--en-transcript.pdf)

Sesión en youtube (S5): youtube.com/watch?v=-76ML5xakdA

1. Introducción

María: Bien, hoy es la quinta entrega de nuestra serie de entrevistas. La semana pasada comenzamos a hablar sobre las resistencias a la humildad. Así que, en la entrevista de hoy, terminaremos de analizar las resistencias que tenemos frente a la humildad.

AJ: Sí. Por si alguien no lo recuerda, la semana pasada mencionamos seis resistencias a la humildad, y hoy probablemente abordaremos otras cinco o seis. Pero no creo que sean las únicas resistencias que existen. [00:01:06.13]

María: ¿Cómo describirías la lista que estamos tratando en estas entrevistas?

AJ: Bueno, se trata de los problemas comunes que enfrenta la gente al intentar ser humilde; aunque, como decía, no creo que sean los únicos. En estas entrevistas hemos intentado generalizar un poco sobre las cuestiones subyacentes, ofreciendo a las personas la orientación necesaria para que puedan identificar dónde residen sus propias resistencias a la humildad. [00:01:38.00]

María: Así es. Mi intención con esta serie de entrevistas es ayudar a las personas a comprender qué es la humildad desde distintas perspectivas. Dedicamos algunas sesiones a describir la cualidad de la humildad y cómo influye en nuestras vidas. Creo, además, que al entender las resistencias comunes que tenemos hacia ella, podremos empezar a reconocer los momentos en los que no estamos siendo humildes. Espero que estemos brindando consejos realmente prácticos e información útil para vivir con mayor humildad.

AJ: Exacto. Y es importante recordar que el propósito de estas conversaciones es mostrar cómo la humildad abre una puerta hacia la verdad. Sin humildad, el alma no puede asimilar emocionalmente la verdad. Aunque uno escuche la verdad una y otra vez, resulta imposible absorberla realmente mientras el alma permanezca en un estado de falta de humildad. En cuanto el alma se abre a la humildad, el simple hecho de escuchar se transforma en la capacidad de empezar a sentir la verdad. Y una vez que empiezas a sentir la verdad, eso abre la puerta para recibir amor.

Por lo tanto, sin este sentimiento de humildad —más allá de una simple fachada de humildad—, o sin atravesar este proceso de abrirse completamente a la verdad, resulta imposible asimilar realmente una verdad nueva. Me parece interesante cómo las personas pasan gran parte de su vida cotidiana tratando de descubrir la verdad, mientras que, al mismo tiempo, dedican gran parte de su día a reprimir

las emociones que sienten, las cuales les impiden estar abiertas a recibir una nueva verdad. Es como si, a nivel intelectual, muchas de ellas actuaran directamente en contra de las emociones presentes en su alma. [00:03:31.05]

María: Creando una batalla interna.

AJ: Sí, y es por eso que la gente puede escuchar una verdad tras otra, una y otra vez, pero esta nunca llega a tocar realmente su vida. Solo tocará nuestra vida cuando seamos humildes, nos deshagamos de las resistencias a la verdad y permitamos que esta sea asimilada por el alma. Solo cuando la verdad es asimilada en el alma es cuando actuamos conforme a ella. Antes de eso, podemos hablar de ella, escuchar sobre ella o incluso sentirnos fascinados por ella; pero, al fin y al cabo, nunca llegaremos a actuar según esa verdad. Y si no actuamos conforme a ella, nuestra vida no cambiará nunca. Solo al actuar según ella es como nuestra vida se transforma. El impulso para actuar conforme a la verdad surge del desarrollo subyacente de esta cualidad: la humildad. [00:04:25.11]

2. Cómo nos resistimos a la humildad: vivir con miedo

María: Bien, en cuanto a las resistencias a la humildad, hasta ahora hemos hablado de la arrogancia, la ira hacia los demás, el odio y la fachada o el ego. Así que, para empezar hoy, quería preguntarte sobre el miedo, y específicamente sobre esta idea de vivir con miedo.

AJ: Sí, considero que el miedo es una de las emociones más difíciles de procesar, y también uno de los mayores obstáculos que impiden a una persona ser humilde. Hoy en día, sentir miedo ante cualquier cosa se percibe como algo negativo; sin embargo, el mundo —y las personas que lo habitan— está lleno de miedo a todo. Pero, constantemente Intentamos aplacar este miedo creando una sensación de seguridad o protección, lo cual, en realidad, es una forma de fingir que el miedo no existe. Pero, en cuanto esa seguridad o protección desaparece, el miedo queda al descubierto.

Si analizamos esto, nos damos cuenta de que, en realidad, vivimos sumidos en el miedo. No es que estemos experimentando la emoción del miedo en sí, sino que le rendimos culto, lo guardamos en nuestro interior y luego exigimos al entorno que se adapte [*pander*] a ese miedo que albergamos. Si realmente deseamos ser libres —y también humildes—, debemos atravesar el proceso de sentir el miedo, en lugar de vivir instalados en él.

Esto resulta sumamente difícil si nos dedicamos a justificar la existencia de dicho miedo, o si lo minimizamos diciéndonos: “Bueno, sí, tengo algo de miedo, pero no afecta gran cosa a mi vida”. O bien, si trasladamos la culpa a otros: “Tú eres quien siempre provoca mi miedo”; “Me has asustado, así que ahora tengo derecho a enfadarme contigo”; o bien: “Ahora puedo excluirte de mi vida porque me has causado miedo”. Este tipo de actitudes nos llevan a negar el miedo. La semana pasada hablamos, entre otras cosas, de la negación; ahora vemos que, si negamos nuestro miedo, terminaremos viviendo en él. Acabaremos creando una vida en la que todos nuestros temores —o tantos como sea posible— quedan “satisfechos” mediante algún tipo de mecanismo de seguridad o protección al que nos aferramos.

Por ejemplo, hoy en día hay personas que temen la inestabilidad económica y, por ello, crean un “colchón” financiero. En el mundo occidental, muchas personas buscan evitar vivir al día, pues sienten la necesidad de contar con ese respaldo económico. Así que ahorran dinero y lo depositan en el banco —lo que, por cierto, permite que esos fondos se utilicen incorrectamente de formas muy diversas—, pero todo ello está impulsado por este miedo subyacente. Y si les quitas el dinero —si se lo retiras del banco—, se convierte en un desastre mayúsculo en sus vidas; esto significa que el miedo en sí no ha desaparecido, sino que sigue presente. De hecho, terminamos atrayendo situaciones que desencadenan

ese miedo que llevamos dentro, porque Dios quiere que nos liberemos de él. Dios desea que no haya miedo alguno en nuestra alma.

Pero mientras albergamos este miedo —viviendo en él, justificándolo, restándole importancia o trasladando la culpa a los demás—, en realidad estamos convirtiendo nuestro miedo en nuestro dios. En lugar de que Dios sea el único Dios —y de que Sus leyes cobren relevancia—, es el miedo lo que pasa a ocupar el lugar de mayor importancia. Estamos dispuestos a hacer cualquier otra cosa en nuestra vida hasta que llega el momento en que nuestro miedo queda expuesto o se ve desencadenado; y, en el momento en que el miedo queda al descubierto, se convierte en nuestro dios. Toda la integridad que poseíamos se desvanece, al igual que nuestra valentía y otras cualidades hermosas —como el amor, la bondad, la compasión, etcétera—; todas ellas desaparecen mientras permanecemos en ese estado. Y al final, terminamos viviendo para honrar nuestro propio miedo, en lugar de sentirlo realmente y atravesar el proceso necesario para liberarnos de él, experimentándolo adecuadamente. [00:09:02.12]

2.1. Vivir con miedo impide el deseo y la felicidad

María: Por lo que dices, parece que, cuando vivo con miedo, permito que el hecho de evitarlo —o de intentar prevenirlo— guíe y dirija prácticamente todo lo que hago. Y solo cuando he logrado, tras mucho esfuerzo, que el miedo desaparezca, es cuando pueden entrar en juego mis ideales más elevados: mi deseo de Dios, mi anhelo de amar, de ser bondadosa o de dar a los demás.

AJ: Así es. Creo que, en este punto, cabe señalar que, cuando vivimos sumidos en el miedo, el deseo también queda reprimido. Y esto es algo muy importante, porque el deseo es la fuente de gran parte de nuestra felicidad. Si reprimimos nuestro deseo por miedo, entonces, naturalmente, también estamos reprimiendo el potencial de nuestra propia felicidad debido a ese mismo miedo.

Por ejemplo, si una persona vive en una relación en la que no es feliz, pero teme abandonarla por motivos de seguridad económica o física, entonces —mientras permanezca en dicha relación— será un individuo profundamente infeliz y reprimido, a menos que cambie la causa de su infelicidad. En otras palabras, a menos que la otra persona en la relación modifique su comportamiento, el individuo seguirá siendo muy infeliz. Ha hecho que su vida dependa por completo de la decisión de la otra persona de actuar con amor, lo cual, a largo plazo, no resulta muy sensato. Además, ha vuelto su propia felicidad casi inalcanzable, ya que está reprimiendo su miedo a la inseguridad económica o física; reprime este miedo al quedarse en la relación. Pero, cuando reprimes una emoción —como el miedo—, también terminas reprimiendo el deseo. El miedo, por sí mismo, suprime el deseo.

Mientras tenga tanto miedo, no podré experimentar deseo alguno. Esta es una de las razones por las que muchas mujeres no sienten deseo sexual en sus relaciones: albergan miedos profundos y subyacentes que intentan sofocar a través de la relación, como preocupaciones relacionadas con la seguridad económica o física. Utilizan la relación para reprimir esos aspectos; sin embargo, al mantener reprimido el miedo, terminan reprimiendo también su deseo, incluido el sexual.

Por lo tanto, vivir con miedo y recurrir al entorno externo para sofocar esa sensación —en lugar de atravesarla y experimentarla plenamente— es una fuente de gran infelicidad en el mundo. Además, constituye un obstáculo importante para que una persona se muestre abierta a recibir la verdad, ya que, en todo momento, busca justificar que está aferrada a su propio miedo. Piensa en cuántas conversaciones hemos tenido en las que has intentado justificar por qué deberías sentir miedo y por qué yo debería validar ese miedo que experimentas. [00:11:58.01]

María: Por supuesto.

AJ: Y la mayoría de las personas que conocemos son muy parecidas: buscan justificar por qué no tienen la obligación de actuar con amor en determinadas circunstancias, o por qué no deberían tener

que realizar ciertas acciones. Incluso llegan a justificar comportamientos que son claramente carentes de amor, pues su miedo se ha convertido en su dios.

María: Sí, sin duda puedo identificarme con eso a partir de mi propia experiencia. Mencionaste que muchas personas son infelices. Hay algo que me sorprende, y es que, a medida que avanzo y comienzo a afrontar más miedos, me doy cuenta de hasta qué punto equiparaba la felicidad con la sensación de comodidad y seguridad. En realidad, yo era bastante infeliz, pero confundía esa sensación con la felicidad. Y es solo cuando empiezo a desafiar más miedos y a esforzarme por alcanzar la humildad que descubro: “¡Vaya! Existe una genuina alegría en la felicidad. Hay una cualidad distinta, que me faltaba en la vida; me siento más viva”. Observo a muchas personas que transitan por la vida pensando: “Esto es la felicidad”; es casi como si se hubieran conformado con algo que, en realidad, no llega a ser una vida, simplemente porque equiparan la seguridad con la felicidad. [00:13:09.20]

AJ: Sí, además, el miedo es una excelente excusa para no actuar. Gran parte de nuestra alegría proviene de nuestras acciones, de lo que decidimos hacer con nuestra vida y de lo que terminamos creando. Cuando, en vez de simplemente sentir el miedo, vivimos en él, terminamos reprimiendo nuestro deseo de actuar. Acabamos llevando una vida estancada, haciendo lo mismo cada día, lo cual resulta bastante aburrido. Solo hacemos lo que es seguro; no nos aventuramos más allá, no nos expandimos. Somos incapaces de crecer. Y, si no crecemos, tampoco podemos ser felices.

2.2. Vivir con miedo favorece el mantenimiento de creencias falsas

AJ: Existe otro problema: el miedo nos impide aceptar la verdad, porque nos susurra que una creencia falsa es, en realidad, cierta. No importa de qué miedo se trate; siempre que experimentamos esta sensación, el miedo nos está diciendo que esa creencia falsa es verdadera.

A menudo observo a las personas justificarse constantemente a sí mismas, convenciéndose de que su miedo es real. Se dicen a sí mismas que su miedo es la verdad. Muchas mujeres, por ejemplo, se convencen de que deben temer a los hombres, como si tal cosa fuera una verdad absoluta, y actúan en consecuencia.

Sin embargo, muchas de estas mujeres que sienten miedo jamás han sufrido daño alguno por parte de los hombres. Hay mujeres que sienten miedo porque, efectivamente, han sufrido daño a manos de un hombre; y, naturalmente, las demás mujeres lo observan y piensan: “Ah, si a ellas les han hecho daño, a mí también podrían hacérmelo”, pero sin comprender realmente cómo se origina ese daño ni nada por el estilo. En este proceso, llegan a la conclusión de que su miedo está justificado: “Es importante temer a los hombres; hay que aferrarse a tener miedo de ellos”. Por supuesto, muchos hombres hacen lo mismo respecto a las mujeres; y aunque sus creencias sean distintas, todas se fundamentan, en el fondo, en el miedo. Muchos hombres que tienen una esposa o pareja atractiva temen que ella se marche con otra persona. Subyacente a todo esto se encuentra su propio temor a no tener la valía suficiente como para conservar a la mujer que está a su lado; y, entonces, al reprimir este miedo, terminan viviendo en un estado de celos. Este tipo de situaciones ocurren constantemente. Esto sucede porque el miedo mismo nos bloquea por completo ante la verdad, ya que, en realidad, estamos creyendo en una “verdad distinta” a la Verdad de Dios. Y utilizo el término “verdad distinta” entre comillas porque, en realidad, no es una verdad.

Incluso esto ocurre con el miedo a la muerte: creemos que la muerte es una experiencia traumática. Muchas personas sienten temor porque no creen en la existencia de una vida después de la muerte; perciben la muerte como el final absoluto de su existencia. Por otro lado, quienes no comparten esa visión tampoco tienen una noción clara o definida de cómo sería la vida tras la muerte, lo cual les genera un gran temor.

Como resultado, tememos tanto a la muerte que somos capaces de casi cualquier cosa para evitarla. La mayoría de las personas harían lo que fuera necesario para eludirla; incluso, ante la perspectiva de la muerte, muchos serían capaces de permitir una violación, mentir, robar o engañar. Y, si no llegan a hacerlo ante su propia muerte, es muy probable que sí lo hagan ante la muerte de un ser querido.

Todo esto refleja una creencia falsa bajo la cual viven día tras día. Quienes viven sumidos en el miedo y en creencias erróneas son fácilmente manipulables. Una persona desconocida, o la propia sociedad, pueden manipular a un individuo para que este actúe según los intereses de aquellas. Por lo tanto, tampoco se trata de un estado de libertad, sino de una situación en la que uno permite ser manipulado debido al miedo. Basta con que alguien despierte o ponga al descubierto ese temor para que, de repente, la persona actúe de una manera determinada.

Tú y yo hemos podido observar últimamente la gran cantidad de anuncios televisivos de productos de limpieza que prometen eliminar el 99,99 % de los gérmenes. Es decir, todavía queda un 0,01 % de los gérmenes, y basta con que un solo germen entre en tu cuerpo para que, al fin y al cabo, acabes enfermando de algo. (Risas). Pero existe una sensación de miedo en la gente; y bien, ¿a qué le tienen miedo? Es miedo a enfermarse, es miedo a que su vida se vea interrumpida por una enfermedad o cualquier otra cosa, sin comprender la verdad de que toda enfermedad surge de algo relacionado con la negación del alma. Al no entender esta verdad, deciden: “Oh, este es el producto que tengo que comprar, pues me dará la sensación de seguridad más grande”, sin darse cuenta de que, en ese momento, están adquiriendo un producto cuyo único fin es evitar su miedo a enfermarse. [00:18:21.06]

2.3. Las personas que se encuentran en un estado de amor pleno nunca reaccionan desde el miedo

María: ¿Podemos volver atrás un momento a algunas de las cosas que acabas de mencionar? Cuando dices que el miedo no es real —y, por otro lado, hablas de personas que justifican su miedo—, ¿quieres decir que, si comprendemos la verdad, no nos ocurrirá nada adverso en la vida?

AJ: No, no digo eso. Si nos encontramos en un estado de amor pleno —un estado de unidad con Dios—, eso significa que también estamos en un estado en el que comprendemos la verdad sobre muchas cosas. No es que comprendamos la verdad sobre *todas las cosas* en ese momento, ya que todavía quedan muchas verdades por aprender; sin embargo, una vez que alcanzamos un estado de amor pleno, el miedo, en sí mismo, deja de existir para nosotros. Esto no significa que no vayamos a atraer situaciones provocadas por otras personas y por las decisiones que ellas toman. Pueden presentarse sucesos que, para una persona común, resultarían aterradores, pero ante los cuales, nosotros, sencillamente, no sentiremos miedo. Y, por consiguiente, atraeremos menos sucesos de ese tipo. Es posible que todavía nos ocurran situaciones que a otras personas les causarían miedo; sin embargo, la realidad es que, en esas mismas circunstancias, nosotros no sentiríamos temor alguno.

Si estamos frente a una persona —quizás bajo una influencia de espíritus— que está furiosa, empuñando un cuchillo y dando a entender que piensa usarlo, en ese estado no sentiremos miedo. Sabremos exactamente qué decir o hacer para garantizar que la situación permanezca bajo control y sea segura. Y, si no logramos mantener esa seguridad, tampoco tememos a la muerte. No nos preocupa salir heridos, ya que tenemos la capacidad de sanarnos a nosotros mismos; tampoco tememos morir, pues sabemos que la muerte, tal como se concibe, no existe. Del mismo modo, no nos asusta el dolor, porque sabemos que, en ese estado, somos capaces de gestionarlo.

Por lo tanto, en ese estado, literalmente no hay nada a qué temer. Ya no sentimos miedo ante la violencia. Alguien puede amenazarnos con ejercer violencia, pero eso no tiene ningún efecto en nosotros. Si, por el contrario, vivimos con miedo, la situación cambia por completo: ante el mismo escenario, pensaríamos: “Tiene un cuchillo; necesito algo para protegerme. Debo huir o atacar”. A menudo, es precisamente este miedo lo que nos lleva a reaccionar con un ataque. Si tengo un arma, la

sacaré y dispararé, bajo la premisa de que esa persona iba a agredirme. Todas estas acciones tienen su origen en nuestro miedo a nuestra propia muerte, nuestro miedo a sufrir daño o a que alguien a quien amamos sufra daño; y estos miedos son los que ahora impulsan nuestras acciones. [00:20:52.01]

María: Básicamente, por lo que dices, cuando justificamos el miedo, nunca alcanzaremos el estado que describes ahora, porque nunca entraremos en el proceso de sentirlo; simplemente viviremos dentro de él.

AJ: Sí.

2.4. El miedo no es real desde la perspectiva de Dios

María: ¿Es a eso a lo que te refieres cuando dices que el miedo no es real? Porque, sin duda, es una emoción que existe, ¿no es así?

AJ: Sí. Y por favor, entiende que cuando digo que el miedo no es real, no quiero decir que no sea una emoción que exista dentro de la persona; porque, efectivamente, es una emoción que existe en ella. Simplemente no es real desde la perspectiva de Dios. La emoción fue creada por una creencia falsa o por una falta de amor en algún momento de su historia. Desde la perspectiva de Dios, la emoción del miedo surgió a raíz de una creencia falsa impuesta al niño, o de una falta de amor hacia él, lo cual provoca que el niño crea ahora que su miedo es real. Desde la perspectiva de Dios, el miedo no es real. No es la verdad. En realidad, no hay nada a lo que el niño deba temer. Absolutamente nada, de hecho. Pero el niño sentirá miedo —siempre y cuando haya experimentado estas cosas faltas de amor y de verdad que le han sido perpetradas—, y lo sentirá hasta que logre liberarse de ello.

Así pues, el miedo literalmente existe dentro del individuo; pero, desde la perspectiva de Dios, no representa la verdad sobre la situación. Sin embargo, la persona cree que sí es la verdad sobre la situación. [00:22:18.06]

María: Entiendo; hay un error en la percepción, ¿podemos llamarlo así? Me gustaría profundizar en este punto.

AJ: Bueno, una de las razones es que todavía estás atravesando, a nivel emocional, el proceso de llegar a aceptar que el miedo no es real.

María: Y también lo veo reflejado a mi alrededor. Así que si acaso podemos dejar esta cuestión y pasar a...

AJ: No, no; es una pregunta importante, porque la mayoría de la gente cree que el miedo es real. Por lo tanto, actúan en función de él; viven dentro de él. No hacen nada en cuanto a la experiencia de sentirlo. No atraviesan la experiencia emocional de sentirlo realmente. [00:22:54.20]

2.4.1. Un ejemplo de un niño que se encuentra en una situación violenta

María: Podrías poner el ejemplo de un niño pequeño que se encuentra en una situación carente de amor; quizás hay violencia por parte de sus padres. Mencionaste que, desde la perspectiva de Dios, él no tiene nada que temer.

AJ: No.

María: Bien. ¿Qué sucede en esa situación?

AJ: Si el niño sufre algún tipo de daño, la mayoría de las veces sus amigos espíritus le ayudarán a salir de su cuerpo mientras es agredido, de modo que el dolor físico asociado al daño será mínimo. En segundo lugar, Dios siempre intenta ayudar a la persona —incluso si es un niño— a evitar el dolor de ser lastimada por otros. Dios apoyará a los espíritus que guían al niño en esta labor. Además, si el niño llega a fallecer, terminará en un lugar muy amoroso en el mundo espiritual. El niño no tiene nada que temer respecto a su futuro; no tiene por qué temer que no vaya a ser amado. Lamentablemente, el niño cree que no será amado porque sus padres le han dicho que no lo será. Y, debido a los sistemas de creencias de sus padres —quienes consideran que no hay vida después de la muerte o que no hay futuro—, el niño, naturalmente, también percibe eso como una verdad.

Así pues, el niño siente miedo ante una situación violenta porque ya se le ha transmitido la “verdad”, de alma a alma, por parte de sus padres. Es natural, entonces, que tema la situación. Si el niño no tuviera heridas emocionales —si no albergara la creencia de que morir significa dejar de existir para siempre, o la noción de que no va a ser amado—, en realidad no sentiría miedo ante una situación de violencia. Esa es la realidad. El niño siente miedo porque ya posee, en su interior, todas esas creencias que ha ido absorbiendo de parte de sus padres desde el momento mismo de su concepción. Todas estas creencias condicionan la percepción que el niño tiene de la realidad.

Lo que el niño percibe como real no coincide con lo que Dios percibe como real. De pequeños, por lo general, poco podemos hacer al respecto; sin embargo, como adultos, podemos hacer mucho. Podemos optar por experimentar los miedos que nuestros padres y nuestro entorno nos inculcaron durante la etapa de nuestro crecimiento; podemos experimentarlos, liberarlos y dejar de vivir condicionados por ellos. Esto nos brindará una sensación de libertad plena y nos ayudará a asimilar la verdad. Y la verdad nos hará libres: nos liberará de cualquier sentimiento que nos haga sentir limitados o coartados. Además, nos permitirá seguir los pasos de nuestros deseos y pasiones sin restricciones, ya que el miedo, precisamente, impone una restricción.

Hemos de ser capaces de comprender que la única razón por la que un niño siente miedo en cualquier situación es que ya ha interiorizado las mismas creencias falsas, procedentes de la sociedad y de sus padres, que estos, a su vez, albergan en su interior. Estas creencias falsas han pasado a formar parte del niño, y esa es la causa de su miedo. Si, como adultos, lográramos liberarnos de estas emociones basadas en el miedo, la siguiente generación de niños sentiría menos temor; y, con el tiempo, llegaríamos a una generación que no experimentaría miedo alguno; incluso si alguien estuviera enojado o molesto, aun así, no sentirían miedo. Ni siquiera esperarían que nadie los atacara jamás y, como resultado de ello, habría también menos personas que los atacaran.

Estarían en un estado de libertad absoluta. Ese es el regalo que podemos ofrecer a la siguiente generación si decidimos experimentar nuestro miedo en vez de vivir en él. Cuando vivimos sumergidos en el miedo, no tenemos forma alguna de ofrecer un regalo a la siguiente generación. De hecho, le transmitimos el mismo obstáculo que a nosotros nos transmitió la generación anterior. [00:27:09.21]

2.5. Las etapas para reconocer y liberar nuestro miedo

María: Bien, por lo que hemos dicho, resulta evidente que muchas personas viven con miedo. Muchos de nosotros —yo misma, por ejemplo— vivíamos con mucho miedo, sin siquiera darnos cuenta de que evitar el miedo condicionaba todo en nuestra vida. ¿Qué pistas o consejos hay? Si soy una persona así y escucho a Jesús hablar sobre vivir con miedo, ¿cómo podría llegar a reconocer que quizás estoy viviendo así?

AJ: Bueno, al igual que con todas las emociones que existen en nuestro interior, hemos de atravesar un proceso para darnos cuenta de lo que llevamos dentro. La única forma de lograrlo es, en primer lugar,

aceptar intelectualmente que probablemente existe algo de miedo en nuestro interior. Si al principio creemos que no tenemos miedo, considero que eso es un estado de autoengaño absoluto; muchas personas en el planeta viven en ese estado de autoengaño total. Sin embargo, una vez que permitimos —aunque solo sea a nivel intelectual— la posibilidad de que exista miedo en nuestro interior, las Leyes de Dios actúan de tal manera que nuestra alma comienza a atraer —a través la ley— acontecimientos que nos revelan cuáles son realmente nuestros miedos, al menos a un nivel intelectual. [00:28:31.20]

Una vez que nuestros miedos quedan expuestos a nivel intelectual, al menos podemos ser conscientes de que los tenemos. Y una vez que empezamos a reconocer que los tenemos, podemos permitirnos sentir lo que eso implica y tener la experiencia de sentirlos. El problema, lamentablemente, es que —debido a la sociedad y a que nuestros padres también negaban sus propios miedos— desde muy pequeños nos han enseñado que lo importante en la vida es negar cualquier temor. Por eso, cuando empezamos a sentir o a experimentar el miedo que realmente tenemos, es probable que nos enfrentemos a una reacción hostil por parte de nuestro entorno y de nuestras figuras parentales, incluso siendo adultos. Nos dirán: “No, no deberías ir por esa ruta; es un lugar peligroso”, y cosas por el estilo.

Sin embargo, la realidad es que, si queremos experimentar nuestro miedo, necesitamos adentrarnos en ello. Debemos atravesar todo un proceso para reducir los obstáculos que nos impiden sentir nuestro propio miedo; y estos obstáculos son, en conjunto, una serie de creencias falsas que hemos absorbido de la sociedad y del mundo que nos rodea, y que ahora forman parte de nosotros. Son creencias falsas como: “No soy capaz de sentir todo mi miedo; me va a abrumar por completo, y voy a verme tan perturbado, emocionalmente, que sentiré que me vuelvo loco”. El miedo a perder la razón también hace que no nos permitamos sentir nuestro propio miedo.

Por otro lado, existen muchas emociones relacionadas con la humillación cuando nos encontramos en un estado de miedo; de hecho, a menudo, los demás optan por humillarnos precisamente cuando sentimos miedo. Además, nuestro cuerpo suele temblar cuando lo sentimos, y la mayoría de la gente a nuestro alrededor —que a su vez sienten un terror profundo ante la idea de experimentar su propio miedo—, al ver a alguien cuyo cuerpo tiembla, piensan: “Si no tienes alguna enfermedad, eso indica que algo anda mal en ti”. Prefieren asociarlo con algún tipo de trastorno neurológico o motor, en vez de reconocer, simplemente: “No, lo que te ocurre es que estás sintiendo miedo”. Las personas a tu alrededor se estresan mucho, y tienes que atravesar todos esos obstáculos que representan los demás y sus opiniones sobre el hecho de que tú sientas tu miedo.

Una vez superado todo esto, es probable que logres conectar con tu miedo. Es un proceso, y resulta muy distinto para cada persona, ya que cada individuo tiene una historia diferente. Cada cual ha vivido una realidad distinta en su hogar y en su entorno social; además, el país en el que nos encontramos influye en nuestra perspectiva, en lo que hemos reprimido, en lo que está permitido, etcétera. La forma en que llegamos a ese punto depende, en definitiva, del entorno en el que hayamos crecido. Pero, en cualquier caso, el camino implica pasar por los procesos que he mencionado. [00:31:23.01]

2.6. Las adicciones y las creencias falsas nos impiden sentir nuestro miedo

María: Acabas de describir todas las distintas resistencias que podríamos tener a la hora de experimentar el miedo... en esencia, otros temores sobre lo que podría suceder...

AJ: Sí. Muchos de ellos son también creencias que se han arraigado en nosotros como convicciones emocionales. Las creemos con tanta intensidad que experimentamos una reacción emocional cuando alguien las cuestiona.

María: ¿Son todas esas creencias, las que tenemos en torno al miedo, lo que nos lleva a justificarlo o a vivir en él?

AJ: Sí. Nuestros sistemas de creencias erróneas sobre el miedo son los que hacen que este quede totalmente enquistado. Así, en vez de experimentar el miedo, optamos por vivir en él. Lo que quiero decir es que el miedo es, en realidad, la emoción subyacente que ha de ser sentida; sin embargo, hemos creado toda una serie de adicciones para no tener que afrontar esos temores. Estas adicciones pueden abarcar desde el consumo de sustancias hasta emociones, e incluso relaciones; toda una vida construida para evitar el miedo.

De hecho, cuando la mayoría de las personas se dan cuenta de esto, descubren que han construido toda su existencia en torno a adicciones destinadas a evitar sus miedos. Y, al empezar a dismantelar todo eso, es inevitable que la vida cambie —algo que aterroriza a la mayoría, ya que a muchos les gusta su vida tal como es, precisamente porque les ayuda a evitar todos sus temores—. (Risas) [00:32:52.14]

María: Creen que son felices, cuando en realidad solo se sienten cómodas y seguras.

AJ: Exacto; todo gira en torno a la seguridad y la protección. Si le preguntas, a una mujer promedio que se encuentre en una relación, cuál es la razón principal por la que sigue en la relación, la respuesta de muchas será: una sensación de seguridad y protección.

María: Si fuéramos todos así de honestos, tal vez...

AJ: Si fuéramos todos honestos, sí. El problema con el miedo, por supuesto, es que muy poca gente es sincera al respecto. Y terminan justificando todo tipo de cosas. Anoche tuvimos una conversación en la que una persona se estaba cerrando por completo, estaba anulando cualquier deseo, mientras se decía a sí misma que no sabía por qué se sentía insensible. La razón de esa insensibilidad es que no está dispuesta a sentir su miedo. Sabe que todo ese miedo está ahí dentro, y ahora intenta bloquearlo por completo. Al reprimir su miedo, termina bloqueándolo todo; anula el deseo y, como resultado, se siente insensible. Simplemente atraviesa la vida en un estado de aturdimiento —que a veces conlleva mucha ira, derivada del propio miedo—, en el que uno evita adentrarse en ese temor y, en cambio, dice: “Bueno, la verdad es que todo es muy difícil de ver...”. Entonces, empiezan a surgir dudas, porque eso es precisamente lo que provoca el miedo. Uno empieza a plantearse: “Ya no sé si esto es la verdad. No sé si es lo correcto”. Y así, vamos por ese camino. Y, sin darnos cuenta, terminamos convenciéndonos de seguir un rumbo totalmente distinto en nuestra vida, alejándonos de una trayectoria apasionada, de una vida vivida con pasión. Y la razón principal no es que hayamos elegido ese camino porque nos guste, sino que todo se debe al miedo que tenemos, y a lo que queremos evitar. [00:34:28.08]

2.7. Pasar a la acción desafía nuestros miedos

María: Por lo que dices, si decidiera dejar de vivir mi vida bajo el miedo y, en su lugar, empezara a afrontarlo —lo que implicaría observar estas adicciones y, al mismo tiempo, pasar a la acción—, ¿sería esa otra forma de desafiarnos a experimentar el miedo, en vez de vivir en él?

AJ: Sí. De hecho, creo que es una de las mejores maneras de experimentar el miedo: hacer una lista de todo aquello que, a nivel intelectual, sabes que te da miedo. Y, para ser sinceros, si somos honestos con nosotros mismos, veremos que la mayor parte de esa lista no está compuesta por acontecimientos, circunstancias o situaciones concretas, sino por emociones. La mayoría de nuestros miedos giran, en realidad, en torno a ciertas emociones que tememos experimentar; emociones que sentimos que no podemos afrontar, ante las cuales nos veríamos desbordados o que seríamos incapaces de gestionar. Al final, la gran mayoría de nuestros miedos tienen que ver, en esencia, con las emociones. Podríamos

anotar todos nuestros temores respecto a situaciones que nos dan miedo y, luego, elegir —día tras día— que una de esas situaciones se presente; especialmente cuando se trata de escenarios que no clasificaría como perjudiciales para nosotros. Si temes sufrir una violación, no sugiero en absoluto que busques exponerte a ella solo para experimentar ese miedo. Pero si, por ejemplo, te da miedo abrir tu corazón a alguien, entonces sí te recomendaría elegir a una persona que te atraiga, comenzar a desarrollar una relación, permitirte abrir tu corazón y ver a dónde te lleva. [00:36:11.17]

Es evidente que existen temores ante los cuales no sería sensato provocar la situación para enfrentarlos; sin embargo, hay literalmente cientos de miedos frente a los cuales sí podemos, perfectamente, atraer la situación en cuestión. De hecho, resultaría positivo atraerla —e incluso desear que ocurra— para así poder resolver ese miedo latente.

2.7.1. Liberar el miedo implica ablandarse ante él, en lugar de intentar conquistarlo.

AJ: No deberíamos abordar este proceso con la mentalidad de: “Voy a conquistar este miedo”. Es una forma muy común en la que la gente suele enfrentarlos: ante una situación determinada, el objetivo parece ser “vencer” el miedo. Pero no es así. Se trata, más bien, de experimentar el miedo —lo cual conlleva ablandarse ante él—, en vez de sentir ira hacia el miedo con la intención de controlarlo, sobrevivir a él o reprimirlo.

Si emprendemos el proceso de enfrentar nuestros miedos desde esa otra postura —una actitud colérica de querer “conquistarlos”—, al final no obtendremos ningún beneficio, pues una vez que hayamos atravesado todas las situaciones de nuestra lista, seguiremos albergando esos mismos miedos en nuestro interior. Incluso si simplemente sentimos miedo ante situaciones como, por ejemplo, expresar nuestra opinión frente a un grupo de hombres o mujeres, cuando surja una circunstancia en la que tengamos un punto de vista distinto y estemos rodeados de otras personas, podemos optar por alzar la voz y dejar que las cosas sigan su curso. Así, podríamos darnos cuenta: “Ah, por esto es que me aterra tanto esta situación en particular; porque en el pasado fui atacado o tratado con condescendencia, y no quiero volver a experimentar esas sensaciones”. Podríamos, si quisiéramos, elaborar una lista de cientos de nuestros miedos y, de hecho, pasar por el proceso de generar situaciones —o bien, tomar conciencia de aquellas que ya estamos creando, pues eso es lo que suele ocurrir—, permitiéndonos sentir y experimentar realmente tanto el miedo como la razón por la que surge en esos contextos específicos. Y esto es algo muy, muy distinto a abordar el asunto con la mentalidad de: “Voy a vencer este miedo, así que me convertiré en orador público, voy a hablar en público sin importar lo difícil que sea”. Ese tipo de mentalidad no ayuda a suavizar la experiencia de sentir miedo.

Una vez que experimentas tu miedo a hablar en público, por ejemplo, te das cuenta de en qué consiste realmente. Y la mayoría de las veces tiene que ver con la posibilidad de que los demás piensen que eres un idiota, con la forma en que te miran, con su actitud condescendiente mientras hablas; todo eso está relacionado con la percepción y la opinión que los demás tienen de ti. Cuando logras liberarte de esos miedos, eres capaz de plantarte frente a una audiencia —incluso si te están lanzando huevos— y decir lo que quieres decir, sin sentir miedo alguno. [00:38:47.10]

María: Supongo que, mientras hablas de esto, reflexiono sobre mi propia experiencia —incluso la de los últimos cuatro años— y sobre mis actitudes frente al miedo, así como sobre el hecho de haber vivido con miedo. Recuerdo que, cuando reconocí —aunque fuera solo a nivel intelectual— que albergaba tanto miedo, me dije: “Bueno, tengo que lidiar con esto”. Sentía una especie de rabia por tener miedo, y me presionaba a mí misma de forma implacable para atravesar ciertas situaciones. Logré superar algunas experiencias, pero no crecí en absoluto; tuve que pasar por muchas más situaciones similares para realmente poder suavizar mi relación con esa experiencia. Ahora percibo que tengo aún menos miedo a las situaciones o a los acontecimientos; es como si estuviera quitando capas. He ido superando algunos de esos miedos y, ahora, lo que queda es un terror muy crudo ante las emociones que llevo dentro.

AJ: Sí. Y, cuando nos enfrentamos a nuestros miedos, eso es precisamente lo que sucede. Es probable que, en algún momento, pasemos por una etapa de rabia, en la que intentamos controlar los miedos y enfrentarlos desde esa postura. Pero luego nos damos cuenta de que, en realidad, no hemos liberado nada. Y entonces llegaremos a un punto en el que nos ablandaremos ante ellos, nos permitiremos perder el control y, entonces, nos daremos la oportunidad de vivir la experiencia. [00:40:09.14]

María: Se trata de permanecer presente durante la experiencia.

AJ: Sí. Siento que, a la larga, la mayoría de las personas terminarán yendo en la misma dirección. Veo a muchas personas que creen no tener miedo en absoluto —están en una negación total—, o bien reconocen sus miedos pero no tienen ningún deseo de sentirlos realmente para atravesarlos. Ambas posturas denotan una falta absoluta de humildad; además, en realidad, esas personas siguen viviendo en el miedo. Por tanto, tu vida generará, día tras día, situaciones que sacarán a la luz ese miedo, o bien habrás construido toda una existencia precisamente para evitar que algo así quede al descubierto ante ti.

2.7.2. Los deseos pueden ayudarnos a atravesar el miedo

María: Y una última pregunta sobre el miedo —que, obviamente, es un tema importante para mí—: mencionaste una especie de relación mágica entre el miedo y el deseo. Cuando vivimos con miedo, básicamente carecemos de deseos. Pero hay algo sobre lo que me gustaría conocer tu opinión —algo que he empezado a notar últimamente—: cuando el deseo me guía hacia ciertas experiencias, el miedo se libera de forma mucho más natural. Si decido, por ejemplo, respecto a hablar en público: “Tengo miedo de hablar en público, así que simplemente voy a hacerlo”, y me pongo frente al público, parece que no ocurre gran cosa. Pero si siento en mi corazón algo como: “¿Sabes? Me encantaría compartir la Verdad Divina con los demás...”. [00:41:35.11]

AJ: O: “Me encantaría compartir con otros mis conocimientos sobre cocina”.

María: Sí, o cualquier otra cosa.

AJ: Andar en bicicleta, cómo fabricar un coche, o cualquier otro tema.

María: Y tengo esta idea sobre cómo hacer eso, lo cual implica hablar en público; pero si lo abordo impulsada por un deseo más amoroso, el miedo parece disiparse de forma más natural.

AJ: Sin embargo, esto solo ocurre bajo una circunstancia: cuando el deseo es mayor que el miedo. Si nuestro miedo es más intenso que nuestro deseo, este último quedará totalmente anulado por el miedo; no actuaremos conforme a él. Lo que debemos hacer es fortalecer nuestros deseos lo suficiente y, mediante la comprensión de la verdad sobre el miedo, reducir este último hasta lograr que nuestro deseo supere al miedo. Una vez que nuestro deseo supera al miedo, entonces sin duda seguiremos adelante y haremos algo que nos dé miedo. Y entonces nuestro miedo deja de ser nuestro dios. Lo que deseamos se vuelve más importante para nosotros que aquello a lo que tememos. [00:42:38.05]

María: Esa es la escala móvil mágica, ¿verdad? Porque muchas personas se quedan paralizadas: tienen el deseo, pero está bajo el miedo.

AJ: Así es.

María: ¿La solución consiste en hacer crecer el deseo?

AJ: Bueno, se trata de hacer ambas cosas. Siempre hay que hacer ambas. Cultivar el deseo —sentirlo, apasionarse por él, reconocer su importancia, ver lo que podría aportarte—; en otras palabras, necesitas tener cierta fe en el futuro y en hacia dónde te llevará ese deseo, además de confiar en ello. Entonces, desarrollas estas cualidades que sirven de apoyo a tu deseo. Y, al mismo tiempo, empiezas a dismantelar las falsedades vinculadas a tu miedo. Debes ir socavándolas hasta que el miedo disminuya y el deseo aumente. Una vez que superen ese punto de equilibrio y el deseo sobrepase al miedo, entonces actuarás. Y será una acción natural. No será algo a lo que te obligues o por lo que te esfuerces en exceso; será, sencillamente, una acción natural que puedes llevar a cabo. [00:43:48.04]

María: Gracias.

AJ: El miedo es un obstáculo enorme para la humildad. De hecho, si analizas muchos de los otros aspectos que hemos tratado —como la ira, por ejemplo—, verás que, en el fondo, todo proviene del miedo. Lo mismo ocurre con el odio: también nace del miedo. Muchos de estos impedimentos para la humildad tienen, en realidad, su origen en el miedo. Creo que el siguiente punto que vas a plantear también tiene su raíz en el miedo.

3. Cómo nos resistimos a la humildad: la duda

María: Bueno, sí; eso es precisamente lo que iba a plantear en relación con el miedo. Se trata de la duda, algo que a menudo no asociamos necesariamente con una experiencia de miedo. Así que mi pregunta es: ¿qué es la duda?

AJ: No sé si la duda es un sentimiento. Más bien, me parece que es un estado en el que nos situamos —o, para ser más preciso, en el que nuestro miedo nos sitúa— a fin de impedirnos pasar a la acción. En otras palabras, a menudo dudamos cuando nos encontramos en una situación en la que no sabemos qué hacer ni qué medidas tomar; y, la mayoría de las veces, estamos en esa tesitura porque parece que ninguna de las posibles acciones conducirá a un buen resultado. Surge una situación o circunstancia en la que nos enfrentamos a una elección o decisión, pero parece que ninguna de las opciones nos llevará a un desenlace feliz o satisfactorio; por lo tanto, preferimos no elegir nada. Entramos en un estado de inacción. Evitamos tomar una decisión por miedo a que esta empeore aún más nuestra situación. Y, al no percibir ningún aspecto positivo en ninguna de nuestras posibles elecciones o decisiones, optamos por mantenernos en ese estado de inacción.

La duda es, precisamente, lo que nos permite sostener dicho estado. Cuando estamos sumidos en la duda, no tenemos la obligación de actuar, ni tampoco la de salir de ese estado. De hecho, mientras estamos en él, nos inventamos todo tipo de justificaciones. Nos decimos a nosotros mismos: “Ah, es imposible conocer la verdad sobre este asunto”, o bien: “No, es imposible hacer nada al respecto, porque, pase lo que pase, el resultado será malo”. Es como si no viéramos ninguna luz al final del túnel. De hecho, la duda está estrechamente relacionada con la emoción de la esperanza, en el sentido de que, si nos sentimos sin esperanza, a menudo generamos muchas dudas que sirven para sustentar esa falta de esperanza. Cuando tenemos esperanza, esta nos impulsa a querer actuar en una dirección determinada. Sin embargo, cuando no hay esperanza, a menudo no sabemos qué hacer ni qué medidas tomar.

[00:46:32.22]

María: ¿Dirías que la esperanza está relacionada con la fe?

AJ: Sin duda. La fe, la esperanza y el amor están estrechamente vinculados entre sí, al igual que el valor, la integridad y otras emociones. Todo lo que el ser humano considera como emociones positivas está, en realidad, muy estrechamente relacionado entre sí, en el sentido de que se refuerzan mutuamente. La duda es una de esas emociones que sostiene nuestro miedo; por ello, nos vuelve indecisos y terminamos siendo incapaces de tomar decisiones que generen resultados positivos —o, de hecho, cualquier tipo de resultado— en nuestra vida.

María: Por lo que dices, parece que la duda es una posición a la que recurrimos cuando queremos evitar cualquier experiencia emocional.

AJ: Y también para evitar cualquier acción. En ese estado de duda, atraemos a otras personas que albergan las mismas dudas. No sé si alguien se ha dado cuenta, pero eso es lo que suele ocurrir. Cuando empiezas a expresar y a sentir las dudas que realmente tienes, de repente aparecen un montón de espíritus y personas en la Tierra que se reúnen a tu alrededor y dicen: “Sí, es así, ¿verdad?” o “sí, yo también me siento así”. Así que, al final, tenemos un grupo de apoyo para nuestra duda; un grupo de apoyo, en realidad, para no realizar ninguna acción. A menudo veo muchos grupos, creados aquí en la Tierra, que se apoyan mutuamente para no hacer nada: para permanecer en un estado de duda, dedicándose solo a hablar, hablar, hablar y hablar, sin llevar a cabo ninguna acción. [00:48:04.23]

3.1. La duda surge de una falta de humildad ante el miedo y se desencadena al pasar a la acción

María: ¿Quieres decir que, cuando estamos en un estado de duda, nunca podemos llegar a una resolución? ¿Es algo inherente a este estado?

AJ: Bueno, considero que la forma más rápida de activar la duda es pasar a la acción. Actuar, en realidad, nos ayuda a abordar la duda. Sin embargo, debemos comprender cuál es la causa subyacente de esa duda. La causa subyacente es nuestra resistencia, una falta de humildad ante nuestro propio miedo. Esa es la raíz de la duda: una resistencia —o una falta de humildad— a la hora de tomar medidas en nuestra vida, de asumir la responsabilidad de nuestra propia existencia. Dios intenta enseñarnos constantemente a asumir la responsabilidad de nuestra vida personal; a menudo nos encontramos en un estado en el que pensamos: “Si hago esto, sucederá aquello, y no me gusta ese resultado. Si hago esto otro, pasará esto, y tampoco me gusta ese resultado. Si hago aquello, ocurrirá esto, y ese resultado tampoco me agrada”. Entonces, nos resulta más fácil decir: “No sé qué hacer”, y así evitamos tener que elegir cualquiera de esos posibles desenlaces.

3.1.1. Ejemplo de una pareja que discute

AJ: Puedo plantear una situación más práctica. Imagina que estás en una relación en la que abundan las peleas y las discusiones. Estas siempre surgen porque, al menos, una de las personas involucradas no desea ser humilde ni quiere examinar la emoción real que alberga en su interior. Así que, en esa relación, no paramos de discutir; es evidente que nos gusta pelear. [00:49:38.04]

María: ¿O si no, no lo haríamos?

AJ: Exacto, si no, no lo haríamos. Una de las razones por las que nos gusta discutir es que las peleas nos sirven de excusa para no cambiar nuestra forma de actuar; no tenemos que hacer nada distinto. Es una dinámica en la que nos sentimos cómodos, sin necesidad de modificar nada. Tampoco tenemos que llegar a resolver el motivo de nuestras disputas. La duda nos lleva a eludir las razones subyacentes de por qué estamos peleando. Por desgracia, muchas personas en una relación se centran en la pelea en sí

o en el tema que la provoca, en vez de comprender que, en realidad, todo se reduce a evitar ciertas emociones internas que temen experimentar. Su incapacidad para tomar una decisión distinta se debe a sus dudas: no saben qué opción elegir, simplemente porque no les gustan los posibles resultados de esas otras alternativas. Por ejemplo, estás en medio de una discusión; podrías optar por algo distinto: alejarte. ¿Por qué no te alejas? Tiene que haber una razón —quizá te resulte incómodo alejarte—. Entonces, ¿qué decides hacer? Podrías quedarte ahí, soportar la ira de la otra persona y sentir lo desagradable que es eso. Pero, ¿por qué no quieres hacer eso? “Bueno, porque eso significa que seré humillado o que alguien me hará daño, y quiero defenderme; quiero rebelarme ante eso. No me gusta ese resultado”.

Y podría optar por separarme de esa persona. “Vaya, pero entonces se disparan todas mis inseguridades emocionales y financieras; no parece un resultado muy positivo”. ¿Qué me queda, entonces? Pelear. Y seguiré peleando hasta que me dé cuenta de que tengo otra opción. Pero no quiero elegir ninguna de esas opciones. Prefiero dudar de que alguna de ellas vaya a llevar a alguna parte. Así que digo: “No, eso no funcionará. Eso no funcionará. Eso no funcionará. Eso no funcionará”, y lo único que me queda es pelear. Y eso es algo que me gusta. [00:51:41.01]

María: ¿Entonces quieres decir que vivir en una pelea constante equivale a estar en un estado de duda?

AJ: Bueno, se trata de una resistencia a tomar una acción distinta. La única razón por la que nos resistimos a actuar de otra forma es porque tenemos miedo. La única razón por la que no queremos actuar es el miedo; y, entre ambos sentimientos —el miedo y la pelea—, surge la duda de si cualquier otra acción realmente resolverá el problema.

María: Ya veo.

AJ: No creemos que el problema vaya a solucionarse. Sentimos una especie de desesperanza ante la posibilidad de que el problema se resuelva, y seguimos haciendo lo mismo una y otra vez —lo cual es, precisamente, la definición de estupidez: repetir una y otra vez la misma acción—. Seguimos haciéndolo porque no queremos tomar una vía distinta; por tanto, nos falta humildad. [00:52:32.11]

3.2. Creencias sociales erróneas sobre la duda

María: Bien. Un par de preguntas más sobre la duda. En este mundo posmoderno he oído decir que la duda es, en realidad, algo positivo.

AJ: (Ríe) Sí, básicamente la duda se ha convertido en un rasgo atractivo, propio de un estilo de vida bohemio.

María: Un signo de intelecto.

AJ: Se presenta como una señal de la capacidad intelectual y del estado filosófico de una persona. Pero, en realidad, no es más que una forma de ocultar un sinfín de miedos que la mayoría de esas personas no quiere afrontar. No quieren admitir que desconocen las respuestas, o bien, no quieren aceptar que, tal vez, dichas respuestas no sean nada agradables. Entonces, entramos en un estado de: “Bueno, quizás esto sea cierto, quizás aquello también, pero no lo sé”. Y, al no saber, no tengo por qué tomar ninguna decisión ni hacer ninguna elección; no tengo que hacer nada concreto para solucionar el problema. Puedo quedarme estancado en esta situación todo el tiempo que sea necesario. Y, por desgracia, ese “tiempo necesario” suele acabar siendo toda nuestra vida.

Así es como el mundo permanece prácticamente inmutable: a la mayoría de la gente le reconforta pensar que no existe ninguna solución, porque una solución exigiría un cambio, y ellos no quieren cambiar. Temen el cambio. ¿Y por qué les da tanto miedo? Porque temen todas las emociones que conlleva. Entonces, se refugian en la idea de que “probablemente no haya solución”. Así, pueden vivir en un estado de desesperanza, justificándose a sí mismos su propia inacción; como resultado, nada a su alrededor cambia, y el mundo tampoco cambia. Puedo dedicarme a hablar del tema, a filosofar sobre cómo es el mundo —“y qué terrible es, ¿verdad?”—, pero, al mismo tiempo, soy uno de los principales responsables de que nada cambie, ya que me aferro a mi miedo a actuar y utilizo mis dudas como justificación. [00:54:27.00]

María: Sí. A menudo observo que tener una convicción firme se considera algo ingenuo, y que la duda suele equipararse con el acto de cuestionar. Por lo que dices, ¿entonces cuestionar y dudar son dos cosas muy distintas?

AJ: Sí, la duda es un estado en el que ya has tomado una decisión. No se trata de una actitud de indagación. Ya has decidido que no existe un buen desenlace; no hay resultado posible que no despierte un miedo que llevas dentro. Por lo tanto, ya has determinado cuál es “la verdad” —o, mejor dicho, has concluido que, en este asunto en particular, no existe ninguna verdad—. Eso es lo que, en el fondo, has decidido cuando te encuentras en un estado de duda: has dado por sentado que no hay verdad alguna y, simplemente, buscas una justificación que respalde esa idea. (Risas)

María: Así que, en realidad, es lo opuesto a hacer una pregunta.

AJ: Es lo opuesto a hacer una pregunta.

3.2.1. Los niños aprenden rápidamente porque no se encuentran en un estado de duda

AJ: Fíjate en cómo aprende un niño. La razón por la que un niño aprende tan rápidamente es que no tiene dudas con las que lidiar durante el proceso de aprendizaje. Por lo general, siente muy poco miedo en relación con el aprendizaje y, por lo tanto, no genera dudas. No surge en él el deseo de abstenerse de actuar; simplemente actúa en base a lo que aprende. El niño lo sabe. Cada día, desde el momento en que se levanta, actúa conforme a lo que ha aprendido. Observa cómo aprende a caminar un niño: se levanta, se tambalea, se balancea, se tambalea, se balancea... y ¡pum! Se golpea la cabeza, llora, experimenta la emoción; no teme hacerse daño. No tiene miedo de caerse por las escaleras; aunque todavía no sepa caminar, no siente temor ante la posibilidad de caer por ellas. Y, efectivamente, se cae, se golpea, rebota... Acumula heridas y moretones, pero se levanta una y otra vez, porque ya ha liberado la emoción asociada al suceso y sigue sin sentir miedo. [00:56:20.14]

María: No se queda ahí sentado diciendo: “Dudo de si habré sido creado para caminar”. (Risas)

AJ: Exacto. “Dudo de si habré sido creado para caminar, porque no paro de hacerme daño en el proceso”. No dice nada por el estilo. No emplea ningún proceso intelectual de esa clase. En cambio, se permite vivir el proceso: se pone de pie, se tambalea, cae, se hace daño... pero, incluso cuando se lastima, no se aferra al dolor. Simplemente llora con ganas —a menudo, mamá o papá le dan un abrazo, brindándole un poco de cariño en el proceso— y, cinco minutos después, ¿dónde está otra vez? Ante la misma situación, vuelve a levantarse —a menudo, incluso ante la misma situación peligrosa—, a pesar de que esto conlleva el riesgo de volver a hacerse daño. El niño procesa el dolor cada vez que ocurre y, finalmente, aprende a caminar. Una vez que aprende a caminar, adquiere confianza; por lo general, esto

sucede en un plazo de tres meses o menos en el caso de un niño promedio. En tres meses, su vida ha cambiado.

Ahora bien, si nosotros, como adultos, actuáramos de la misma manera, aprenderíamos con gran rapidez; y si mantuviéramos esa misma actitud, seríamos capaces de realizar muchas más cosas significativas de las que hacemos actualmente. El problema es que la mayoría de nosotros no lo hace. Tenemos mucho miedo a hacernos daño, mientras que el niño no. El niño se hace daño —¡zas!—, llora desconsoladamente y, al poco tiempo, el dolor desaparece por completo. Es capaz de volver a jugar y reír después de haberse lastimado y de haber llorado, porque ha liberado el miedo asociado a esa experiencia. Y, una vez hecho esto, vuelve a actuar, una y otra vez. Actúa de forma constante. Y crecemos pensando que, como ya somos adultos —con un aire bohemio, tal vez...—. [00:58:07.10]

María: Sofisticados.

AJ: Sofisticados; creemos poseer una serie de cualidades admirables, entre ellas la “duda filosófica”. Nos aferramos a ella como si fuera un indicio de madurez o, incluso, de crecimiento personal. Pero, en realidad, es una señal de que nos encontramos en un estado en el que no queremos actuar ni tomar decisiones. Esa es la verdadera señal. [00:58:31.22]

María: Y, por tanto, no hay crecimiento posible...

AJ: El crecimiento no puede darse. En este estado de duda, carecemos de la humildad necesaria para conectar con otras emociones; nos falta, incluso, la humildad para reconocer sentimientos como la falta de esperanza, por ejemplo. Una sensación de: “Haga lo que haga, fracasaré. Haga lo que haga, seré infeliz”. Se trata de sentimientos de aflicción muy intensos que existen en la persona promedio; sin embargo, no llegamos a sentirlos, porque podemos permanecer en este estado de duda —y filosofar sobre dicho estado— con el fin de evitar esas emociones.

María: Si me encontrara en un estado de duda, ¿debería reconocer que, en realidad, solo estoy evitando alguna otra emoción que me da miedo?

AJ: La duda es una adicción que encubre nuestro miedo. Debemos verla como tal. Es algo a lo que somos adictos para no tener que actuar. Nos permite mantenernos en un estado de indecisión —ya sea con dos, tres, cinco, diez, quince, veinte o cien opciones en mente (risas)— sin llegar nunca a tomar una elección o decisión definitiva. Muchos de nosotros sentimos un miedo profundo a tomar decisiones definitivas. Cuando éramos jóvenes, si tomábamos una decisión que, desde el punto de vista de la sociedad o de nuestros padres, se consideraba errónea, recibíamos un castigo severo, a menudo violento. Por lo tanto, existe un gran temor a la violencia asociado a nuestro deseo de dudar. [01:00:00.10]

4. Cómo nos resistimos a la humildad: buscando poder, posición, gloria, respeto o valor

María: Bien. El siguiente tema también tiene mucha envidia (risas).

AJ: Como todos, por lo general. Normalmente, creemos tener buenas razones para no ser humildes. (Risas)

María: Sí, totalmente. (Risas) Y puedo sentir la resistencia; incluso mientras respondes a algunas de las preguntas, surgen cosas en mi interior y pienso: “¡Ah, sí, ahí está mi resistencia a la humildad!”. Bueno, el siguiente punto que quería tratar contigo abarca varias cuestiones: la búsqueda de poder,

posición, gloria, respeto o valor. Me parece que, tanto la sociedad como nuestras familias, nos enseñan que debemos buscar al menos una de estas cosas, si no todas. [01:01:02.19]

AJ: Sí. Aunque creo que el problema es más profundo, cariño. Siento que, en realidad, el problema surge porque tuvimos carencia de la mayoría de estas cosas en nuestras vidas, especialmente durante la infancia. Por ejemplo, de niños, a menudo nos enseñan que, como nuestros padres son más grandes que nosotros, tienen poder sobre nosotros. El progenitor quiere que el hijo cumpla su voluntad —la voluntad del progenitor—, ya que, por lo general, no respeta el libre albedrío del niño. Como resultado, el niño experimenta una sensación de impotencia. Además, el progenitor, al encontrarse en ese estado, ya está sumido en su propia impotencia, y esa emoción se transmite al niño.

Así pues, el niño se enfrenta a dos problemas: En primer lugar, carga con la emoción del progenitor —la impotencia—, la cual, a su vez, probablemente provenga de los padres de este y del entorno en el que creció. Por otro lado, el progenitor ejerce poder sobre el niño, lo que agrava aún más este problema emocional interno. El niño se siente impotente y, ante esa sensación, buscará el poder en otra parte. Si carece de poder frente a su progenitor, lo buscará en otro lugar; si no recibe respeto de su progenitor, lo buscará fuera; si no se siente valorado por él, buscará esa valía en otros sitios; y si el progenitor siente celos o envidia hacia él, el niño buscará emociones positivas en otro lugar. Todas estas búsquedas —de poder, gloria, estatus, riqueza, etc.—, que a menudo se consideran el motor de nuestros deseos, no son puras; en realidad, están impulsadas por una emoción subyacente basada en la carencia, es decir, por la emoción opuesta que reside en el interior del individuo. Estas emociones son la causa de gran parte de los comportamientos desamorosos en este planeta, ya que nos resistimos a sentir la herida, el duelo, asociado a esas emociones más profundas.

Existe un duelo vinculado a la impotencia; y como tememos sentir ese duelo, lo cubrimos con una capa de miedo. A partir de ahí, caemos en la adicción de buscar poder, precisamente para evitar experimentar el miedo asociado a la falta de poder. Todas las emociones que has mencionado guardan, en esencia, la misma relación. [01:03:31.04]

María: Cuando buscamos poder, gloria, valor o respeto fuera de nosotros mismos, ¿es eso siempre una resistencia a la humildad?

AJ: Sí. Siempre.

María: ¿Nunca hacemos eso en un estado puro?

AJ: No. Una persona verdaderamente humilde nunca busca ninguna de estas cosas. Puede que estas lleguen a ella, pero no es la persona quien las busca. Existe una diferencia entre buscar o desear tales cosas y el hecho de que estas lleguen a través de un proceso natural. Por ejemplo, si sientes una gran pasión por un campo determinado y, debido a esa pasión, terminas descubriendo cosas que el mundo nunca antes había visto, es muy probable que acabes ganándote el respeto, el honor y otras emociones de parte de los demás —quienes valoran tu logro—, pero no porque tu motivación fuera obtener dicho reconocimiento. Una persona verdaderamente humilde, que actúa movida por un amor y un deseo genuinos, no realiza sus acciones con el fin de alcanzar poder o una posición; lo hace porque es lo que ama, porque es lo que le apasiona hacer. Y, precisamente porque le apasiona, el resultado llega. Eso es, en esencia, un estado de humildad. Por el contrario, la ausencia de humildad consiste en buscar protagonismo, poder, gloria, atención, aprobación, etc., mediante acciones deliberadas encaminadas a conseguir tales objetivos.

4.1. Un ejemplo: músicos que buscan gloria y atención

AJ: Esto se observa en muchas personas que aspiran a dedicarse a la música o a convertirse en cantantes profesionales, buscando ese tipo de gloria y atención. Están impulsadas por emociones muy oscuras y no sanadas, relacionadas con una carencia de respeto, de atención o de aprobación. En lugar de afrontar y sentir esas emociones, se sienten empujadas a buscar a toda costa la atención que anhelan. Algunas, incluso, están dispuestas a sacrificar cualquier cosa: su integridad sexual, sus relaciones personales o su propio bienestar, descuidando su cuidado físico y emocional. Y si las personas cuya aprobación buscan consumen drogas, ellas también lo harán. Están dispuestas a hacer cualquier cosa que su entorno dicte con tal de alcanzar el éxito. Esto demuestra cuán dispuestas están a sacrificarse internamente con tal de buscar estas emociones en particular; lo cual indica, a su vez, el gran nivel de aflicción —un dolor que tiene su origen en la infancia y que la persona no está dispuesta a sentir— asociado a no obtener tales sentimientos. Ante esta aflicción, la persona carece por completo de humildad. [01:06:14.20]

María: Entonces, esa es la relación con la humildad: tendemos a evitarla. Al realizar estas acciones, estamos evitando una gran cantidad de emociones.

AJ: Así es. Cada una de estas acciones constituye una adicción que nos ayuda a eludir el miedo vinculado a la aflicción —ese dolor profundo que subyace a todas estas emociones y deseos—. Es nuestro deseo de no sentirnos impotentes lo que nos lleva a buscar el poder. Es nuestro deseo de no experimentar la falta de gloria u honor en nuestra vida —carencias que, muy probablemente, tuvieron su origen en nuestra infancia— lo que nos impulsa, ahora, a buscar esa gloria y ese honor.

Una persona humilde no busca tales cosas; simplemente se entrega a su deseo de amar. Ama lo que hace y, si la gloria llega, bienvenida sea. Pero, si no llega, no siente decepción alguna, porque su motivación reside, precisamente, en el deseo de hacer aquello que ama.

María: Se me ocurre que podríamos observar a dos personas que llevan vidas aparentemente muy similares —en cuanto al respeto, el poder o el valor que poseen a los ojos de los demás—, y, sin embargo, una de ellas podría encontrarse en un estado de gran humildad, mientras que la otra podría estar sumida en una adicción absoluta y una total ausencia de humildad. [01:07:36.08]

AJ: Exacto. Esto se observa con frecuencia en la industria musical: a veces te encuentras con personas sumamente humildes que simplemente aman su música; les apasiona producirla, crearla y, sobre todo, interpretarla. Aunque no reciban una remuneración, siguen tocando; simplemente aman lo que hacen, y así es como funciona. A menudo son personas muy humildes; no intentan demostrar nada ni vender nada. No buscan ganar dinero con ello, ni pretenden obtener atención, aprobación o gloria; es una maravilla estar cerca de ellas mientras interpretan su música. No consumen drogas, ni recurren a sustancias para sobrellevar su profesión en el sentido de buscar algún tipo de apoyo de espíritus a través de una adicción. Son personas excepcionales y, cuando te encuentras con ellas, puedes percibir que realmente habitan en ese estado interior. Por otro lado, a veces te topas con otras que quizás gozan del mismo nivel de gloria, atención y aprobación, pero que están totalmente impulsadas por un deseo voraz de obtener precisamente esas cosas. Y, por lo general, resulta una experiencia terrible estar junto a personas así. [01:08:42.14]

María: Dices que es algo terrible estar con ese tipo de personas, pero ellas reciben mucha atención por parte de la gente. ¿Por qué observamos este fenómeno, en el que, tanto alguien muy humilde como alguien que carece por completo de humildad, pueden alcanzar el éxito? ¿Qué es lo que está ocurriendo ahí?

AJ: Bueno, la persona que carece de humildad obtiene el éxito gracias a las adicciones no sanadas de quienes respaldan dicho éxito. Muchas de las personas que apoyan a alguien que busca gloria, por ejemplo, son personas que también anhelan esa gloria y desean honrar a alguien en ese sentido. Como ellas mismas desean esa gloria pero se dan cuenta de que no pueden alcanzarla, se vinculan a alguien que, a su juicio, sí podrá lograrlo. Honran a esa persona, le entregan sus recursos, su atención y su tiempo; la ensalzan, en realidad, para evitar enfrentarse a sus propias emociones.

Es algo muy común, como bien sabes. Además, alguien que se dedica, por ejemplo, a la industria musical, a menudo alberga emociones bastante oscuras —ira, rabia, aflicción, entre otras— que expresa a través de su música. Estas emociones atraen a personas que experimentan sentimientos similares, quienes se sienten identificadas con esa música. A menudo, quienes apoyan al músico piensan: “¡Vaya, es como si me conociera, porque así es exactamente como me siento yo!”. Sienten una especie de anhelo emocional hacia ese individuo, lo cual, a su vez, alimenta la adicción de dicha persona al poder, a la gloria, a la atención o a la aprobación.

Esto es muy distinto en el caso de una persona humilde, ya que a ella no le preocupan ninguna de esas cosas. Una persona humilde no crea su música para que todo el mundo la escuche; la crea porque le apasiona el proceso de creación. No lo hace por el deseo de obtener atención o aprobación; aunque le agrada que la gente quiera escuchar su música, no considera que eso determine su propio valor. En otras palabras, él tiene valía incluso si nadie escucha su música. Y las personas que escuchan su música suelen pertenecer a un público mucho más amplio. En lugar de tener adicciones emocionales específicas, poseen una gran variedad de ellas, sin estar todas centradas en uno, dos o tres puntos concretos. [01:11:06.15]

María: No es que necesariamente satisfagan sus adicciones emocionales a través de su vínculo con el cantante, por ejemplo.

AJ: Puede que satisfagan sus adicciones emocionales mediante la música que él crea, pero no a través del cantante en sí. No mediante una especie de extraña relación personal con un individuo al que ni siquiera conocen, como ocurriría en el caso de alguien que carece de humildad.

4.1.1. Los efectos de buscar poder, gloria y atención en los demás

María: Claro. Entonces, en el caso de una persona que no es humilde —alguien que intenta evitar muchas cosas buscando gloria y atención—, ¿qué efectos puede tener esto en las personas con las que interactúa? Mencionaste que puede surgir una relación de carácter adictivo; por ejemplo, en el caso de los hijos u otras personas de su entorno, ¿qué tipo de situaciones genera esto? [01:11:53.10]

AJ: Bueno, por lo general, las personas que buscan este tipo de emociones son muy narcisistas. Llevan una vida centrada exclusivamente en sí mismas. Si tienen hijos, por ejemplo, estos se sentirán muy descuidados y poco valorados; además, es muy probable que crezcan experimentando exactamente la misma emoción que su progenitor ha estado buscando durante toda su vida. Lo triste es que este tipo de personas, por lo general, no logran mantener relaciones sólidas, ni amistades duraderas; prácticamente todo en su vida —salvo la gloria, la atención o la aprobación que reciben— es un auténtico desastre. Por eso, muchas personas con una vida pública muy expuesta tienen una vida privada sumamente caótica: su vida pública se sustenta en toda una serie de adicciones que no logran satisfacer en el ámbito privado. A menudo, existe una gran infelicidad en sus vidas, lo que les lleva a buscar estas cosas aún más. Y, con frecuencia, al llegar al final de sus días, se sienten profundamente solos, ya que, en realidad, muy pocas personas son capaces de brindarles apoyo emocional a lo largo de su vida. Es habitual que una persona narcisista vaya acumulando amistades —nuevas, una tras otra—; las consume como si fueran algo desechable y, tarde o temprano, termina quedándose con muy, muy pocos amigos,

o bien con personas que solo permanecen a su lado porque satisfacen alguna adicción o necesidad.
[01:13:25.20]

María: Sí, claro. Antes mencionaste el ejemplo de un cantante narcisista y dijiste que estar cerca de personas así resulta bastante desagradable. Se me ocurrió que esto sucede porque uno no quiere entrar en una relación adictiva con ellas; por eso, estar a su lado se percibe como una exigencia o una sensación opresiva. [01:13:45.14]

AJ: En cambio, a sus seguidores les encantaría estar cerca de ellos, porque se satisface una adicción codependiente al establecer algún tipo de vínculo con esa persona. Los seguidores experimentarían algo muy distinto a lo que yo sentiría al estar con esa misma persona.

María: Eso me llevó a pensar en los hijos de alguien así. Obviamente, ellos no llegan al mundo buscando una relación adictiva, así que probablemente sientan algo muy parecido.

AJ: Sentirán algo muy similar. Al hijo le resultará sumamente difícil mantener una relación con esa persona; sí, muy difícil lograr una relación plena.

María: Y me imagino que también se sentirán bastante oprimidos.

AJ: Se sentirán oprimidos, además de descuidados, sin amor, no deseados, desatendidos... una gran variedad de emociones. Por eso, muchos hijos de personas adineradas, poderosas o populares deben atravesar un proceso de duelo profundo antes de poder alcanzar una estabilidad emocional. [01:14:45.09]

María: Sí. ¿Es también por eso que, en este tipo de situaciones, solemos ver casos de abuso de sustancias?

AJ: Así es. El abuso de sustancias añade otra capa al proceso: se suman adicciones físicas a las adicciones emocionales ya existentes.

María: Y sirve para evitar la opresión ejercida por el progenitor o la situación de abuso.

AJ: Exacto. Al intentar escapar de la opresión del progenitor, uno busca algo que ayude a evitar el dolor emocional de sentirse sin amor, no deseado, manipulado o impotente dentro de esa relación.
[01:15:23.19]

María: Entiendo. Parece que, ante esta serie de resistencias a la humildad, solo nos entregamos bajo condiciones muy específicas, si es que nos encontramos en ese estado. ¿Es así?

AJ: Sí. Una persona que busca poder, gloria, atención, una posición o aprobación, solo se entregará en situaciones donde pueda obtener precisamente esas cosas. En otras palabras, establece un sistema de trueque emocional con cada individuo con el que se relaciona. Si no estás dispuesto a participar en ese trueque, nunca serás su amigo. Esa es la realidad. No pueden amarte; de hecho, no aman a nadie. Solo aman la sensación de poder, posición, gloria, atención o aprobación. Eso es lo que aman.

Al igual que alguien que vive en el miedo ha convertido al miedo en su dios, una persona que vive inmersa en estas dinámicas ha convertido la gloria, la atención y la aprobación en su dios. Y hará cualquier cosa por obtenerlas. Es imposible mantener una relación íntegra con alguien así, porque siempre sacrificará el vínculo a cambio de obtener atención, aprobación o poder. Resulta imposible

tener una relación plena y duradera con una persona así, a menos que estés totalmente dispuesto a hacer exactamente lo que su adicción exige. [01:16:46.01]

4.2. Cómo liberar las heridas relacionadas con la búsqueda de poder, gloria y atención

María: Entiendo. Entonces, si yo tuviera este tipo de heridas, ¿qué tendría que hacer para alcanzar un estado de humildad?

AJ: Bueno, de nuevo, son heridas muy difíciles de liberar para llegar a un estado de humildad, porque, en estos casos, las adicciones suelen estar ya muy arraigadas para cuando la persona llega a la edad adulta. Su entorno intenta ayudarla a dismantelar este problema y a conectar con lo que siente, pero, lamentablemente, la adicción exige: “No; solo quiero crear una vida que me proporcione estos resultados concretos”. Se requiere mucha sinceridad por parte de una persona que vive este tipo de vida para lograr atravesar la adicción y llegar a la capa de miedo que subyace: el miedo a experimentar el dolor profundo que hay debajo; el miedo a sentir el dolor de la impotencia, el miedo a sentir el dolor de no ser deseado, el miedo a sentir el dolor de pensar que “nadie se fija en mí”... se trata de dolores intensos que se remontan a nuestra infancia.

Por supuesto, estas posturas también se basan en la falta de verdad; la ironía de la vida es que, cuando sentimos nuestro propio valor interno, no buscamos esa valía en el exterior. Cuando sentimos nuestro propio poder interno, no buscamos el poder en el exterior. Cuando sentimos nuestra propia gloria interna —al honrarnos a nosotros mismos—, no buscamos el honor ni la gloria en el exterior. En última instancia, existe un estado de sanación emocional al que debemos llegar: un estado en el que poseemos un sentido de poder interno y de valor propio. Estos sentimientos solo surgen cuando liberamos las emociones opuestas, aquellas que generaron el deseo imperioso de satisfacer esas emociones en particular. [01:18:39.18]

María: Entonces, por lo que dices, se trata de reconocer mucha verdad. Necesitamos, al menos, abrirnos a la posibilidad de que existe una verdad distinta.

AJ: Así es. Lamentablemente, la mayoría de las personas que se encuentran en esa situación no se abren a la verdad hasta que han construido una vida profundamente dañada. Es entonces cuando empiezan a reconocer una parte de la verdad sobre cómo han llegado a crear esa vida deteriorada. A través de la autorreflexión, la terapia o algún tipo de ayuda psicológica, logran comprender por qué sentían, por ejemplo, un deseo tan intenso de alcanzar la gloria, así como los sacrificios que estuvieron dispuestas a hacer —tanto de sí mismas como de los demás— para llegar a esa cima de gloria. Una vez que empiezan a percibir la emoción no simplemente como algo positivo, sino como una droga, comienzan a verla como la raíz de la mayoría de sus problemas subyacentes —problemas derivados, precisamente, de esta adicción—. Es entonces cuando empiezan a abordar el asunto desde una perspectiva emocional.

Es poco frecuente que una persona reconozca conscientemente: “¡Vaya! Estoy buscando poder”, y que, a partir de ahí, trabaje de forma consciente para atravesar su miedo y llegar al dolor profundo que le provoca sentirse tan impotente; por lo general, esto no ocurre sin que antes se haya producido algún tipo de consecuencia negativa externa en su vida. [01:20:05.07]

4.2.1. Un ejemplo de miembros de la familia que buscan poder, gloria y respeto

María: Sí. Hemos mencionado el ejemplo de alguien que busca fama y gloria en el mundo exterior; pero también observo que muchas personas se sitúan en posiciones de poder, gloria, respeto y valor dentro de su propia familia. Son los cabezas de familia —el padre, la madre, el abuelo o abuela sabia—,

quienes han estructurado su entorno de tal manera que reciben muy poca retroalimentación sobre su verdadera situación.

AJ: Así es. Hace poco estuvimos en Brasil, y ambos pudimos observar el poder que ejerce la madre; un sistema matriarcal en el que ella asume que todos los miembros de la familia deben, en última instancia, hacer lo que ella dice o desea. Como resultado, se la idealiza como una mujer maravillosa. Esto sucede porque ha inculcado en sus hijos un deseo intensísimo de complacerla. Por lo general, nadie en su entorno cercano cuestiona tal deseo, pues todos saben que, si lo hicieran, la madre se transformaría en un furioso ogro; si no tienen cuidado, podría llegar incluso a excluirllos de la familia. Así pues, al final, siempre terminan volviendo al redil.

Ahora bien, una persona así carece de cualquier consciencia o comprensión sobre lo que realmente busca a través de esas relaciones adictivas. Necesitan llegar a tomar conciencia, a nivel personal, de que tal comportamiento, en realidad, carece de amor y resulta inapropiado en el seno de una familia. Asimismo, deben atravesar un proceso de apertura —o de mayor toma de conciencia— para comprender qué emociones las están impulsando y cuál es la razón subyacente de dichas emociones.

Ahora bien, es evidente que una persona debe poseer ya un grado considerable de humildad antes de poder emprender algo así; requiere, en efecto, cierta humildad para examinarse a sí misma. Y no es frecuente que alguien así lo haga. Cuando estuvimos en Brasil, hablamos con algunos espíritus que habían pasado al mundo espiritual; les pregunté dónde estaban sus familias y no lograban encontrarlas. Así que adoptaron a otra familia en la Tierra para poder hacerles lo mismo, sin plantearse la pregunta: “¿Por qué me ha abandonado mi familia? Todos han fallecido, ¿por qué me han abandonado?”. Bueno, ¿no crees que eso tiene algo que ver con lo opresivo que eres? (Risas). Y una vez que empezamos a hablar de esto con ese grupo de espíritus, guiándolos a través del proceso para que comprendieran lo que realmente estaba ocurriendo, al principio hubo mucha resistencia, tal como ocurriría con personas en la Tierra que se encontraran en la misma situación. [01:22:43.16]

María: Entonces, en realidad, la familia es un entorno donde podemos fomentar este tipo de adicciones, ya sea en nosotros mismos o en nuestros hijos. Pienso, por ejemplo, en el hijo predilecto, el “hijo de oro” o el hijo tan deseado. Al nacer, de repente se le otorga una gran cantidad de poder, atención y gloria.

AJ: Muchos de estos “hijos predilectos” crecen siendo muy narcisistas y llegan a cometer actos sumamente dañinos. Algunos incluso incurren en violaciones, asesinatos y otras acciones gravemente perjudiciales, como consecuencia de haber sido criados bajo ese favoritismo que ha calado en su interior.

María: Por lo tanto, se requiere mucha humildad para que alguien empiece a examinarse a sí mismo y a reflexionar: “¿Qué clase de atención me brindan los demás? ¿Acaso me hace sentir glorificado o superior?”. O, si uno tiene familia, cabría preguntarse: “¿Cuáles son las consecuencias dentro de mi familia? ¿Tengo hijos que abusan de sustancias o que atraviesan grandes dificultades en sus vidas?”. Podríamos decir que esos son algunos de los indicadores en los que me fijaría, ¿no? [01:23:48.12]

AJ: Sí. Por otra parte, considero que una persona verdaderamente humilde es capaz de percibir si se le está honrando por algo que realmente ha hecho, o si, por el contrario, se le está rindiendo una especie de culto. Existe una diferencia abismal entre este tipo de veneración —ya sea en forma de honores, gloria, atención o poder— y el reconocimiento merecido por logros reales. Una persona humilde aceptará ser honrada por lo que ha conseguido, pero rechazará cualquier reconocimiento por aquello que no ha logrado. De hecho, no se prestará a participar en una dinámica de dependencia emocional en

torno a méritos que no le corresponden. Asimismo, será consciente de las carencias o problemas presentes en su propia vida, en su familia o en cualquier otro ámbito.

Cuando somos verdaderamente humildes, podríamos recibir honores, pero siempre por acciones que hemos llevado a cabo realmente; no por lo que los demás imaginan que hemos hecho, ni por lo que otros creen que hemos logrado sin ayuda alguna. Si somos humildes, también reconoceremos la ayuda que hemos recibido. Existen formas de discernir si los honores, la gloria, la atención o la aprobación que recibimos se fundamentan en una emoción genuina o si, por el contrario, tienen su origen en algún tipo de adicción.

Cuando desarrollamos una sensibilidad y humildad auténticas, percibimos esa adicción —que carece de integridad— como una sensación desagradable y turbia; sentimos que, en esa interacción, se nos está utilizando o extrayendo algo, lo cual hace que nos resulte muy difícil participar en ella.

[01:25:45.01]

5. Cómo nos resistimos a la humildad: los celos

María: Muy bien, perfecto. Pasemos a los celos. ¿Podrías explicarnos en qué consisten?

AJ: Pues bien, los celos son, una vez más, el resultado de no ser humildes ante ciertas emociones. Los celos surgen cuando experimentamos rabia, ira, infelicidad o daño a raíz de un acontecimiento externo sobre el cual, por lo general, no hemos tenido ningún control; suelen estar vinculados a una persona, un lugar, un individuo o una acción determinada. Por ejemplo, podemos sentir envidia porque otra persona tiene una casa grande. Podemos sentir celos respecto a nuestra pareja y a lo que hace con su vida. También podemos sentir celos en el sentido de considerar que nuestra pareja nos “pertenece”, de modo que, cada vez que ella muestra cierto nivel de respeto o atención hacia otra persona, sentimos celos.

Existen, además, otras formas de celos o envidia que surgen cuando percibimos que nuestro propio valor está siendo atacado. Esto suele ocurrir en una relación de pareja: si uno de los miembros muestra interés sexual hacia otra persona, podemos experimentar una gran dosis de celos, al sentir que nuestro propio valor sexual está siendo cuestionado cuando nuestra pareja entrega así su valía o su atención a una persona de fuera de la pareja¹. Y la realidad es que sí, está sufriendo un ataque, pero la reacción de celos no es más que una negación de la aflicción subyacente. [01:27:50.17]

Estas emociones de celos pueden surgir de situaciones muy diversas e implican sentimientos, relacionados con los celos, como, por ejemplo, los de codiciar a una persona.

María: ¿Qué significa codiciar [*coveting*]?

AJ: La codicia ocurre cuando sentimos envidia porque otra persona posee algo que nosotros no tenemos, y, por lo tanto, deseamos eso. A menudo, también deseamos obtenerlo de esa misma persona. En el deseo codicioso —por decirlo de algún modo— hay mucha rabia. “Codiciar” es un término antiguo que, supongo, ya no se escucha con frecuencia, quizás porque tiene connotaciones bíblicas. Pero, en realidad, se trata de una forma de envidia en la que deseamos algo que posee otra persona —algo que nosotros no tenemos y sentimos que nos lo estamos perdiendo, que nos falta—. Y, cuando codiciamos algo en ese sentido, estamos dispuestos a pasar a la acción para conseguirlo. Damos un paso más: no nos limitamos a sentir envidia, sino que actuamos para satisfacer ese sentimiento, lo cual suele ser muy destructivo. Hay quienes han llegado a cometer asesinatos, robos o violaciones impulsados por esta emoción. En estas manifestaciones particulares de los celos y la envidia intervienen emociones de gran intensidad. [01:29:14.06]

5.1. Emociones que impulsan los celos

1 Cuando lo hace en el sentido sexual, no en general. (N.d.T.)

María: ¿Dirías que existe un conjunto de emociones clave que intentamos evitar cuando sentimos celos y envidia?

AJ: Sí. La mayoría de las emociones que evitamos tienen que ver con nosotros mismos; están siempre relacionadas con nuestra propia persona y con nuestra falta de valor. Puede tratarse de una carencia de valía sexual —algo que no queremos llegar a sentir—, o bien de una falta de valor físico o económico. A menudo, esto se relaciona con la seguridad, pero siempre en lo que respecta a nuestra valía personal dentro de esa seguridad: no merecemos estar a salvo; no merecemos sentirnos seguros, y así sucesivamente. Y, dado que estas emociones están profundamente vinculadas a nuestra noción de valía personal, suelen estar muy presentes en la sociedad. [01:30:01.14]

María: Pienso, por ejemplo, en la vergüenza o en la sensación de sentirse “sucio”; todo esto está relacionado con nuestra valía, ¿verdad? Son emociones muy desagradables, ¿no?

AJ: Sí. Por ejemplo, los celos y la envidia son una forma de rabia que surge cuando no se satisface una adicción —sea cual sea—. Podría tratarse de una adicción de este tipo: “Tú me proporcionas una sensación de valía sexual. Si dejas de dármela, entonces te ataco”. Eso es un acto de celos. Si compartes tu sexualidad con otra persona, yo pierdo esa sensación de valía sexual y, por tanto, siento el impulso de atacarte. Desde esa ira, manifiesto mis celos, lo cual supone una negación de la humildad. Porque, en realidad, si fuera humilde, sentiría el daño de ver que no consideras que valga la pena mantener una relación sexual conmigo; esa es una emoción muy distinta, una emoción basada en el duelo. Cuando tenemos experimentar ese nivel de aflicción —del tipo duelo—, recurrimos a los celos y a la ira.

5.2. Reconocer nuestros celos y otras emociones oscuras

María: Me parece que este es un terreno bastante turbio: los celos y las emociones que evitamos, las cuales, a su vez, generan esos celos. Creo que a muchos de nosotros nos cuesta simplemente admitir que sentimos celos. Es una emoción tan desagradable que, de hecho, dudé antes de preguntarte qué emociones subyacen a ella; porque, a menudo, siento que el verdadero trabajo consiste, precisamente, en reconocer que las estamos experimentando.

AJ: Que nos sentimos así, exacto. Estoy de acuerdo. El mayor desafío con muchas de estas emociones es, precisamente, reconocer que las sentimos. Lo mismo ocurre con el miedo, con la ira, con el deseo de sentirse poderoso, y con todo eso que la gente denomina “los siete pecados capitales” o algo por el estilo. Muchas de esas emociones son aquellas que, al experimentarlas, hacen que uno se sienta un poco despreciable por dentro. Es precisamente el nivel de incomodidad y de juicio que proyectamos sobre estas emociones en particular lo que nos impide afrontar lo que subyace tras ellas. Si no reconozco que siento celos, jamás llegaré a la emoción que se oculta por debajo. Si no reconozco que tengo miedo, nunca llegaré a la emoción que se oculta tras él.

Por lo tanto, parte de la humildad consiste en reconocer que la emoción existe; está presente y viva en nuestro interior, y dicta el rumbo de nuestra vida. Este es un aspecto fundamental de lo que debemos hacer si queremos desarrollar humildad ante estas emociones.

Necesitamos admitir ante nosotros mismos nuestra propia oscuridad antes de poder alcanzar una mayor claridad. Y esto lo consideraría un proceso —de hecho, es el comienzo de un proceso de arrepentimiento—; reconocer lo que llevamos dentro es un paso crucial para superar esos aspectos y transformarnos. No es posible cambiar algo que no podemos ver o sentir. En particular, no podemos cambiar algo que no seamos capaces de sentir. Si te niegas a admitir que experimentas celos o envidia

—esa emoción oscura que, en última instancia, podría derivar en rabia, ira o incluso asesinato—, jamás lograrás cambiarla. Nunca podrás liberarte de ella, ni descubrirás su causa subyacente. [01:33:31.16]

María: Y, tal y como comentamos en la sección dedicada al miedo, al hacerlo, le otorgamos aún más poder en nuestras vidas.

AJ: Por supuesto; y, lamentablemente, ese poder actúa de manera inconsciente. Al no reconocer la existencia de la emoción —tomemos, por ejemplo, los celos—, no solo le conferimos más fuerza, sino que, precisamente por esa falta de reconocimiento, permitimos que dicte nuestra vida. Terminaremos viviendo bajo el influjo de los celos durante la mayor parte de nuestra existencia, sin siquiera percatarnos de las consecuencias negativas que esto genera, ya que nos justificaremos a nosotros mismos en mantenernos en esa emoción en determinadas circunstancias. Así pues, el hombre que considera justificado enfurecerse con su pareja —después de que ella haya tenido un encuentro sexual o haya coqueteado con otra persona— está, en realidad, legitimando su propia ira (un acto muy desamoroso hacia otra persona) para negar el dolor que siente ante lo que esto significa para él, a nivel sexual y personal: la sensación de haber sido tratado como alguien de menor valor. De este modo, cae automáticamente en una profunda negación de un dolor más hondo que, en el fondo, no desea experimentar. [01:34:44.07]

5.3. Los celos pueden basarse en nuestras percepciones, más que en la realidad

María: Bien, una última cuestión sobre los celos. ¿Sentimos celos o envidia siempre por cosas que los demás realmente poseen, o es posible que percibamos...?

AJ: Eso es lo triste, ¿verdad? A menudo sentimos envidia por lo que imaginamos que otros tienen, cuando, en muchos casos, ni siquiera es real. Hace poco hablábamos con alguien que sentía envidia de otra persona simplemente porque era joven (risas), tenía un rostro atractivo o algo por el estilo. Ni siquiera esos aspectos son “reales” en el sentido de que la otra persona no está actuando de una forma que justifique tales “celos”; simplemente, se sienten envidiosos o celosos por algo. Los celos o la envidia siempre surgen de un sentimiento interno, generalmente vinculado a nuestra percepción del propio valor —o, mejor dicho, a la falta de él—. Puede tratarse de una carencia de valor sexual, físico, emocional o incluso espiritual. A menudo, los celos y la envidia disparan todo tipo de fantasías en la mente humana; a veces, incluso se imaginan situaciones que ni siquiera están ocurriendo. (Risas)

María: Claro, pero, por lo que dices, todo esto surge al intentar evitar ciertos sentimientos de falta de valía personal.

AJ: Preferimos imaginar una situación dolorosa que jamás ha ocurrido, antes que sentir la aflicción que nos causaría el hecho de que pudiera llegar a suceder. ¿No resulta sorprendente? Preferimos sentir la rabia —basada en la creencia de que algo ha ocurrido, cuando en realidad nunca sucedió— antes que experimentar la aflicción ante el hecho de que algo pudiera ocurrir en el futuro, o la aflicción por el hecho de que haya ocurrido en el pasado; y eso es lo triste de este tipo de emociones. Estas emociones siempre revelan una falta de humildad, ya que constituyen una adicción vinculada al miedo, el cual, a su vez, está asociado con la emoción real que necesitamos sentir. Es decir, se encuentran a tres o cuatro niveles de distancia de la emoción auténtica. [01:36:59.16]

María: Y parece que la mayoría de nosotros permanecemos en ese nivel superficial durante casi toda nuestra vida, a menos que realmente realicemos este trabajo.

AJ: Así es. De ahí que los psicólogos hayan planteado la idea de que vivimos en nuestro subconsciente; pues estas cuestiones, que podrían hacerse conscientes, son en realidad subconscientes para la mayoría de las personas. La mayor parte de la gente no es consciente de que alberga emociones subyacentes basadas en la aflicción, las cuales desencadenan este tipo de adicciones. Por lo tanto, en vez de experimentar esas emociones basadas en la aflicción —que son, en realidad, el origen de todo esto—, las personas viven su vida en la adicción, sin siquiera saber o comprender realmente por qué. La realidad es que todos somos capaces de entender el porqué; como seres humanos somos bastante inteligentes —ciertamente mucho más inteligentes que el mono promedio—, así que tenemos la capacidad de comprender por qué sucede todo esto; pero también tenemos una gran tendencia a negar las razones de lo que ocurre. [01:37:56.05]

6. Cómo nos resistimos a la humildad: la conmisericación

María: Pasemos a la conmisericación. ¿Qué es la conmisericación y cómo impide la humildad?

AJ: Bueno, la conmisericación es el deseo subyacente de que otra persona respalde mis creencias o mi estado emocional. En realidad, puede tratarse de cualquier cosa —apoyar algo que me brinde algún tipo de validación—. Al final, la conmisericación suele implicar que empezamos a quejarnos para llamar la atención; buscamos aprobación, nos lamentamos de lo mal que está todo con la esperanza de que los demás nos digan que las cosas pueden mejorar, y así sucesivamente. Queremos que los demás coincidan con nuestra propia valoración de las cosas, simplemente porque eso nos hace sentir que nuestra perspectiva tiene algún valor. Además, queremos que los demás nos hagan sentir bien con nosotros mismos estando siempre de acuerdo con nosotros; incluso cuando ellos consideran imposible estar de acuerdo, nosotros seguimos queriendo que lo estén. E incluso cuando estamos equivocados, queremos que nos den la razón. Queremos que se compadezcan de nuestra situación, de nuestra vida, de lo que hemos creado.

La razón principal por la que hacemos todo esto es que no queremos asumir la responsabilidad personal de nada de lo que hemos creado. Buscamos una especie de aceptación generalizada de nuestra propia creación, y esperamos que todas las personas a las que permitimos entrar en nuestra vida coincidan con nosotros, y piensen: “¿Qué otra cosa podríamos haber creado, dadas las circunstancias?”. [01:39:18.10]

6.1. La conmisericación surge de no querer asumir la responsabilidad personal de nuestras creaciones

María: (Risas) Sí, bueno, supongo que esa era precisamente mi siguiente pregunta. ¿Por qué habríamos de volvernos adictos a la conmisericación? Y probablemente acabas de responder a eso.

AJ: Sí, es porque nos negamos a asumir la responsabilidad de nuestras propias creaciones. Nos negamos a ser humildes ante nuestras propias emociones, ante aquello que hemos creado. Nos negamos a ver que nuestras propias valoraciones de las cosas son, en realidad, erróneas, o se basan en una equivocación. Nos negamos a reconocer nuestra propia negación. Queremos que todos los que nos rodean respalden nuestro estado de negación. En realidad, queremos que todos a nuestro alrededor apoyen nuestra falta de crecimiento, nuestro estancamiento, nuestra propia vida. Básicamente estamos diciendo: “Aquí está mi vida, y todos tenéis que estar de acuerdo en que es buena”. Incluso cuando es mala, tienen que estar de acuerdo en que es buena. Incluso cuando no es cierta, todos tenemos que estar de acuerdo en que es buena. Y así, la persona siente: “Ah, ahora estoy bien”, y de esa manera puede evitar muchas emociones.

María: ¿Puede funcionar a la inversa? ¿Puedo querer que todos a mi alrededor estén de acuerdo en que las cosas van mal?

AJ: ¡Totalmente! Como Hanrahan², en aquel poema australiano: “¡Todos estaremos arruinados!”, decía Hanrahan; a medida que pasaba el tiempo y no llegaba la lluvia: “¡Todos estaremos arruinados! ¡Todos estaremos arruinados!”. Pero luego, cuando llega la lluvia, “¡seguimos estando todos arruinados!”. Pues, en el fondo, él tenía una actitud pesimista ante la vida en general y quería que todos coincidieran con él en eso. Muchas personas son así. Obtienen cierto apoyo emocional a través de este nivel de acuerdo personal que otros les brindan. En realidad, se trata de una experiencia bastante desagradable, porque terminas atrapado en la red de esa persona. La persona solo te ofrecerá amor, atención o aprobación si estás de acuerdo con ella y si respaldas su vida. Es evidente que, si la Tierra se encuentra sumida en un gran error, eso significa que las personas también están inmersas en un gran error. Y si las personas están inmersas en un gran error, alguien tendrá que disentir de ese error para que se produzca un cambio. Pero si somos adictos a compadecernos mutuamente, eso implica que también seremos adictos a que todo permanezca igual; seremos adictos a que todos mantengan las mismas opiniones. Pero las cosas no cambiarán si todos seguimos teniendo las mismas opiniones. El mundo, si lo observamos con honestidad, presenta muchos problemas; y si todos compartimos las mismas opiniones al respecto y nos compadecemos unos a otros, nadie logrará salir de esa situación ni experimentar una vida distinta aquí en la Tierra.

6.2. La compasión mal entendida genera estancamiento

AJ: Creo que la “conmiseración” —entendida como el simple hecho de compadecerse o validar el sufrimiento ajeno sin buscar una solución— es una emoción muy débil que causa un daño inmenso a este planeta. También perjudica gravemente las relaciones personales, ya que nadie cuestiona nunca el *statu quo*. Y fíjate en lo que le ocurre a quien se atreve a cuestionarlo: cada vez que no estás de acuerdo con algo, te atacan, porque la gente es adicta a este tipo de compasión. Todos quieren que te compadezcas de ellos, todos quieren que respaldes sus opiniones. ¡Y resulta muy difícil estar de acuerdo con opiniones que son erróneas, pero aun así esperan que lo hagas! (Risas) Imagina la situación desde la perspectiva de Dios. Dios conoce la Verdad Absoluta de todas las cosas y, al observar la Tierra, piensa: “Bueno, prácticamente todo lo que estáis haciendo es incorrecto”. (Risas) Ahora bien, ¿qué pasaría si, en algún momento, Dios se compadeciera de todo ello y dijera: “Sí, lo estáis haciendo todo mal, pero no pasa nada”? ¡Pues sí que pasa! La realidad es que no está bien. Aunque Dios permite que esto ocurra porque nos ha otorgado el don del libre albedrío, no está ahí arriba diciendo: “Ah, sí, estoy de acuerdo con esa elección; también estoy de acuerdo con esa otra”. Es evidente que existe una verdad, que podemos cambiar. El problema de esta forma de compasión es que nos vuelve completamente ciegos ante la verdad. ¡Llegamos incluso a desear esa ceguera! [01:43:18.20]

María: Es evidente que, en nuestra vida, estamos bastante comprometidos a decir la verdad a los demás. Lo que observo es que, al principio, muchos de nosotros nos encontramos en un estado en el que preferimos permanecer ciegos ante la verdad —esa verdad que sí podemos cambiar— y buscamos que otros se compadezcan de nosotros. Luego, cuando alguien señala que existe una verdad que sí es posible transformar, surge el deseo de recibir conmiseración bajo la excusa de que “es demasiado difícil cambiar”.

AJ: ¡Exacto! Ahora quieren que diga: “Ah, está bien que no supieras que estabas equivocado. Y está bien que ahora sea demasiado difícil cambiar”. ¡No, no está bien! ¿Cómo puedes decir esas cosas? No

2 en.wikipedia.org/wiki/Said_Hanrahan (N.d.T.)

lo está. No es posible compadecerse de ninguna de esas situaciones. Y hay una idea muy arraigada que parece ser frecuente: “Oh, pero tuve una infancia difícil; seguramente puedes entender que esta decisión que acabo de tomar —que carece de amor— proviene de mi infancia difícil”. Pues no, no proviene de tu infancia difícil. He visto a muchas personas que, a pesar de haber tenido una infancia terrible, siguen tomando decisiones amorosas. Así que no proviene de tu infancia; proviene de tu disposición a justificar el hecho de no querer afrontar las emociones derivadas de tu infancia. De ahí es de donde proviene. Es muy difícil compadecerse así de alguien en esas circunstancias; de hecho, es imposible si realmente le tienes amor. Es imposible tener conmiseración por alguien si lo amas. [01:44:33.14]

6.3. Diferencias entre la conmiseración y sentir compasión

María: ¿Podrías explicarnos la diferencia entre la conmiseración y la compasión?

AJ: Bueno, la compasión comprende la verdad relacionada con la situación. La conmiseración no tiene interés en esa verdad; al contrario, busca negarla. Son emociones completamente distintas. Cuando siento una verdadera compasión por lo que alguien está atravesando, comprendo plenamente la verdad sobre las razones de su situación. Si, en cambio, tengo conmiseración por esa persona, no estoy comprendiendo la verdad por completo y, además, estoy respaldando su error. Y esa es una actitud que carece totalmente de amor.

María: ¿En qué se diferenciaría mi comportamiento —o mis sentimientos— entre ambos estados?

AJ: Cuando sentimos compasión, se trata de un sentimiento de amor hacia la persona. El sentimiento de amor se basa en una comprensión completa de lo que está ocurriendo. La conmiseración no busca comprender; solo pretende ofrecer una sensación de aprobación. Es un sistema de intercambio adictivo, cuyo fin es darle a la persona la impresión de que tiene la razón. La verdadera compasión, ante una situación en la que alguien está equivocado, sigue siendo compasiva, pero aun así le señala a la persona que está equivocada. En cambio, la conmiseración se presenta bajo una apariencia de compasión, pero le asegura a la persona que tiene la razón. [01:46:08.05]

María: Aunque solo sea a nivel emocional.

AJ: Exacto.

María: La sensación que emana de ellas es...

AJ: “Ah, tienes razón en sentir eso. Sí, está bien que estés tan enojada. Está bien que estés tan molesta. Está bien que tengas tanto miedo”. No; no está bien; todas estas son emociones basadas en errores que deben desaparecer. Necesitamos sentirlas, pero no está bien que estén ahí. Necesitamos entender por qué están ahí.

María: En cambio, si somos compasivos, aceptamos que están ahí.

AJ: Aceptamos que están ahí, sentimos compasión por cómo llegaron ahí, pero no estamos de acuerdo con que estén ahí. No apoyamos a la persona que las conserva, lo cual es un estado muy diferente a la compasión. De hecho, confrontamos a la persona que quiere conservarlas, y, aun así, podemos ser compasivos al hacerlo. Una persona verdaderamente humilde quiere sentirlo todo. Una persona verdaderamente humilde quiere saber la verdad sobre cada situación. Una persona verdaderamente

humilde está dispuesta a sentir la verdad sobre cada situación, no a evitarla. Una persona que busca compasión no quiere hacer nada de eso, así que definitivamente no es humilde. Pueden fingir humildad, diciendo: “Ay, mi vida es terrible”, y actuar como personas abatidas, dóciles y sumisas, pero la realidad es que no son humildes en absoluto. [01:47:23.07]

María: Entonces, cuando somos verdaderamente humildes, ¿cómo responderíamos a quienes desean tener conmiseración por nosotros o de nuestros problemas?

AJ: Nunca tendríamos conmiseración por alguien si somos verdaderamente humildes, porque entendemos que el peligro de hacer tal cosa provoca que la persona retenga la emoción que está reprimiendo su verdadera sanación. Así que nunca nos compadeceríamos por ella. Sentiríamos compasión, pero no estaríamos de acuerdo con su versión. Sentiríamos compasión, pero seguiríamos sin estar de acuerdo con su falsedad.

María: ¿Y qué pasa si alguien intenta tener conmiseración por mí?

AJ: Si fuéramos verdaderamente humildes, también sentiríamos que esa es una emoción muy desagradable. Y no nos dejaríamos llevar. Probablemente le pediríamos a la persona que se fuera en lugar de proyectar esas emociones sobre nosotros. Además, le preguntaríamos por qué hace eso cuando estamos tratando de sentir algo que en realidad tiene que ver con una emoción sanadora. ¿Por qué intenta compadecerse de mí de esa manera? Pues se trata de un intento de bloquearme. Cuando tenemos conmiseración por otras personas, estamos bloqueando la expresión de su emoción causal. Así que, en realidad, es dañino tanto para quien da como para quien recibe, como sucede con muchas de estas emociones, sí.

7. Cómo resistimos la humildad: falsa humildad

María: Sí, ya lo hemos visto entonces. Bien, el último punto del que quería hablarte hoy es algo que acabo de llamar falsa humildad. Supongo que llevas tiempo dando clases y que te escuchan muchas personas. Haces hincapié en la importancia de la humildad, que consiste esencialmente en tener la voluntad y el deseo de sentirnos a nosotros mismos y a nuestras propias emociones. Algo que he observado es que la gente se obsesiona con contar las lágrimas. (Risas)

AJ: Lo cual es un indicio de falta de humildad, (risas) que se pongan a contarlas, por ejemplo.

María: Quizás sea mi forma de decirlo en broma. Pero existe la idea de que debemos llorar todo el tiempo, en cualquier momento, y que cualquier expresión de emoción es una expresión de humildad.

AJ: Lo cual es muy falso, ¿no?

María: Sí, creo que es una falsa expresión de humildad.

AJ: Es una fachada de humildad sin sustancia y, a menudo, también invita a la influencia de espíritus. Por ejemplo, una persona que busca gloria y atención en el Camino del Amor Divino quiere que todos los demás estén en el camino... y no sé por qué lo llaman “El Camino del Amor Divino”, probablemente sea “La forma en que Dios nos anima a conectarnos con Él”. En realidad, todo se trata de nuestra relación con Dios. Pero una persona que busca obtener atención en ese proceso, dirá: “Oh, sí, hoy lloré cinco veces, y ayer cuatro. Y lloré por esto, y lloré por aquello”. No es más que otra forma de buscar atención y aprobación. No tiene nada que ver con la realidad. A menudo, además, se abren a

espíritus; a veces sienten la emoción de un espíritu solo para poder decir que han experimentado una emoción. Y eso les resulta muy perjudicial, sumamente perjudicial. [01:50:46.09]

7.1. Emociones que impulsan la falsa humildad

María: ¿Cuáles son las emociones que impulsan este tipo de comportamiento?

AJ: Pues bien, toda falsa sensación de humildad proviene de algunas de las otras emociones que ya hemos mencionado. Surge de la rabia que provoca tener que sentir las propias emociones. Proviene del deseo de suscitar conmiseración. Proviene del deseo de obtener gloria, atención o aprobación —solo que de una manera distinta—, por lo que, en el fondo, sigue tratándose de la represión de lo mismo. Siempre que presentamos una fachada de humildad, mantenemos exactamente los mismos niveles de resistencia que ya hemos analizado; simplemente, somos menos honestos al respecto.

María: Exacto. Y, a mi parecer, eso es aún más preocupante. A veces, se trata de crear una fachada sobre otra fachada.

AJ: Por supuesto. Es como una capa de fachada sobre otra capa de fachada. Es simplemente un estrato más que, en algún momento, tendremos que deconstruir para examinar por qué decidimos que lo falso es preferible a lo real. La realidad es que, para muchas personas, lo falso resulta preferible a lo real. La forma de saber si realmente estamos avanzando hacia Dios es observar nuestra vida durante los últimos dos o tres años. Si hemos llorado mucho, pero apenas ha habido cambios en nuestra vida, entonces todo ese llanto no era más que una fachada —todo ello—. No era más que una falta de humildad; absolutamente todo. La humildad no es llorar. Si la gente cree que la humildad consiste en llorar, está muy, muy equivocada. La humildad consiste en sentir todas las emociones que están presentes. Para muchas personas, las emociones que aparecen inicialmente son adicciones, y es necesario sentirlas. Y por encima de eso a menudo está la ira; y más por encima, suele haber negación.

Y todo ello debe ser sentido. Y no estarás llorando mientras experimentas estas emociones; más bien sentirás ira, malestar, rabia, incomodidad y toda una gama de sensaciones similares. Luego, es necesario adentrarse en el miedo, que constituye otro nivel emocional. Debes sentir tus miedos, pero sin justificarlos ante ti mismo ni buscar la conmiseración de los demás, diciendo: “¡Ah, el otro día sentí este miedo! ¿No es maravilloso haberlo sentido?”. Mi pregunta es: “¿Ha cambiado tu vida en esa dirección? Si no ha cambiado, ¿entonces no has sentido nada!”.

Me resulta bastante extraño observar esto en la gente. Es como crear un nuevo estilo de vida, similar a una religión. Muchos de los que siguen el “Camino del Amor Divino” —lo que hemos intentado enseñar— se dicen a sí mismos: “Sí, estoy en el Camino del Amor Divino”. Es, en cierto modo, equivalente a decir: “Ahora soy católico”. Es exactamente lo mismo. “Voy a la iglesia todos los fines de semana” frente a “asisto a las reuniones constantemente”. Ahí está la comparación. O bien: “Rezo todos los días” frente a “hablo con Dios a diario”. [01:53:35.00]

María: “Lloro todos los días”.

7.2. Si somos verdaderamente humildes, nuestras vidas cambiarán

AJ: Sí, y luego dicen: “Ah, es que trato bien a todo el mundo”, y surgen todas esas comparaciones, pero, al final, todo es pura fachada. Para muchos de ellos, todo es una fachada. No han realizado ningún cambio sustancial en su vida durante el tiempo que llevan siguiendo una “religión” —llamémosla así, cualquier religión—. Si una persona, al seguir una religión, no ha hecho cambios sustanciales en su forma de vivir en los últimos cinco años, entonces esa religión no le está aportando

ningún beneficio. No le está ayudando a alcanzar una mayor armonía con el amor, con la verdad, ni a lograr más crecimiento, más humildad, ni nada por el estilo.

Lo mismo se aplica a cualquier persona que haya escuchado la Verdad Divina. Si, tras dos, tres, cuatro o cinco años de estar vinculada a ella, su vida no ha experimentado un cambio sustancial, entonces es que no ha hecho nada; no ha realizado ningún cambio sincero. Su alma no está creciendo, por lo tanto, nada ha cambiado.

¿Cuál es la diferencia entre seguir este estilo de vida y cualquier otro tema religioso, o cualquier otra cosa que pudiéramos emprender? Ninguna. Absolutamente ninguna.

Debemos comprender que, al adentrarnos en esto con sinceridad, atravesaremos experiencias muy reales. Y, para ser honesto, hablar de ellas les resta valor. La mayoría de las personas no se dan cuenta de que la razón por la que no comparto mis emociones —salvo en un contexto de enseñanza— es que considero que hablar de ellas, incluso en ese entorno, desvirtúa la experiencia. La experiencia en sí misma suele ser mucho más poderosa, transformadora y determinante para el resto de mi vida de lo que puedo llegar a describir. Lo único que intento es ofrecer una descripción para que los demás entiendan qué pueden esperar: habrá un cambio. [01:55:32.15]

María: Es como intentar encerrar una puesta de sol en dos frases.

AJ: Exacto. Es como lo que ocurrió anoche durante nuestra entrevista: cuando te preguntaron cómo ha sido tu vida desde que me conociste, y esperaban que respondieras en un minuto. Es, en realidad, imposible; es algo que no se puede hacer, porque la realidad es que se trata de experiencias emocionalmente inmensas que provocan un cambio en toda tu vida. Si realmente estás avanzando en cualquier camino —ya sea científico, religioso o de otro tipo—, habrás cambiado en los últimos años. Y si no has cambiado, es que no lo estás haciendo con sinceridad. O bien, el camino en sí mismo no funciona; simplemente no sirve. Es una de esas dos cosas.

Ahora bien, sé por experiencia propia que el camino funciona. Por eso lo enseño. Pero no he visto a muchas personas realizar cambios sinceros en este recorrido. No hay muchas personas en el planeta que estén realizando cambios sinceros, y la razón es que no son sinceras respecto a sus verdaderos sentimientos. En otras palabras, no están siendo humildes; ese es el problema.

7.3. La verdadera humildad se siente como algo intenso, incómodo; es como estar realmente vivo

María: Sí. Supongo que, cuando experimento humildad, siento la vida con una intensidad particular. Es decir, me encuentro constantemente al límite de mi zona de confort.

AJ: Todo el tiempo.

María: Y así es como se siente realmente la humildad.

AJ: Pero también es algo positivo; con el tiempo, casi te acostumbras, y es como si, a partir de ahí, todo se viviera siempre con esa intensidad.

María: Y la respuesta que recibes es muy profunda.

AJ: E instantánea.

María: E instantánea. Te mueves al límite de tu zona de confort. Te enfrentas a algo y sabes que, a partir de ese momento, ya no serás la misma persona.

AJ: Y tu mundo cambia. Todo a tu alrededor se transforma al instante. En cuestión de un día, todo ha cambiado. Sí.

María: Y surge una sensación de libertad y mayor alegría; pero, si eres realmente humilde y sincero, te encontrarás de nuevo en ese límite.

AJ: Sí, ante otro desafío.

María: Algo distinto.

AJ: Sí. Y la realidad es que, si eres verdaderamente humilde y te unes a Dios, seguirás estando en el mismo lugar: siempre al límite, descubriendo cosas nuevas. Estás inmerso en tu pasión; ya no existen esas emociones negativas tan intensas asociadas al descubrimiento de lo nuevo, pero sigues sintiendo esa pasión por la vida. Es algo que, simplemente, no puedes evitar. Si eres verdaderamente humilde, nunca llegarás a decir: “Vaya, hoy la vida es un poco monótona”. (Risas) [01:58:19.04]

María: Para mí, es como la diferencia entre estar vivo y estar en coma.

AJ: Sí.

María: Y esa diferencia radica precisamente en la humildad. Si soy humilde, estoy vivo.

AJ: Creo que la razón por la que hoy en día hay tantas películas de zombis es que la mayoría de la gente está en coma. (Risas) Y esa sensación de ser un “zombi” resulta, en cierto modo, atractiva. (Risas)

María: (Risas) Sí.

AJ: Resulta emocionante verlos correr por ahí con un cuchillo. (Risas) Pero, en realidad, es un triste reflejo de la condición humana: a menudo, a la persona que vive su vida con pasión se la critica, se la menosprecia o se la trata con condescendencia. Si sentimos una pasión casi infantil por algo o por algún proyecto, el mundo en el que vivimos suele encargarse de anularla. Y esto ocurre porque, en general, existe una carencia terrible de humildad en el mundo. La razón por la que tenemos tantos problemas a nivel mundial es que nos falta la humildad necesaria para reconocer que nosotros mismos los hemos creado. Esa es la causa principal.

7.4. Diferencias entre la humildad y la falsa humildad

AJ: Como mencioné al principio de esta serie de entrevistas contigo, la falta de humildad provoca nuestra propia muerte. La realidad es que, si todos fuéramos completamente humildes, nadie moriría jamás, porque seríamos capaces de sentir todas nuestras emociones. Cualquier experiencia negativa que tuviéramos desaparecería por completo; no generaría ningún problema físico en nuestro interior. Seríamos humildes en nuestra relación con los demás, de modo que nunca los atacaríamos ni les haríamos daño. Seríamos humildes respecto a todo lo que sucede a nuestro alrededor. Comprenderíamos la ciencia, el mundo que nos rodea, los sistemas de la Tierra y su funcionamiento. Sabríamos cuándo algo puede resultar perjudicial y cuándo es conveniente apartarnos. Entenderíamos todo esto de forma automática gracias a nuestra humildad; por lo tanto, en tales circunstancias, ni siquiera existiría la posibilidad real de morir.

En realidad, lo que provoca nuestra propia muerte es la falta de humildad. Si la gente fuera consciente de ello, comprendería hasta qué punto es poderosa la falta de humildad: tiene la capacidad de conducirnos a la muerte. Por el contrario, la humildad tiene el poder de generar una vida eterna—incluso aquí, en la Tierra—, junto con toda la felicidad y los demás beneficios que conlleva. Sin embargo, la humanidad tiene una visión terrible al respecto: la ridiculiza y es incapaz de aceptarla. No logra aceptar ese estado en el que uno siente y experimenta todo plenamente, manteniéndose humilde ante la experiencia completa y conservando, en su interior, una percepción precisa de su propia condición en relación con todo lo demás. Sé que soy igual a ti: ni superior ni inferior, simplemente igual. Y eso es lo que crea la humildad. La humildad acepta la verdad; la acepta sin resistencia alguna. Es, sencillamente, una cualidad maravillosa. [02:01:39.11]

María: Con respecto a la falsa humildad —este fenómeno del que estamos hablando ahora—, me da la impresión de que existe una inercia en el planeta, una resistencia a la verdad y a la humildad; de modo que, incluso cuando uno se presenta ofreciendo una enseñanza basada en la humildad, se requiere un esfuerzo tan grande para superar dicha inercia que, al final, las personas terminan recayendo en ella y desarrollando una falsa humildad, en lugar de una humildad auténtica.

AJ: Sí, en realidad es arrogancia. ¿Cuántas personas que creen estar en el camino van por ahí diciendo: “Estoy en el Camino del Amor Divino”?

María: “Conozco la verdad”.

AJ: “Y ahora conozco la verdad”, cuando, en el fondo, en realidad apenas saben nada. Todavía no han experimentado un cambio físico real ni un cambio profundo en su corazón. Esto se debe a su propia arrogancia; no es un acto de humildad. Es arrogancia decir: “Oh, ahora conozco la verdad. He escuchado la verdad de Jesús y ya la conozco”. ¿Qué diferencia hay entre eso y un cristiano que afirma: “La Biblia es la verdad”, o un musulmán que dice: “Oh, el Corán es la verdad y ahora ya la conozco”? No hay ninguna diferencia. Una de las razones por las que existe tanto conflicto entre estas religiones es que todas sostienen: “Ahora conozco la verdad; ¿a que soy bueno?”. Pues no, no eres bueno. A menudo, lo único que ha ocurrido es que, por primera vez, has empezado a entrar en razón. [02:03:02.05]

María: Si todavía vivimos en un estado de arrogancia, es que ni siquiera hemos empezado, ¿verdad?

AJ: No, en absoluto. Cuando carecemos de humildad, no tenemos ni idea —ni un concepto claro— de nuestra verdadera posición en la vida o en el universo, ni de nuestra condición en relación con Dios y con el poder del universo que Dios ha creado. Si nos falta humildad, no tenemos noción alguna de ello. De hecho, no podemos aprender nada si carecemos de humildad. Podemos absorber información a nivel intelectual, pero no podemos llegar a aprenderla realmente a nivel emocional.

8. Palabras finales

María: Esto me lleva, probablemente, al final de la entrevista. La verdad es que eres la persona más humilde que conozco, y que he conocido jamás.

AJ: Gracias, cariño. (Risas)

María: Te observo en nuestra vida cotidiana y veo que recibes muchas críticas e ira; la gente justifica su rabia hacia ti, así como sus burlas. Proyectan su cinismo sobre ti... todas sus inseguridades y miedos se proyectan hacia ti. Observo que esto sucede a menudo y veo que tú lo afrontas con mucha humildad.

No opones resistencia, no respondes con ira. Te permites sentir el dolor, si es eso lo que tales experiencias despiertan en ti. Pero también veo que has cultivado tanta humildad que, incluso ahora, puedes recibir todo esto; muchas de esas emociones ya han quedado atrás, permitiéndote permanecer en un estado de amor hacia todos los que nos rodean. Es un ejemplo hermoso, y me siento muy honrada de compartir esto contigo en tu vida. (María comienza a llorar) [02:04:48.16]

AJ: Gracias, querida.

María: Veo que eres alguien que ha superado esa inercia que parece ser tan poderosa en el planeta. Y sé, de hecho, que la has superado. No naciste en este estado; has desarrollado la humildad, y para mí, este es uno de los aspectos más inspiradores de nuestra conversación. No te limitas a exponerme una serie de hechos, sino que compartes cosas basadas en tu propia experiencia de vida. Sé que, si te entrevistara sobre esto en detalle, probablemente daría lugar a una entrevista completamente distinta. Pero, ¿te importaría compartir con nosotros algo de ese recorrido, o algunas de las situaciones que has tenido que afrontar para llegar a ser humilde? [02:05:36.21]

8.1. AJ describe sus experiencias personales en el proceso de cultivar la humildad

AJ: Bueno, la realidad es que, a lo largo de las últimas cinco sesiones, he tenido que lidiar con prácticamente todo lo que hemos enumerado (risas). He experimentado cada una de esas emociones en algún momento. He tenido que atravesar el proceso de descubrir el “porqué” —e incluso sentir el deseo de descubrirlo—, a pesar de que quienes me rodean no querían que lo hiciera. Y, en muchas ocasiones, he tenido que optar por hacerlo solo, sin apoyo, ya que, en este mundo, la mayor parte del respaldo apunta en la dirección opuesta. Además, me ha tocado hacerlo enfrentando muchas críticas, bajo una gran presión y, por lo general, bajo un intenso fuego cruzado.

Sin embargo, gracias a ello, he comprendido la importancia de mi relación con Dios; una relación que me brinda la verdad necesaria para superar cualquier obstáculo. Como resultado, dejé de depender de quienes me rodean; dejé de esperar que alguien me apoyara o me ayudara a transitar este proceso. Simplemente, me centré por completo en mi relación con Dios. Siento que eso es precisamente lo que la mayoría de las personas están descuidando, en esta búsqueda de la verdad, y es que siguen queriendo que alguien les tome de la mano, sin darse cuenta de que es el Amo del universo —Dios mismo— quien les está tomando de la mano. Si aceptan la mano de Dios, tendrán a Dios sosteniéndolos.

Siento también que a Dios le encanta tomar de la mano a una persona humilde. Creo que Dios posee una cualidad especial: es capaz de reconocer a alguien verdaderamente humilde, porque esa persona ha comenzado a verse a sí misma tal como Dios la ve. Gracias a este vínculo, surge una conexión profunda entre Dios y tú cuando eres verdaderamente humilde. No hace falta estar plenamente unido a Dios para experimentar esa conexión; basta con la humildad verdadera. Cuando eres verdaderamente humilde, sientes a Dios con mayor intensidad y, naturalmente, Dios también puede sentirte más a ti. Dios siempre nos percibe, pero a menudo proyectamos hacia Él nuestras adicciones y otras “tonterías”; y no nos percibimos muy bien a nosotros mismos. Sin embargo, al alcanzar la humildad, empezamos a percibirnos tal como Dios nos percibe; y creo que esto es precisamente lo que la mayoría de la gente pasa por alto. Muchos, al buscar una falsa humildad, terminan descuidando por completo su verdadera relación con Dios, mientras siguen intentando satisfacer sus adicciones a través de su entorno.

Por eso, he tenido que renunciar a todo eso. Uno de los desafíos al enseñar algo nuevo y distinto es que, al principio, es imposible obtener aceptación. De hecho, pueden pasar siglos, o incluso milenios, antes de que llegue esa aceptación. Y, mientras tanto, es necesario mantener una actitud humilde ante todo lo que sucede, si realmente se desea preservar esa relación y permanecer en

conexión con Dios. He tenido que aprender a dejar atrás todas estas cosas, todas estas resistencias. Incluso he tenido que renunciar a contar con el apoyo de alguien durante el proceso. He tenido que prescindir de ello. Y todavía no siento haber renunciado por completo a todo eso, en el sentido de que, a nivel emocional, percibo que aún quedan algunas emociones que debo procesar al respecto. Al principio, es frecuente recibir críticas, juicios y condenas de todas las formas posibles; pero si tu deseo de estar con Dios es lo suficientemente fuerte —así como tu deseo de mantenerte humilde ante Él—, podrás atravesar todas esas situaciones sin perder la humildad.

También considero que la mayoría de las personas no comprenden que la humildad es una elección. Es una elección emocional, pero, al fin y al cabo, una elección. Podemos encontrarnos en cualquier circunstancia y optar por la humildad en lugar de cualquier otra postura, incluida la arrogancia. Podemos decidir sentir lo que realmente está ocurriendo, en lugar de evitarlo. Podemos elegir ver nuestra vida tal como es en realidad. Yo reconozco los defectos de mi propio cuerpo tal como están, ahora mismo; sé cuáles son. Me resulta curioso cuando alguien viene a señalármelos y yo pregunto: “¿Hay alguno más?”. Y esa persona no conoce más; soy yo quien puede enumerarlos todos. En realidad, soy más humilde respecto a mi propia condición que las personas que vienen a decirme cosas al respecto. De eso se trata también: de ser capaz de verse a uno mismo con total honestidad, sin depender de que los demás te vean tal como eres. [02:10:37.13]

María: También observo que tienes una gran autoconsciencia; si surge algún problema, algo no funciona o queda algo sin resolver, siempre buscas profundizar en la verdad sobre ello.

AJ: Siempre.

María: Percibo que, a veces, los demás tienen la impresión de que no buscas más verdad, cuando yo te veo, día tras día, buscando esa verdad y reconociendo a Dios —la soberanía de Dios, supongo—; es decir, reconociendo que Dios posee el conocimiento y que tú eres quien lo busca.

AJ: Así es.

María: Y que, gracias a esa actitud de humildad que mantienes, logras recibirlo.

AJ: Sí, y si podemos recordar a todos que la humildad no es una decisión intelectual, sino un estado emocional. Es un estado que permite asimilar nuevas verdades y dejar de lado aquello que uno considera cierto. A menudo, la gente me dice: “Esa ‘Verdad Divina’ tuya...”, a lo que respondo: “Lo siento, no es mía”. Me considero como un científico que descubre verdades sobre un tema en particular. Supongamos que soy un científico que investiga la verdad sobre el átomo: tendría que estar abierto a cualquier posibilidad. Del mismo modo, en lo que respecta a Dios, el universo y todos esos temas sobre los que me apasiona descubrir nuevas verdades, permanezco abierto a cualquier posibilidad. Si alguien logra demostrar que lo que digo es erróneo, soy perfectamente capaz de aceptar que así es, siempre y cuando pueda probarse.

Soy perfectamente capaz. No tengo ningún apego emocional a tener la razón, aunque mucha gente piense que sí. No tengo, en absoluto, ningún apego emocional a tener la razón. Sin embargo, sí tengo un profundo apego emocional al deseo de conocer la verdad que proviene de Dios. Siento un deseo muy, muy intenso de conocer cuál es la verdad que viene de Dios. No es “mi” verdad; en cierto sentido, nunca podrá serlo, ya que la verdad universal existía antes de que yo existiera; y, si algún día llegara a fallecer, la verdad seguiría existiendo. Ahora bien, dado que me encuentro en una condición que me permite recibir el Amor de Dios, no creo que vaya a fallecer nunca; de hecho, si yo falleciera, Dios también tendría que dejar de existir. Lo que sí sé con certeza es que, mientras yo exista, habrá más verdad universal por descubrir; y, tal como lo veo ahora, apenas conozco una pequeña parte de ella. Es

cierto que conozco mucho más que la mayoría de las personas en el planeta —y esto es una afirmación veraz—, pero también es una muestra de humildad, en el sentido de que no es algo que me pertenezca. No es mía; simplemente la he aprendido. Y la he aprendido gracias a esta cualidad. No se debe a que posea una mayor capacidad intelectual que los demás, ni a una imaginación más fértil, ni a que haya recibido ayuda de espíritus —de hecho, no he contado con la ayuda de espíritus para descubrir ninguna de estas verdades—. Todo se reduce al hecho de que he sido lo suficientemente humilde como para reconocer cuando me equivoco y para aceptar algo nuevo proveniente de Dios. Y eso es, precisamente, lo que la humildad hace por ti: permite que la verdad sea asimilada. [02:14:01.03]

8.2. La relación entre humildad, verdad y amor

María: Sí. Supongo que, para cerrar la entrevista, me gustaría preguntarte cómo se relaciona la humildad con la verdad; creo que acabas de mencionarlo. También observo que tienes el compromiso de transmitir la verdad a los demás, pero sin considerarla como una verdad propia.

AJ: No. Decir la verdad a los demás es también un estado de humildad. Sé que, a menudo, si digo la verdad, no me creerán; se mostrarán condescendientes conmigo, no estarán de acuerdo conmigo o incluso me atacarán. Podrían llegar a causarme daño físico. En casi todos los casos, intentarán herirme emocionalmente; sin embargo, si actúo con humildad, aceptaré todo eso simplemente como proyecciones emocionales que debo sentir, en caso de que aún quede algún sentimiento asociado a ellas. Aun así, debo decir la verdad, porque, al estar en un estado de humildad, reconozco la importancia de la Verdad de Dios. Es más importante que yo mismo; es mucho más importante que mi vida, que mi bienestar y que mi seguridad. No es más importante que mi felicidad, porque siempre generará mi felicidad; tampoco es más importante que el amor, porque siempre creará más amor en mi vida. Pero sí es más importante que muchas otras cosas a las que la mayoría de la gente otorga valor. El hecho de honrar esto —reconocer la importancia de la Verdad de Dios, la Verdad Divina— constituye un estado de humildad. [02:15:28.01]

María: Para terminar, ¿cuál es, entonces, la relación entre el amor y la humildad?

AJ: Bueno, como he mencionado en muchas ocasiones —y creo que es un punto excelente para concluir esta entrevista—, la humildad es la única puerta de acceso a la verdad. Sin humildad, jamás serás capaz de descubrir una verdad nueva, en ningún ámbito de la vida. Y es la verdad la que genera libertad. Una vez que conocemos la verdad, el miedo desaparece, al igual que muchas otras cosas. Pero la verdad también da lugar a algo aún más poderoso: la capacidad de conectar con Dios y recibir amor. Así pues, la verdad es la puerta de acceso al Amor Divino. Siendo así, se podría decir que la Verdad es de Dios, que el Amor es de Dios, pero que la humildad es mía. La humildad es la única cualidad que puedo desarrollar personalmente y que me ayuda a cultivar mi relación con Dios y con el universo. Si desarrollo la humildad, la verdad llegará a mí y seré capaz de asimilarla. Y si desarrollo la humildad y asimilo esta verdad, el amor llegará a mí, y también seré capaz de asimilarlo. El Amor no es mío; proviene de Dios. Y la Verdad no es mía; proviene de Dios.

Pero la humildad sí es mía. Es la cualidad que existe en mi interior y que hace posible que estas cosas sucedan.

8.2.1. La importancia de la humildad

AJ: En este sentido, puedes alegrarte de que exista un ámbito en el que tu relación con Dios depende de ti mismo: el ejercicio humilde de tu propia voluntad. El desarrollo de esta cualidad —la humildad— tendrá un impacto en tu vida mayor del que puedas imaginar; más que cualquier otra cualidad, más que

cualquier otra cosa que puedas desarrollar dentro de ti, por ti mismo. Personalmente, no creo que el amor pueda desarrollarse realmente por cuenta propia. Si alguna vez vas a llegar a ser verdaderamente amoroso, necesitarás recibir el Amor de Dios. Si alguna vez vas a conocer realmente la verdad, tendrás que recibir la Verdad de Dios. Estas cosas pertenecen a Dios, no a mí. Pero la humildad es algo que sí puedo desarrollar. Es aquello dentro de mí de lo que depende todo lo demás, y por eso es tan importante. [02:18:04.18]

María: ¿Podríamos decir que es la forma en que nos ofrecemos a Dios? ¿O es que la manera en que nos sometemos al proceso de Dios es, sencillamente, la humildad?

AJ: Sí. Bueno, considero que la humildad es “El Camino”. El verdadero camino hacia Dios consiste en este proceso de volverse completamente humilde. Ese es “El Camino”, “La Manera”. Y una vez que te vuelves humilde, empiezas a sentirlo y a aceptar la verdad en tu interior. Reconocerás la verdad de que Dios existe; reconocerás la verdad de que Dios tiene Amor para ofrecer. Incluso llegarás a desear ese amor. Una vez que eres humilde, todas esas verdades pueden llegar a ti.

La humildad es el fundamento principal del camino hacia Dios. Sin el desarrollo de esta cualidad, es imposible llegar a conocer a Dios, y es imposible alcanzar la unidad con Él. La humildad es la causa de nuestro renacer. Así que, sí, creo que si todos comprendieran esto mejor, la humildad sería un tema de conversación mucho más importante en el planeta de lo que lo es actualmente. [02:19:06.00]

María: Sí. Gracias, mi amor.

AJ: Gracias, cariño.