

Coloco abajo la traducción de la transcripción de todo el taller sobre *emociones, lógica y verdad*, dado por Alan John Miller.

[Está traducido mediante «deepl» y con retoques contrastando con el vídeo y la transcripción en inglés. Para más información y todos los enlaces a los vídeos “subtitulados”, etc., ver por ejemplo, en <http://unplandivino.net>, la página guía A.4, dedicada a las emociones]

Taller con Jesús
El alma humana
Lógica, emociones y verdad

12 mayo 2012 v2

Más información: <http://unplandivino.net>

Seminar With Jesus
The Human Soul
Logic, Emotions & Truth
(*Divine Truth (verdad divina)*):
<http://divinetruth.com>)]

Transcripción en inglés: <https://divinetruth.com/docts/2012/20120512-1000-1000-jesus-dt-prs-hsemot--Logic,%20Emotions%20&%20Truth--en-transcript.pdf>

Sesiones en youtube: <http://youtu.be/Hm4rNLXYfTE> /-/-/ <https://www.youtube.com/watch?v=IJ80zyymN3Q>

Lógica, emociones y verdad: Parte 1

1. Introducción

Bien, lo que me gustaría hablar con vosotros hoy es la continuación de un tema que he tratado con la gente con bastante frecuencia. Tiene más que ver con recordatorios sobre cómo “trabajaros” las emociones y también cómo trabajaros la verdad. Así que es una combinación de ambos temas: las emociones y la verdad. [00:04:03.20]

Así que vamos a escribir en la pizarra de qué se trata. Forma parte de la serie de charlas sobre el Alma Humana que he estado haciendo, y estaba pensando en llamarla algo así como: “Emociones extendidas”, pero en realidad lo que hoy me gustaría plantear es una *Visión general de emociones*. [00:04:41.17]

La razón por la que me gustaría plantear esto hoy es que... lo que encuentro en mis visitas cara a cara con la gente es que mucha gente todavía encuentra muy, muy difícil apartar su cabeza de lo que está pasando dentro de ellos emocionalmente, y reconocer real y completamente lo que está pasando dentro de ellos emocionalmente. Y encontramos que muchas veces lo que sucede es que llegamos a un punto donde pensamos que sabíamos mucha información, pero luego, tras un tiempo de trabajo emocional, llegamos a un punto en el que nos damos cuenta de que todo eso que creíamos saber era sólo un pensamiento y aún no un sentimiento. [00:05:23.26]

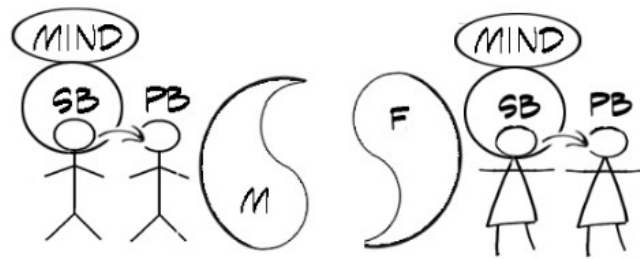
Así que lo que me gustaría hacer primero es describir cómo mirarte a ti mismo en el sentido del trabajo emocional, en el sentido de acercarse a Dios y también a ti mismo. Así que recuerda que este proceso, el de recibir el Amor de Dios, no sólo se trata de acercarse a Dios, sino también de llegar a conocerse plenamente uno mismo, y es, de hecho, una de las únicas maneras en que puedas llegar a conocerte plenamente alguna vez. [00:05:52.14]

2. Visión general del ser humano

Así que primero hagamos un pequeño repaso, ¿de acuerdo? ¿De qué estamos hechos? Tenemos nuestro cuerpo físico, nuestro cuerpo espiritual y nuestra alma. Vamos a dibujarla como la mitad del alma que realmente somos, y en este caso es el hombre, por lo que es sólo la mitad del alma, la mitad masculina. La parte femenina del alma obviamente es la otra mitad, con sus cuerpos físico y espiritual.

¿Dónde está nuestra mente? Bien, nuestra mente está en la mente del cuerpo espiritual. El cerebro en el cuerpo físico simplemente se utiliza como una herramienta para la mente, para su

ejercicio. Así que ahí está la mente, pero te das cuenta de que ella no es el alma. No es el verdadero tú. El verdadero tú es el alma.



La mente está localizada en el cuerpo espiritual (SB) y no en el cuerpo físico (PB) ["mind" significa "mente"; "m" vale por mitad de alma masculina; "f" por la mitad femenina]

2.1. Ser un ser donde la mente domina

Si lo consideras como algo general, la mente está en el cuerpo espiritual, y cuando usas tu razonamiento intelectual eso es lo que estás usando [y aquí acaba recién de escribir las palabras "mente" sobre la parte del cuerpo espiritual (SB)]. Entonces, el problema que tenemos en la Tierra es que nos acostumbramos tanto a hacerlo todo usando la mente, que empezamos a una edad muy, muy temprana a desconectarnos de nuestras verdaderas emociones y de los sentimientos que están en nuestra alma. Así que lo que termina sucediendo es que, durante el tiempo de crecimiento, al final nuestra mente supera nuestros sentimientos y emociones, y lo hace tanto, que cuando nos hacemos adultos al final no sentimos muy bien nuestras emociones. Y muchas veces no tenemos ni idea de lo que realmente sentimos, y tenemos que "sentarnos" para permitirnos sentir, antes de poder descubrir lo que realmente estamos sintiendo, pues nuestra mente ha sido usada tanto, es tan dominante, que conectar de nuevo con nuestros sentimientos es un proceso difícil. [00:08:10.23]

2.2. Determinar la verdad

Así que lo que me gustaría hacer hoy es hablar más sobre cómo funcionan las emociones, sobre por qué todo esto es muy importante que lo trabajemos y resolvamos, si queremos tener una relación con Dios y una relación con nosotros mismos. Y también queremos hablar de cómo determinar la verdad de una emoción, o la verdad en cualquier forma que sea. ¿Cómo reconocemos la verdad como parte de este proceso? Puesto que una parte de este proceso consiste, por supuesto, en entender la verdad. [00:08:41.18]

Ahora bien, la razón por la que estamos hablando acerca las emociones, si podemos hablar de eso primero... es porque son el principio de la comprensión de la humildad, y recuerda que en el proceso que hemos descrito tenemos que la humildad es la cualidad número uno que realmente necesitamos desarrollar si vamos a conocernos a nosotros mismos alguna vez, y si vamos a conocer a Dios alguna vez. Necesitamos tener humildad. [00:09:09.12]

2.3. La humildad abre la puerta para recibir la verdad y el amor

La humildad abre la puerta a la recepción de la verdad. Así que la verdad es el siguiente paso: la comprensión de la verdad. Ahora bien, eso no sólo consiste en entender la verdad con la mente, sino en sentir la verdad con el corazón - eso es una parte del proceso -. Así que necesitamos hacer eso. Y una vez que lo hagamos podremos desbloquear la recepción del amor. Así pues, una vez que hemos abierto nuestro corazón - lo cual es el proceso de humildad, que abre nuestro corazón -, ya tenemos la capacidad de recibir la verdad en nuestro corazón, y una vez que la podemos recibir en nuestro corazón ella nos ayuda a ponernos en consonancia con la verdad acerca de nosotros mismos y con la verdad acerca Dios y del universo... y luego, en ese proceso, podemos anhelar amor y recibirlo.

Pero si no tenemos esa apertura en nuestro corazón es imposible recibir ese amor de ninguna manera.



2.4. Nuestras emociones impulsan nuestros pensamientos

Y la parte funcional, operativa, es nuestra alma; ella es la que hace todo esto, y no nuestra mente. Pero la mayoría de nosotros suele empezar todavía por la mente en vez de por su alma. Después de haber progresado en el camino del Amor Divino durante un largo período de tiempo, generalmente empiezas a llegar a este punto en el que esto cambia, se da la vuelta... y entonces ya no dominan tus pensamientos sino tus emociones, y te empiezas a dar cuenta de que en realidad ellas dirigen todos tus pensamientos. [00:10:46.04]

Y es por eso que los psicólogos han llegado a ese concepto de “subconsciente”. La razón por la que lo ven como un subconsciente que dirige tus acciones es porque hay una fuerte supresión¹ de las emociones, y cuando existe esa fuerte supresión emocional estás usando tu mente, pensando que estás siendo alguien lógico. Pero la realidad es que tu mente todavía está siendo dominada por las emociones que estás suprimiendo. Por lo tanto, muchas veces no somos tan lógicos como nos gustaría creer en nuestra mente que somos, pues nuestra alma - las emociones que están dentro de nuestra alma - es quien todavía dirige muchas de nuestras experiencias.

Así que lo que nos gustaría hacer es entender que volverse humilde significa hacerse humilde ante lo que realmente sentimos, y no ante lo que nos gustaría creer que sentimos. Son dos cosas muy, muy diferentes. Lo que realmente sentimos, y lo que nos gustaría creer que sentimos, son cosas completamente opuestas en muchos casos. [00:11:47.26]

Esto se ve mucho cuando conoces a algunas personas que llevan muchos años en las religiones. Tienen una opinión muy fuerte sobre lo que son, como personaje o carácter... y sin embargo, muy a menudo, justo en ese mismo momento pueden ser casi tan desamorosos como un asesino. De hecho, si miras por el mundo en general, muchas veces las religiones llevan a la gente a asesinar a otra persona porque no está en armonía con sus sistemas de creencias. Eso te dice que su mente les permite acometer ese acto y, sin embargo, si estuvieran conectados a su corazón, nunca serían capaces de realizar un acto asesino. Así que ahí hay algo mal; obviamente hay algún tipo de discrepancia entre lo que realmente pasa y lo que ellos creen que está sucediendo. Y es por eso que tenemos que comentar este tema con bastante detalle. [00:12:55.17]

3. Cómo determinar la verdad utilizando el razonamiento lógico

Ahora bien, en esta discusión no estoy sugiriendo que tengamos que desechar la lógica. De hecho, mi opinión es que Dios nos dio un cerebro, y también la mente del cuerpo espiritual, que es capaz de razonamiento lógico. Por lo tanto, es necesario utilizar esas cosas para el descubrimiento de la verdad. Así que no quieres tirar tu mente; quieres permitir que ella vea lo que realmente está dentro de tu alma *[aquí pinta una flecha desde el rótulo “mente” hacia la mitad de un alma de las pintadas en la pizarra]*. Y ese es un proceso muy, muy diferente a desechar el intelecto por completo. [00:13:33.05]

Así que no estamos sugiriendo que de repente te conviertas en un ser totalmente emocional sin hacer ninguna comprobación mental en cuanto hacia dónde te dirigen tus acciones, o lo que sea, sino que necesitas llegar a aceptar tres o cuatro cosas principales con respecto a tu mente. [00:13:51.01]

1 Aquí se podría decir “represión”, pero elijo traducir literal “suppression” por supresión.

3.1. Cualquier razonamiento intelectual del que no estemos seguros de la respuesta requiere experimentación

Vamos a verlo con respecto a la mente. Lo primero es [*anota en la pizarra*]: *Cualquier razonamiento intelectual del que no estés seguro, entonces necesitas simplemente seguir adelante y experimentar*. En otras palabras, digamos que tienes un pensamiento, digamos que durante el curso de un día sucede algo y tienes un pensamiento donde crees que el universo es plano. Si no tuvieras ningún otro contexto en el que evaluar el pensamiento que acabas de tener (y por cierto, este era un pensamiento que mucha gente tenía hace hace mil años - que el universo, y de hecho la Tierra, eran planos -)... entonces tendrías que ponerlo en la cesta de lo *incierto*, pues no había manera de probar si era plano o no, aparte de viajar. Y a menos que tuvieras los medios para viajar no serías capaz de comprobar la verdad con respecto a si el universo o la Tierra misma eran planos. [00:15:20.13]

1. CUALQUIER RAZONAMIENTO INTELECTUAL DEL QUE NO ESTÉS SEGURO ACERCA DE SU SOLUCIÓN O RESPUESTA... ENTONCES NECESITAS EXPERIMENTAR CON ÉL
[*intellectual reasoning that you are unsure of the answer, you need to experiment with*]

3.1.1. La cesta de la experimentación

Y lo que harías con un pensamiento así, al ser un pensamiento del que no estás seguro de la respuesta, es ponerlo en la cesta de la *experimentación*. En otras palabras, dices: "Bien, no estoy seguro de cuál es la respuesta a esta pregunta, así que eso significa que necesito hacer más experimentación con esta pregunta en particular". Así que en vez de llegar a la idea de que la Tierra es plana y seguir con ella aunque no esté probada, lo que harías es decirte, dentro de ti: "Esta es de las cosas no probadas para mí" (y no importa si está demostrado para algún otro, pues esto tiene que ser en relación a ti), "... si no está probado para mí, entonces necesito ponerlo en la cesta de la experimentación; voy a experimentar con ello". Así que cualquier razonamiento intelectual o cualquier pensamiento intelectual que tengas, cae en esa cesta. [00:16:18.08]

Por ejemplo, en una relación, de repente podrías tener el pensamiento de que tu mujer ya no te quiere. Entonces, podría haber un montón de cosas que no están probadas sobre eso todavía, y no estás seguro de ello, por lo cual tendrías que meterlo en la cesta de los experimentos. Tendrías que ponerlo en: "este pensamiento requiere mi atención y más investigación". ¿Lo ves? [00:16:47.23]

Digamos que se trata de algo sobre el universo. Supongamos que estás diseñando un avión, hace doscientos años, cuando todavía no se habían inventado, y quieres llegar a algún tipo de pensamiento que diga: "Oh, claramente puedo crear una máquina voladora", pero no tienes la manera de hacerlo, no sabes cómo. Así que lo que harías es permitirte experimentar. Construirías una máquina voladora. La primera probablemente no funcione, así que construyes otra, y otra... hasta que empiezas a averiguar cómo funciona - y esa es la parte del experimento en proceso -.

¿Mary te gustaría preguntar? Y por cierto, podéis hacer preguntas cuando queráis, simplemente nos gustaría registrar vuestras preguntas.

Mary: Así que realmente este es el proceso en el que estamos con respecto a nuestra alma. Estamos experimentando con el hecho de que nosotros... porque para la mayoría de nosotros... [00:17:40.11]

Incluso estamos experimentando con el hecho de que tenemos un alma. No puedes decir que, cuando me pongo aquí delante de ti y te digo: "Mira, tienes un alma"... no puedes decir directamente: "Bueno, sí, me lo creo", sin reconocerlo con certeza a través de un proceso de experimentación. ¿Os dais cuenta? Así que tenemos que experimentar con algunas cosas, si queremos determinar la verdad o no. [00:18:06.09]

3.1.2. El origen de los pensamientos

Así que este es el número uno; y recuerda que esto tiene que ver con el *intelecto*. Así que no estamos descartando el intelecto, estamos afirmando que a menudo saldrán pensamientos de él, los cuales simplemente “caerán” en tu cabeza. Ahora bien, de dónde provienen... es cosa discutible. A veces vienen de dentro de ti. Otras veces un pensamiento cae en tu cabeza, ya sabes, como cuando vas conduciendo y tienes la radio encendida y el presentador deja caer un pensamiento en tu cabeza. O bien, puede que estés en casa meditando o algo así, y de repente tienes un sentimiento, y entonces surge cierto pensamiento en tu cabeza, que parece estar relacionado con ese sentimiento; pues bien, ese pensamiento yo diría que se te ha metido en la cabeza viniendo de un espíritu. No importa de dónde venga el pensamiento, el hecho de que no estés seguro de él significa que necesita más experimentación. Este es el número uno. [00:19:09.04]

3.2. Los pensamientos intelectuales que son armoniosos con el amor siempre deben ser retenidos como verdad

Dos [*apunta en la pizarra*]: *Los pensamientos intelectuales que son armoniosos con el amor siempre deben ser retenidos como verdad*. En otras palabras, si tienes un pensamiento intelectual y puedes ver que está muy en armonía con el amor, entonces es algo que debes retener aunque todavía no lo creas. Necesitas retenerlo como una verdad dentro de ti, porque está en armonía con el amor.

En otras palabras, el amor te dirá lo que es verdad o no. Hay una relación directa entre el amor y la verdad. Así que el amor te dirá lo que es verdad. [00:20:33.19]

2. LOS PENSAMIENTOS INTELECTUALES QUE SON ARMONIOSOS CON EL AMOR SIEMPRE DEBEN SER RETENIDOS COMO VERDAD

3.3. Los pensamientos intelectuales que no están en armonía con el amor deben ser descartados como error

3. LOS PENSAMIENTOS INTELECTUALES QUE NO ESTÁN EN ARMONÍA CON EL AMOR DEBEN SER DESCARTADOS COMO ERROR

Lo tercero es [*apuntando*]: *los pensamientos intelectuales que no están en armonía con el amor deben ser descartados como error*. [00:21:12.27]

Así que si tienes un pensamiento intelectual: "Me gustaría asesinar a ese tipo". Ese es un pensamiento que ha aparecido en tu mente. No sabes de dónde viene, quizá de ti mismo, o puede que de un espíritu, o de la incitación de otras personas a tu alrededor. Podría venir de cualquier fuente, pero obviamente está en desarmonía con el amor hacia el otro tipo y hacia ti mismo, por lo que hay que descartarlo, hay que desecharlo. Es algo sobre lo cual puedes saber, con confianza, que no es la verdad. No es algo en base a lo cual necesites actuar. No es algo con lo que necesites experimentar. Estos tres principios tan básicos nos ayudarán a determinar la verdad, si los seguimos. [00:21:54.11]

Así que tenemos un razonamiento intelectual del que no estamos seguros, y tenemos que ponerlo en la cesta de la experimentación. Tenemos el razonamiento intelectual de unos pensamientos que son armoniosos con el amor, que necesitamos mantener y conservar incluso si sentimos lo opuesto a ellos - aun así, necesitamos aferrarnos a ellos y mantenerlos -. Y por otra parte tenemos pensamientos intelectuales que no están en armonía con el amor y que debemos desechar aunque los queramos conservar. Tenemos que desecharlos porque obviamente no son la verdad, pues podemos medir si algo es verdadero o no viendo si es amoroso o no, esa es la premisa subyacente.

Participante (Cornelio): Por lo general, cuando venimos desde una posición de error, ¿realmente vamos a saber lo que es amoroso, a veces? Pensamos que es algo amoroso... pero luego descubrimos que quizás no lo es.

Si tienes esa sospecha, yo diría que entra en la cesta número uno. [00:22:51.04]

Participante: La de “incierto”.

Sí, y si no estoy seguro de ello, necesito experimentar más antes de saberlo. Así que es así cada vez; y hay veces donde sucede eso - estoy de acuerdo contigo - donde uno cree que se trata de algo amoroso, pero Dios tiene un sistema de retroalimentación, la ley de atracción, que te dirá si es amoroso o no, si lo aceptas; y para mí eso entra en la cesta de lo incierto. No tengo claro, al cien por cien, si algo es amoroso o no, así que tengo que experimentar con ello. [00:23:21.17]

Participante: ¿Incluso en nuestro entorno?... Como en una situación familiar, en la que crees que es correcto tratar a una persona de cierta manera porque es lo que se nos ha enseñado toda la vida... donde tenemos la creencia de que así suceden las cosas...

Sí, así que lo primero que haría intelectualmente es decir: "¿Me gustaría que me trataran así?". Bueno, si a mí no me gustaría ser tratado de la manera en que estoy tratando a ese miembro de la familia, entonces obviamente entra en la tercera categoría, y necesito descartar ese trato. Si me gustaría ser tratado de la manera en que estoy tratando a ese miembro de la familia, entonces tiene que caer en una de estas dos casillas, en las que, o bien es amoroso, o bien todavía no estoy seguro de que lo sea. [00:23:56.12]

Participante: Así que realmente implica mucha auto-reflexión, supongo, ¿no? Y no sólo una reacción.

Así es, sí. La belleza que esto tiene, en gran medida, está en que inicialmente, cuando comparas estos tres pensamientos intelectuales, o tipos de pensamientos intelectuales, puedes decir: “no sé todavía” o “no sé con certeza”. Pero aquí (AJ señala el punto número 3 en la pizarra) sabes con certeza que algo está mal. Así que la mayoría de nosotros en nuestro corazón sabemos con certeza que el asesinato está mal, o que es desamoroso, por lo que no lo haríamos. Si un asesino estuviera tratando de justificar un asesinato, él podría no saberlo, de modo que entraría en esta categoría y tendría que experimentar con ello antes de llevar a cabo la acción. Esto es antes de emprender cualquier acción. [00:24:56.13]

Participante (diferente al anterior): Sin embargo, un problema común que veo es el de la persona que entiende que algo es amoroso, pero luego resulta algo obviamente agotador para ella. Entonces, lo podría igualmente seguir teniendo como pensamiento amoroso y armonioso, y salir por ahí a ayudar a todas estas otras personas a costa de ella misma. [00:25:09.25]

Así que para mí, de nuevo, la ley de atracción... Lo abrazarían, ese pensamiento, como si pensarán que es cierto; creen que saben que es verdad, pero a través de su proceso emocional - que es lo que vamos a añadir a esto -, a través de su proceso emocional, en algún momento, llegan a ver que se sienten cansados, y si se sienten así es que algo está mal. Así que saben de inmediato que algo debe estar mal. [00:25:33.04]

Hasta ahora sólo he presentado la mitad de lo que tenemos que hacer. [00:25:38.25]

Participante: Está bien, tal vez estoy pensando un poco hacia delante.

Así que esta es la mitad, y es la mitad intelectual. Entonces, aquí estamos enfocados en la mitad intelectual de lo que necesitamos hacer si vamos a descubrir la verdad. Pero todavía no es toda la historia, hay otras tres cosas que necesitamos hacer, en un nivel emocional, para descubrir realmente la verdad, y necesitamos ponerlo todo junto en vez de separarlo.

Así que en este momento podríamos estar mirando esto solamente desde un punto intelectual, cuando puedes ver que, aunque sabes que va a ser útil, no va a ser seguro, certero, ¿verdad? No va a tener un resultado definitivo todavía, de modo que tenemos que añadir cosas a ello antes de tener un resultado definitivo. [00:26:29.09]

3.4. Utilizar la oración y la observación para ayudarnos a descubrir la verdad

Participante (Elvira): Estoy realmente atascada en mi cabeza, y en el número uno... es como que suena fácil, pero estoy tan atascada en tantas cosas que ni siquiera puedo encontrar los experimentos correctos. ¿Cómo encuentras las preguntas correctas con las que experimentar? [00:26:48.28]

Bueno, en cada uno de estos puntos, supongo, hay un conjunto de cosas adicionales que podemos hacer, pero lo primero que yo haría es *rezar*, pues rezando estás hablando con el Creador de tu propio ser, y por lo tanto, con cualquier cosa de la que no estés segura, lo primero a hacer es rezar. Recuerda que la oración es un deseo que tienes de que Dios te diga la verdad, y por lo tanto si tuvieras deseo de que Dios te la diga, entonces tendrías que observar. Así que lo siguiente que haría es *observar* lo que sucede en los siguientes días de mi vida. Entonces, esto forma parte del proceso de experimentación, y podemos hablar del proceso de experimentación como un tema aparte, creo, pero lo principal que tenemos que hacer en primer lugar es entender en qué cesta va. [00:27:36.17]

3.5. Experimentar para descubrir la verdad

Así que la mayoría de las veces, si no sabemos en qué cesta ponerlo, entonces va en la número uno. Si pensamos que estamos siendo amorosos entonces en la número dos, y si sabemos que no es amoroso, entonces en la tres. Así que en este punto se trata de una mera elección intelectual. Y cómo hacer con la experimentación... eso es una discusión diferente en la que podríamos añadir más información un poco más tarde, tras haber presentado la otra mitad. ¿Está bien? [00:28:11.15]

María: Sólo sentía que parece que la mayor parte del mundo opera con este conjunto de reglas, realmente, ¿no? Heredamos muchas creencias, generalmente de nuestros padres, o de nuestro entorno, y dicen... [00:28:25.10]

¡Que nos enseñan como verdad!

María: ...esto es verdad, esto es amoroso, esto no lo es... no es amoroso y nosotros simplemente nos quedamos entre la cesta dos y tres... y antes de conocerte, por ejemplo, ni siquiera me involucraba con mi alma en... [00:28:38.13]

¡En un proceso de experimentación!

María: ... en la experimentación. Incluso intelectualmente no me planteaba mucho. [00:28:44.03]

3.6. Permitirnos cometer errores para descubrir la verdad

Esta es una razón principal por la que no hacemos el número uno: Se nos dice que no se nos permite cometer errores, y en el número uno se trata por completo de cometer errores. Así que se nos dice, tanto en la sociedad como en nuestra educación, que no se nos permite cometer errores, y lo que acabamos haciendo es no involucrarnos en el número uno, porque ni siquiera queremos admitir que

se puede cometer un error, y entonces lo que hacemos es el número dos o el tres. ¿Quieres que lo repita? [00:29:24.11]

María: Sí. Lo tengo, gracias. Pero creo que esto conduce a la segunda parte de lo que siento que esto es, para mí. Hablas de no ser capaces de cometer errores, y creo que por eso, cada vez que me involucro con mi alma y descubro algo que podría ser desamoroso, uso mi intelecto para saltarlo, o para tratar de forzar mis emociones para hacer lo que mi intelecto dice que es amoroso, en vez de sentir la incertidumbre de todo, y el sentimiento de que podría estar en un error. [00:30:02.23]

Sí, mucha gente se vuelve hacia esto (número 2) o a esto (número 3) como razonamiento, porque no están preparados para hacer esto (número 1). No están preparados para pasar por el proceso de no saber. Quieren saber antes de empezar un proceso de experimentación. Y experimentar con la vida es esencial si vas a llegar a conocerte a ti misma, pero también es esencial si vas a conocer a Dios o a cualquier otra persona. Ni siquiera puedes tener una relación sin que sea un experimento; ¿puedes realmente, si lo piensas? [00:30:36.21]

Así que tenemos que involucrarnos en esto activamente. Tenemos que dejar de juzgarnos por no saber, en otras palabras. Tenemos que estar contentos con no saber, porque podemos ponerlo en la caja número uno y experimentar con el conocimiento, e involucrarnos en un proceso del que podemos hablar en un minuto. [00:30:58.00]

Así que nos encontramos un poco en la mente, en este punto, tratando de entender un proceso basado en el alma, pero es importante para nosotros entenderlo. Entonces, ¿hay alguna pregunta sobre el intelecto aquí?

Participante (Joy): Tal vez esto también entra en la siguiente parte, pero puedo ver que hay emociones que obviamente impulsan ese "no quiero estar equivocado" que afecta al número uno. [00:31:30.12]

Las hay.

Participante: Pero también en el número tres estoy como atascada en: "Bueno, no puedo descartar este pensamiento asesino", o lo que sea, porque también hay emociones que lo impulsan.

Sí. Bueno, cuando digo que lo descartes es porque es un pensamiento, y puedes descartar los pensamientos. Los sentimientos son un poco diferentes. Los sentimientos son un poco más difíciles de descartar. Podemos hablar de cómo descartarlos, pero son un poco más difíciles de descartar. ¿Alguna otra pregunta?

Participante (mujer): Me preguntaba si podrías dar un ejemplo. No estoy segura de tu contexto, en cuanto a la primera pregunta o afirmación. [00:32:15.16]

Digo que, cualquier cosa que se te ocurra, en el universo, y que te llegue como un pensamiento, cualquier cosa... si no estás segura de la respuesta, entonces va a la cesta número uno. [00:32:31.09]

Participante: Bien, es algo grande.

Sí, en todo caso que puedas concebir. Así que tomas un instrumento musical, lo pones en tu regazo y la pregunta que tienes es: "¿Cómo lo toco?". La respuesta es: "No estoy seguro". Entonces, ¿qué haces? Tienes que experimentar. Lo que la mayoría de la gente hace con un instrumento musical es agarrarlo, mirarlo confundidos, y aunque les guste la música no quieren atravesar el proceso de experimentar, fallar y cometer errores; así que para la mayoría de la gente, si le pregunto al público en general... levantad la mano si os gusta la música... casi todos en el público la levantan. Levantadla si la tocáis. Y hay una cuarta parte, tal vez menos, que toca. [00:33:25.14]

Ahora bien, ¿por qué existe discrepancia entre la gente que ama la música y la que la toca? Porque las otras personas aún no han experimentado con la interpretación de música. Es porque están inseguras, o puede que muchas cosas que sucedieron en su infancia les hayan hecho sentir que no pueden hacerlo o que no es posible, o puede que les ocurran cosas en su vida que les hagan sentir que ahora es muy difícil atravesar el proceso de practicar una hora al día para acostumbrarse, pues tienen una vida muy ajetreada. Puede haber todo tipo de razones, pero realmente es algo que tienes que experimentar. [00:34:01.13]

Si te gusta la música y no la tocas, ¿por qué no experimentar con ella y estar preparado para el hecho de que probablemente falles cuando empieces? Y de hecho, todo el mundo que aprende a tocar un instrumento musical suele pasar las primeras diez o veinte semanas con una sensación de fracaso - casi todo el mundo que aprende a tocar un instrumento como adulto -. Cuando son niños no se preocupan tanto de eso. Cuando éramos niños aceptamos un poco más el fracaso que cuando somos adultos. [00:34:36.21]

Así que sí, esto se aplica a todo lo que se te ocurra sobre cualquier tema que se te ocurra, en el universo, que pueda venir a tu mente. Así que el alcance es muy amplio. [00:34:47.02]

Bien, ¿hay más preguntas sobre el intelecto? ¿No? Entonces, ¿procedemos con las emociones? [00:34:55.27]

4. Cómo determinar la verdad utilizando las emociones

Ahora bien, el contenido emocional de mirar si algo es verdadero o no, es casi idéntico a lo que hemos visto, y todo lo que tenemos que hacer es quitar las palabras: "razonamiento intelectual" y poner "emociones". Así que hagamos eso. [00:35:13.22]

4.1. Las emociones para las que no estamos seguros de la respuesta requieren experimentación

1. AQUELLAS EMOCIONES DE LAS QUE NO ESTÁS SEGURO DE LA RESPUESTA NECESITAN EXPERIMENTACIÓN

Así que tenemos el número uno: *aquellas emociones de las que no estás seguro de la respuesta necesitan experimentación*. Eso es básicamente el número uno. [00:35:50.22]

María: ¿Estás diciendo, en caso de no estar seguros de si son amorosas? ¿Estás diciendo que si...

Si no estamos seguros de que sean amorosas, si no estamos seguros de que sean sinceras o veraces, si no estamos seguros de que...

María: Entonces, como en el caso de si siento que no me quieres...

Sí.

María: Entonces necesito... pero no sé si eso es la verdad o si es sólo un sentimiento que estoy teniendo... [00:36:09.07]

Exactamente, así que tienes que experimentar. Así que necesitas descubrir la respuesta a eso, sobre todo si estamos en una relación.

María: Sí, un ejemplo interesante... ¿pero entonces todo este proceso está realmente diseñado para ayudarnos a descubrir la verdad acerca de todo? [00:36:26.02]

¡De todo! ¡La verdad de todo!

María: ¿Que es algo que podemos descubrir?

Lo cual es algo que podemos descubrir, sí. Dios creó un hermoso universo para que seamos capaces de descubrir la verdad sobre todos los temas imaginables, pero tenemos que involucrarnos en cierto proceso. [00:36:45.12]

4.2. Las emociones que son armoniosas con el amor deben ser siempre sentidas como verdad

Así que, número dos. Básicamente el dos es el mismo que este (AJ señala el punto dos del razonamiento intelectual en la pizarra): *Así que las emociones que son armoniosas con el amor deben ser siempre retenidas, y sentidas como verdad.* Son la verdad, si son armoniosas con el amor, son la verdad. [00:37:28.26]

Participante (Diane): Cuando dices que deben ser siempre retenidas... en realidad no las puedes descartar, ¿verdad? Cuando son armoniosas con el amor... [00:37:28.26]

2. LAS EMOCIONES QUE SON ARMONIOSAS CON EL AMOR DEBEN SER SIEMPRE SENTIDAS COMO VERDAD

Probablemente “retenido” no es la palabra que debería usar. Probablemente es que hay que sentirlas como una verdad. Así que las emociones pasan a través de ti. No se quedan contigo. Como sabes, en el curso de un día puedes tener muchas emociones, y en un solo día puedes tener emociones de amor y odio, enojo y tristeza... todo en el curso de un solo día; y eso es porque las emociones tienen la capacidad de pasar a través de ti, y así, puedes sentir las a medida que surgen. [00:38:07.12]

Así que las emociones que son armoniosas con el amor deben sentirse siempre, pero también deben respetarse siempre como verdad porque son armoniosas con el amor. Recuerda que existe esta relación entre el amor y la verdad. Y no estoy hablando sólo de tu propia verdad aquí; estoy hablando de la Verdad de Dios, la Verdad Universal. Así que la manera de poder saber si algo es veraz o sincero, como emoción, cuando estamos sintiendo algo, es si el amor es su base. [00:38:41.19]

¿Es la ira una emoción de base amorosa? Algunas personas pueden decir que sí, pero obviamente no. Siempre causa dolor a alguien, por lo general la ira lo hace. Así que yo diría que esa emoción no está en armonía con el amor, y por lo tanto debes sentirla como un error, no como una verdad. Así que siempre que estés enfadado, será capaz de decirte la verdad, pero no si vives en la ira; si simplemente vives en la ira y te enfureces con el mundo, entonces eso no va a ser armonioso con el amor, y por lo tanto está en desarmonía con la verdad de Dios. Estas cosas os van a confrontar a algunos, a medida que las vayamos repasando. [00:39:25.12]

María: Entonces, me interesa lo que dices sobre la ira y la verdad. Me gustaría que describieras, y tengo alguna experiencia de observarte haciéndolo... pero es algo con lo que todavía lucho...: cómo determinas la verdad a través de la comprensión del amor y de tus otras emociones. Te observo hacer eso todo el tiempo. ¿Puedes dar un ejemplo de cómo lo haces? [00:39:57.25]

Bueno, ¿qué tal si terminamos los tres puntos? Y luego, lo que tenemos que hacer, por supuesto, es fusionar esto, porque si usamos nuestras emociones sin nuestro intelecto, vamos a tener ciertos peligros, y si usamos nuestro intelecto sin nuestra emoción, vamos a tener ciertos peligros. No vamos a ser capaces de determinar la verdad si hacemos una cosa o la otra. Tenemos que amalgamar las dos juntas. [00:40:23.04]

Así que es muy importante entender que lo que estamos tratando de hacer es descubrir una manera de experimentar y descubrir la verdad por nosotros mismos; sin tener que depender de nadie más en el universo ni de nadie más en la Tierra para el descubrimiento de la verdad; así es como

podemos descubrir la verdad por nosotros mismos. Entonces, recuerda que todo lo que estamos tratando de enseñar, Mary y yo, es cómo ser autoconscientes y autorresponsables. Así que quieres llegar a una etapa en la que no tengas que escuchar a nadie más sobre lo que es verdad o no - si no quieres hacerlo -, y aun así serás capaz de descubrir la verdad por ti mismo. [00:40:59.20]

Piensa en un científico que está a la vanguardia de cualquier tipo de materia. No tiene a nadie más que le diga lo que es verdad o no. Entonces, ¿qué hace? Al empezar no está seguro, y ¿qué hace? Experimenta. Así que los científicos están muy, muy acostumbrados a experimentar en la capa física o en el nivel físico en general. Ahora bien, hay todo un conjunto de asuntos científicos que podrían ser investigados en la capa espiritual, pero esa no es tan popular. Lo que estoy diciendo es que necesitamos experimentar en cualquier capa. Así que, en cualquier capa espiritual o basada en el alma, necesitamos experimentar si no estamos seguros de la verdad. [00:41:43.07]

La forma en que veo la vida es, bueno... la veo tal como un científico ve la vida física. Un científico ve la vida física simplemente como algo donde disfrutar de su proceso de descubrimiento, y así es como veo toda mi vida: algo donde puedo atravesar el proceso de experimentar en cada uno de los aspectos de nuestra vida. No estamos limitados a la vida física, sino que tenemos la vida espiritual, nuestras relaciones amorosas... todas las cosas de nuestra vida en las que podamos participar alguna vez; podemos experimentar con ellas y encontrar la verdad - todas y cada una de las veces -. Eso es lo que estoy diciendo. [00:42:23.29]

4.3. Las emociones que no están en armonía con el amor deben ser liberadas como error

Bien, pongamos el número tres sólo para escribirlo, porque ya sabemos lo que es. Así que es: *las emociones que están en desarmonía con el amor deben ser liberadas como error*. [00:42:59.22]

Así que tengo un sentimiento dentro de mí de resentimiento por alguien, y ese resentimiento se ha acumulado ya hasta tal punto que me gustaría realmente hacerle daño. Me gustaría realmente castigarle de alguna manera, como atacarle, o hacer algo en su vida que le lastime. Obviamente, eso no está en armonía con el amor - ese sentimiento -. [00:43:23.06]

3. LAS EMOCIONES QUE ESTÁN EN DESARMONÍA CON EL AMOR DEBEN SER LIBERADAS COMO ERROR

Entonces, tiene que ser liberado en tanto que es un error. En otras palabras, en vez de actuar en base a eso como si fuera verdad, tengo que decir: "Bien, es una emoción que no está en armonía con el amor, así que necesito dejar de actuar en base a ella, y necesito, de alguna manera..." - y hablaremos de cómo hacerlo, a medida que avanzamos -... "necesito liberarla de alguna manera; necesito de alguna manera sacarla de mí para que ya no esté en mí. Y una vez que no lo esté, ya no definirá mi vida. Y una vez que no la defina, estaré libre de esa emoción y me habré librado de algo dentro de mí que no está en armonía con el amor". [00:43:59.22]

¿Cómo vamos hasta ahora?

Participante (mujer): Lo que me cuesta es que, si alguien me está diciendo algo y sin embargo estoy recibiendo un sentimiento diferente a lo que me están diciendo, y entonces no sé si mis sentimientos están equivocados o me están diciendo una mentira y simplemente estoy totalmente confundida. [00:44:20.04]

Así que eso entra en la cesta número uno de este lado [*el emocional, claro*], ¿no es así?

Participante: Sí, pero entonces no sé cómo experimentar.

5. Aprender a experimentar

¿Te das cuenta de que parte del problema es que la mayoría de nosotros no tiene ni idea de cómo experimentar? Eso es parte del problema aquí ¿no? [00:44:33.19]

Estamos muy acostumbrados a ir allí (2) o allí (3) cada vez, en nuestra vida, o a ser forzados a ir allí y allí, cada vez, en nuestra vida, a través de la sociedad y a través de nuestra educación... En otras palabras, nos han dicho lo que es la verdad y se nos ha dicho lo que es el error, pero no se nos ha dado la opción de experimentar. Así es como hemos sido educados la mayoría de nosotros, y como resultado de eso no tenemos ni idea de cómo pasar por un proceso de experimentación. [00:44:58.13]

Y también tenemos muchos impedimentos emocionales asociados a pasar por un proceso, porque en general odiamos no saber, dentro de nosotros mismos lo odiamos. Así que lo que hacemos es intentar convencernos de que sabemos aunque no sepamos. Recuerdo que una vez abrí el capó de un vehículo y había una mujer, y le pedí que me señalara la batería, y su padre, en broma, le había indicado que el carburador era la batería cuando era pequeña, en broma, y ella creía completamente que el carburador era la batería. Y ese es el problema... ¿cómo se corrige ese error? Sólo experimentando, pero como ella sólo aceptaba la palabra de papá - una cosa un poco cruel para hacer como padre, él podría haber pensado que era una broma en ese momento, pero fue un poco cruel -, ahora ella se empeñaba en que la batería estuviera allí. ¡Una tarea difícil, pues, la de sacar la batería y reemplazarla! [00:46:04.13]

Así que ella necesita experimentar, y el problema es que a la mayoría de la gente que nos rodea no le gusta que experimentemos. ¿Te has dado cuenta? A la mayoría de la gente que nos rodea no le gusta que experimentemos. Así que el problema al que nos enfrentamos es cómo hacer estos experimentos. [00:46:26.29]

5.1. Impedimentos emocionales para la experimentación

Muchos de nosotros tenemos grandes impedimentos emocionales a la hora de experimentar. Uno de los principales impedimentos es que deseamos conservar la aprobación de los demás mientras experimentamos. Ese es uno de nuestros principales impedimentos. Así que imagina a los hermanos Wright, cuando estaban construyendo su avión, teniendo que mantener la aprobación de los demás mientras hacían sus experimentos... Me pregunto cuánto tiempo les habría llevado lograr el vuelo. Mucho más tiempo del que tardaron gracias a no escuchar a nadie, confiando emocionalmente en su propio intelecto y sus experimentos. [00:47:14.06]

Así que si miras cada cosa nueva, cada nuevo empeño que se haya creado alguna vez en este planeta, la persona que lo creó estaba dispuesta a experimentar, y a hacerlo sin la aprobación de los demás. [00:47:33.10]

5.2. El enfoque infantil de la experimentación

Participante (mujer): Así que es realmente la curiosidad, ¿no? Como los niños son curiosos, así, conservamos esa curiosidad...

Sí, así que piensa en un niño haciendo un experimento, si nos centramos en eso. Lo primero es que la curiosidad es una parte importante de este proceso de experimentación, ¿sí? ¿Qué más hace un niño cuando experimenta, lo habéis notado? [00:48:14.20]

Participante (mujer): Son mucho más abiertos emocionalmente que yo, ciertamente, por lo cual, sienten.

¿Dirías que son abiertos, transparentes, no críticos? Absorben como una esponja, son como una esponja, ¿no? [00:48:35.27]

Participante: Y están deseosos, simplemente...

Tienen deseo sí, bueno. ¿Se te ocurre alguna otra cosa que sea un niño?

INFANTILIDAD
CURIOSIDAD
APERTURA
TRANSPARENCIA
NO-CRÍTICOS
DESEOSOS

Participante: Iba a decir que sienten asombro.

Sí, están asombrados. ¿Sabes lo que hacemos como adultos? Escuchamos una frase, y para cuando llegamos a la segunda, muchas veces ya hemos tomado una decisión sobre el tema. Eso es lo que ocurre a menudo. Un niño no hace eso, sino que en general escucha todo el asunto, sobre todo si te han preguntado. ¿Cuántos habéis tenido hijos? ¿Cuántos de ellos han dicho: "papá, papá, ¿cómo funciona esto? Papá, ¿por qué ocurre esto? Papá, ¿por qué pasa esto?". O: "Mamá, ¿por qué es esto, por qué aquello...?". ¿Te has dado cuenta de eso cuando son muy pequeños? Mis dos hijos hacían exactamente eso todo el tiempo. Como... papá esto, papá aquello, papá... pregunta, pregunta, pregunta, pregunta, pregunta...

Así que están dispuestos a hacer preguntas. Así pues, esto forma parte del proceso de experimentación. [00:50:03.09]

Participante (Joy): No tienen ningún miedo.

Así que tienen muy poco o ningún miedo en general, y si lo tienen, muchas veces es reflejo de un miedo de los padres, de todos modos. [00:50:15.29]

Participante (mujer): Son muy confiados.

Confían, sí. Es interesante, esta actitud de confianza. No confían necesariamente en que la respuesta sea correcta, pero están lo suficientemente abiertos como para confiar en que la persona que está dando la respuesta está siendo honesta. Así que al menos confían en eso. Más tarde se darán cuenta de si la respuesta es correcta o no, generalmente. [00:50:42.01]

Participante: No invierten en un resultado.

Eso es, sí, no hay inversión. Ahora bien, piensa, ¿con qué frecuencia hacemos preguntas en las que tenemos una inversión total, en comparación? ¡Sí! Así que un niño no tiene ninguna inversión en el resultado. Un niño es sólo: "Oh... vale, vale...". Y no hay inversión emocional en el resultado.

María: Justo en el momento de hacer las preguntas, son muy honestos con el hecho de que no saben, o que están en un proceso de experimentación. [00:51:15.20]

Así que son humildes.

María: Son humildes, no tienen miedo. Algunas personas lo llamarían vulnerable, pero ni siquiera se sienten vulnerables, simplemente confiados. [00:51:23.28]

De hecho, el derecho a preguntar lo ven como algo normal en su vida diaria. ¿No? Y es sólo cuando los reprimimos...: "¡deja de hacer preguntas!"... Y ves a muchos padres, cuando estás en un centro comercial, o algo así, caminando con un niño que dice: "Papá esto, papá aquello...": "¿Puedes dejar

de hacer preguntas?". Y muchas veces esa es la emoción de los padres porque no saben las respuestas a estas preguntas, y a menudo los padres no están dispuestos a decir: "No sé, eso también tengo que ponerlo en mi cesta de experimentos". Pero como padres a menudo queremos dar la impresión de que sabemos, y por eso queremos callar al niño si hace una pregunta que no sabemos responder. [00:52:07.29]

Muchos habéis visto que los niños me preguntan: "¿De dónde vino Dios?". Son sobre todo los niños los que preguntan eso, y me habéis visto darles la respuesta: "No tengo ni idea", es mi respuesta. Y el niño dice: "De acuerdo", y luego pasa a la siguiente pregunta. Es muy raro que un adulto haga esa pregunta, pues quiere tener la idea de que sabe la respuesta; o bien es una de esas preguntas que le confunde y no le gusta estar en un estado permanente de confusión. [00:52:43.28]

Así que cuando experimentas, eres capaz de estar en un estado permanente de confusión sobre ese tema hasta que obtienes una respuesta. ¿Pero qué pasa si son diez años? ¿Estás dispuesto a estar confundido durante diez años? Si estás realmente abierto estarás dispuesto a estar así. [00:53:00.28]

Así que esto es lo que hace el niño a través del proceso de experimentación. ¿Puedes ver entonces por qué no queremos experimentar mucho? Y podemos decir algo al respecto, porque no hemos enumerado la principal de las cosas: el niño no se preocupa por los errores. Es sólo cuando castigamos al niño, a los niños, cuando comienza a sentir una consecuencia para un error. Y una vez que empieza a asociar el dolor con el error, va a tratar de evitar los errores. Pero el problema con evitar los errores es que también evitas la experimentación. [00:53:52.14]

¿Crees que el científico medio va, crea un experimento, y funciona el cien por cien de las veces, cada vez, a la primera? Tienes algunos científicos haciendo experimento tras experimento... durante diez años, veinte, y treinta años... antes de encontrar una respuesta. Eso es estar dispuesto a cometer un error tras otro, tras otro... hasta que consiguen una respuesta. Esa es la actitud que debemos tener en nuestra vida. [00:54:28.25]

ASOMBRO
PREGUNTAR
SIN MIEDO
CONFIANZA
NO INVERSIÓN
HUMILDAD
NO PREOCUPADOS POR LOS ERRORES
PRESENTE

Participante (hombre): Me doy cuenta de que esto se dice mucho [*es como un zumbido, un rumor: "it's all a buzz", el tema del "presente"*], pero, por ahora, en el momento... me doy cuenta de que los niños no están pensando en el futuro ni en el pasado, están viviendo conforme las cosas suceden. [00:54:37.27]

Así que están en el presente. Están presentes en una discusión con una persona. Como adulto, piensa cómo a menudo, cuando hacemos una pregunta, muchas veces no estamos haciendo la que realmente necesitamos hacer. Estamos haciendo una que normalmente se altera "para el consumo del público", y tiene muy poco que ver con nuestra vida personal, pues no nos gusta hablar de ella. Así que lo que hacemos es pensar... te daré un ejemplo: "Sí, el otro día realmente pensé que me gustaría tener sexo con esa persona que no es mi pareja". Ahora bien, no puedo decirlo en público sin sentirme juzgado, y todo eso. Entonces, lo que haré es decir la pregunta así: "¿Qué pasa si alguien realmente tiene pensamientos lujuriosos sobre otra persona que no es su pareja?". [00:55:38.21]

Entonces, puedes ver que he disociado la pregunta real de mí mismo. La he alejado de mí. Ya estoy metido en una alteración de mí mismo, debido a mi propio juicio sobre la cuestión real.

Por lo tanto, ya tengo miedo, ya tengo una inversión en el resultado, ya me estoy cerrando a la experimentación. Esto es lo que hacemos automáticamente.

6. Descubrir la verdad usando tanto el intelecto como las emociones

Bien, ahora que tenemos esto en la pizarra, lo que tenemos que hacer es casar o amalgamar estos dos conceptos: el concepto de resolver algo intelectualmente así como también emocionalmente. Y tenemos que ver que muchas veces estamos muy versados en esta parte (AJ señala el lado intelectual en la pizarra) porque hemos sido criados con esta parte, y en particular, en las que estamos más versados son en estas dos partes aquí (AJ destaca los puntos 2 y 3 del lado intelectual de la pizarra, los relativos a los pensamientos intelectuales que están en armonía con el amor y los pensamientos intelectuales que no están en armonía con el amor). Ahí es donde opera la mayor parte del mundo en el que vivimos, donde creen que saben lo que es amoroso en su mente, o bien creen que saben lo que no es amoroso en su mente, y actúan de acuerdo a ello cada vez, sin ninguna experimentación y sin tener ninguna otra información disponible. [00:57:15.26]

Entonces, algunas personas han llegado a esta parte (AJ destaca el punto 1 en el lado intelectual de la pizarra: usar la experimentación para determinar la verdad intelectualmente) y ves que esto ocurre a nivel físico con los científicos en particular, donde están experimentando a través de un proceso intelectual. Así que ya están atravesando eso en una capa física. La mayoría de los científicos son muy reacios a atravesar ese proceso en una capa espiritual, o en una relativa al cuerpo espiritual - por así decirlo -, una capa “metafísica”, o bien en una capa álmica, basada en el alma... pero hay algunos científicos que ya lo están haciendo, y están dispuestos a experimentar intelectualmente en esos aspectos. [00:57:51.16]

La mayoría de nosotros somos totalmente ineptos en lo tocante a este lado, a todo el lado emocional, particularmente cuando empezamos, pues nos hemos desvinculado del proceso infantil de experimentación. Nos hemos desvinculado tanto de nuestras emociones que ni siquiera - o muy raramente - sabemos cuándo estamos experimentando una emoción. Así que este es un gran problema que tenemos muchos de nosotros. [00:58:24.08]

Pero lo que estoy diciendo es que si quieres determinar la verdad sobre cualquier tema en el universo - ese es el alcance - necesitas hacer ambas cosas al mismo tiempo. Necesitas comparar estas cosas, y en un minuto podríamos dar muchos ejemplos de lo que realmente está pasando, en cuanto a cómo seguir adelante con estos experimentos particulares. Hay algunas cosas generales que podemos hacer y que nos ayudarán a determinar si nos estamos acercando a la verdad o si estamos todavía muy lejos de ella. [00:59:07.12]

¿Hay alguna pregunta antes de continuar? ¿Estáis todos de acuerdo? Como concepto general. Así que es un concepto muy general sobre el tema de cómo hacer para descubrir la verdad. Mary te gustaría decir... [00:59:28.08]

María: Iba a decir que vivimos en un mundo muy posmoderno, que dice que nunca se puede conocer la verdad. [00:59:37.12]

Exactamente. Ahora bien, ¿puedo decir que cuando tenemos la actitud de que nunca podemos conocer la verdad, entonces es muy poco probable que vayamos a experimentar alguna vez?

María: Sí, me parece que esa es la forma definitiva de evitar las dos primeras columnas superiores (Mary se refiere a las de la experimentación, tanto en la columna del intelecto como en la de las emociones). [00:59:53.07]

Así es.

María: Y me parece, a mí personalmente, que eso está impulsado por una sensación de desesperanza o desilusión, donde obviamente tenemos de alguna manera impreso ese sentimiento

de que nunca puedo experimentar con cosas... o bien he sentido que los experimentos pasados me han llevado a tener más incertidumbre. Así que por eso estoy muy interesada en esto... Y sin embargo, ¿qué hace un niño?

María: Sigue haciendo preguntas.

Exactamente, así que la niña siempre confía en que la verdad está disponible, siempre. Como que un niño nunca va y dice: "Ah, la verdad no está disponible, y por eso no le preguntaré a papá". No ves a los niños haciendo eso hasta que empiezan a ser apagados por sus padres - no los ves haciendo eso -. ¿Por qué? Porque confían en que la verdad siempre está disponible; y creo que Dios puso en nosotros este sentimiento subyacente, dentro de nosotros, de que podemos confiar en el hecho de que la verdad está disponible. [01:00:55.27]

María: Que estamos así como conectados, programados, para la búsqueda de la verdad.

Estamos como programados para encontrarla, sí.

María: Y si miro el mundo físico... es tan obvio que el hombre quiere ir a Marte y hacerlo todo para descubrir la verdad del mundo físico... pero existe, supongo, esa especie de páramo espiritual, en el sentido de un sentimiento como: "Bueno, hay muchas verdades". Y eso veo que me confronta mucho, a mí: simplemente saber que hay una verdad, pero que para encontrarla tengo que ser lo suficientemente humilde. [01:01:30.09]

Pero una cosa interesante es que un niño cree que hay una sola verdad en cada tema.

María: Intrínsecamente.

Intrínsecamente, lo cual es un concepto interesante en sí mismo. Verás, por eso dije en el primer siglo: "Debes volverte como un niño pequeño para entrar en el Reino de Dios", porque sin estas maneras de ver las cosas [*las señaladas arriba y puestas en columnas*], no eres capaz de experimentar, de modo que nunca vas a llegar a ser una persona que entienda la verdad. [01:01:54.29]

María: Y parece ser también que la ley de atracción es la forma de experimentar para nosotros. Como si Dios hubiera creado ya un sistema de retroalimentación, que podemos... [01:02:05.19]

Sí, yo llamaría a la ley de atracción un sistema de retroalimentación. No es la forma de experimentar, pues puedes experimentar sin que haya cosas atraídas hacia ti que sean negativas o positivas. Puedes experimentar observando las atracciones negativas y positivas de otras personas. Esa es una forma de experimentar. Así que hay muchas maneras de experimentar, no sólo con tu propia ley de atracción. [01:02:32.10]

Participante (mujer): ¿Dónde encaja entonces la creencia? ¿Es una cosa intelectual?

Bueno, algunas de nuestras creencias son intelectuales y algunas son emocionales, y algunas de las que llamamos "creencias subconscientes" son en realidad emocionales. Así que sí, ya sabes que podría ser cualquiera de las dos cosas, y la clave con todos nuestros sistemas de creencias es que mientras estemos inseguros sólo tenemos que ponerlo en la casilla de "incierto". [01:02:55.01]

Participante: Y entonces se convertirá en un sentimiento...

6.1. Si algo es emocional e intelectualmente armonioso con el amor y la verdad, entonces es seguro que es la Verdad de Dios

Bueno, es sólo cuando el sentimiento y el pensamiento... - y esto es algo que aunque todavía no lo he mencionado, os lo debo mencionar -. El segundo punto, tanto en lo intelectual como en lo emocional, es muy importante, porque si algo es emocional, y está en armonía con el amor y la verdad, y si es intelectual al mismo tiempo y está en armonía con el amor y la verdad, entonces puedes estar muy, muy seguro de que realmente es la Verdad de Dios. [01:03:34.12]

Así que esto es algo muy importante de entender. Si ambos están en marcha al mismo tiempo, entonces hay una muy, muy buena posibilidad de que lo que has descubierto ahora no sólo sea una verdad sobre ti, sino también acerca del universo. Algo que dirías que es la Verdad Absoluta. [01:03:57.13]

Así que la belleza de la Verdad Absoluta es que siempre está en este dominio del número dos de ambas columnas. La Verdad Absoluta está siempre en ese dominio. [01:04:13.00]

Participante (Elvira): Estoy confundida. Así que si estás sintiendo algo dentro de ti y el sentimiento es que es amor, e intelectualmente eres capaz de examinarlo y de decir que sí, es amor... [01:04:26.24]

“A mí me parece que eso es amor”, sí.

Participante: ¿Así que eso es lo que dices cuando la mente y las emociones se unen? [01:04:32.10]

Sí, cuando sientes un sentimiento de amor al mismo tiempo que analizas intelectualmente la cosa y tienes el pensamiento de que aquí también hay amor... Así, por ejemplo, muchas veces no somos honestos con nosotros mismos, y esto es algo subyacente en todo este asunto, es decir, tenemos que ser honestos con nosotros mismos.

6.2. La honestidad propia es esencial para descubrir la verdad

Muchas veces la gente me dice: "Creo que eso es lo más amoroso". Por ejemplo, muchas personas que son miembros de una religión me dicen que para ellos es correcto excomulgar a los homosexuales de la religión. En otras palabras, que es correcto para ellos eliminar de la religión a una persona homosexual. [01:05:13.05]

Ahora bien, muchas veces su pensamiento intelectual es que eso es lo más amoroso que se puede hacer; pero veamos las emociones. ¿Cuál es el sentimiento que tienen cada vez que piensan en una pareja gay? [01:05:30.23]

Participante: Pero si supieran que no es amoroso...

No, lo que digo es que no lo saben porque han separado la emoción del intelecto. Lo que han hecho es que han mirado lo que creen que es un libro de reglas - que llaman la Biblia o la Palabra de Dios -, y allí, en la Primera de Corintios, realmente dice que los gays u homosexuales no heredarán el Reino de Dios; eso es lo que dice allí. Y por eso ahora han aceptado intelectualmente eso como una verdad sin sentirlo. [01:05:59.09]

Participante: ¿Así que se han bloqueado a sí mismos para no sentirlo?

Sí, porque si sintieran su sentimiento, sentirían el sentimiento de ira hacia los homosexuales, su sentimiento de querer castigar a un homosexual. ¡Un montón de sentimientos que están presentes ahí en la declaración! [01:06:13.25]

Participante: Puede que sientan esas cosas y piensen que está bien. Porque creo que he hecho cosas así, no en ese caso... [01:06:18.24]

Sí, estoy de acuerdo, estoy de acuerdo, pero lo que digo es que cuando estás enfadado, ¿estás amando? Obviamente no. Podemos decirnos a nosotros mismos que lo estamos. Aquí es donde tenemos que ser honestos con nosotros mismos. Verás, la honestidad con uno mismo es lo crucial que subyace a todo este diagrama, acerca de cómo podemos descubrir la verdad. [01:06:41.14]

Si no somos honestos con nosotros mismos, nos mentiremos sobre si sentimos amor o no. Así que he visto a una persona gritando a un homosexual diciendo que lo ama. Realmente gritándole, chillándole, diciendo que lo ama. No puedo estar de acuerdo. El hecho de que estés gritando significa que, justo ahí en ese momento, no amas a la persona. Y si la persona que está gritando se detiene y se imagina a sí misma siendo gritada, ¿podría entonces sentir que está siendo tratada con amor? Yo diría que definitivamente no sentiría eso. Si estuviera en el extremo receptor, vería al instante que está siendo desamorosa. [01:07:28.14]

Y esto es lo que tenemos que hacer, tenemos que empezar a permitirnos ser mucho más autorreflexivos, como señaló Cornie (Cornelio). Así que, si no somos auto-reflexivos entonces vamos a justificar el comportamiento desamoroso, y nos vamos a decir que estamos siendo amorosos, pero es sólo un pensamiento intelectual. [01:07:46.23]

Digo que lo que tenemos que hacer es ser mucho más abiertos que eso, eso es lo que tenemos que hacer. Y una de las principales razones por las que justificamos el comportamiento basado en la rabia se debe a nuestras propias adicciones. A esto es a lo que voy con todo esto. Así que en nuestra próxima parte de la discusión veremos la capa general de emoción que nos hace creer que estamos haciendo lo correcto, cuando en realidad estamos haciendo lo incorrecto. [01:08:16.25]

6.3. Ejemplos de utilización de este enfoque para descubrir la verdad

Participante (hombre): ¿Puedo pedirte que por favor pongas las cosas aquí en el contexto de tu propia experiencia? ¿Cómo lo has utilizado en tu propia vida? [01:08:28.27]

Sí, buena pregunta, sí. En realidad, toda mi vida se basa en estas seis cosas. ¡Toda mi vida! Nunca me aferro una opinión como verdad a menos que esté en este rango de emociones aquí y de intelecto aquí (AJ señala el punto 2, en el lado del intelecto y de la emoción, en la pizarra). Así que no me aferro a ninguna otra verdad a menos que entre en esas dos cestas.

6.3.1. Descubrir si hay una ley de atracción con respecto al dinero

Entonces, probablemente puedo dar muchos ejemplos diferentes. Bien, “¿existe una ley de atracción?”. Bueno, digamos de entrada que todo lo que haces es preguntar: ¿Existe la ley de la atracción? Entonces, mucha gente en el mundo diría que no existe tal cosa, pero mi sugerencia es que, en vez de decir que no existe tal cosa, primero necesitas atravesar y hacer algunos experimentos. [01:09:28.09]

Lo que hago en mi vida es experimentar. Primero experimento con mi mente. Digo, de acuerdo, si existe tal cosa como una ley de la atracción, veo cuál es la manera en que me la presenta la sociedad en general, o la gente que cree que sabe sobre esa ley... y me dicen que todo lo que necesito hacer es pensar algo lo suficiente, y lo que sea que piense sucederá. [01:09:55.20]

No sé si alguna vez has puesto eso en práctica, pero a mí no me ha funcionado. Así que después de hacer algunos experimentos sobre eso, creí que, si había una ley de atracción, entonces no tenía nada que ver con la mente, lo cual fue una suposición basada en mis experimentos en torno a pensar algo y ver si se hacía realidad o no.

Y entonces lo que hice fue que tuve que ser mucho más auto-reflexivo y humilde, y tuve que sentir sobre mis propias emociones, y me di cuenta de que tengo algunas emociones, por ejemplo,

sobre el dinero. Casi todo el mundo en el planeta tiene emociones sobre ello. La mayoría de nosotros tenemos un montón de emociones en torno al dinero y basadas en el miedo. [01:10:38.13]

Así que de acuerdo, reconozco que tengo algunas emociones de miedo sobre el dinero. Si trato con algunas de estas emociones, sintiéndolas y liberándolas, vamos a experimentar con eso y ver si cambian mis atracciones con el dinero. Así que cuando empecé a hacer estas charlas, durante los primeros cuatro años, nunca recibía ni una donación. [01:11:11.15]

Obviamente, tenía algunas emociones sobre el dinero, porque si yo estuviera sentado en una audiencia escuchando mucha de esta información, probablemente donaría sin que me lo pidieran. Así que tuve que ver eso y decir: "Bueno, la gente aprecia la información, pero está llegando el punto en que voy a tener que trabajar y dejar de hacer estas charlas, y no quería hacer eso". Así que necesitaba mirarme a mí mismo para ver si existe la ley de atracción sobre el dinero. [01:11:41.18]

Y lo que hice fue experimentar con eso. Pasé por algunas emociones y luego traté de ver si había una correlación entre: tratar con la emoción, y el resultado - que consistiría en recibir más fondos para poder continuar con estas charlas -. Y lo que encontré al final fue que había una correlación directa. De hecho, a menudo ocurría el mismo día que trataba con una emoción específica en relación al dinero. Al mismo día siguiente recibía más dinero para hacer algo que quería hacer y que antes no podía. Y así, empecé a ver que había un tema con el dinero, y que, obviamente, algo ocurría con mis sentimientos que atraían cosas, y no con mis pensamientos.

Ese no es el primer tema que elegí. El primer tema que elegí tenía que ver con Dios y con mi relación con Dios, porque para mí eso es lo más importante. Pero eso es sólo un ejemplo de cómo se puede experimentar. [01:12:39.09]

6.3.2. Cómo lidiar con las emociones sobre el dinero

La mayoría de la gente no está dispuesta a experimentar hasta el final. Y cuando digo "hasta el final"... la mayoría no se permitirá quedarse en quiebra por completo para descubrir qué emociones hay en su interior, que causan sus problemas de dinero. Así que lo que la mayoría de nosotros terminamos haciendo es llegar a lo que creemos que es un "colchón" aceptable en el banco, y luego ¿qué hacemos? Entonces hacemos algo físicamente para arreglar el problema. Hacemos eso porque no estamos dispuestos a afrontar la emoción de vernos desposeídos. No estamos dispuestos a experimentar con esa emoción. [01:13:31.12]

Participante (mujer): Entonces, AJ, para sentir realmente la emoción de indigencia o desposesión que necesitamos liberar... ¿tendremos que llegar al punto en que estemos realmente en la quiebra y no tengamos nada? [01:13:42.24]

No, no tenemos por qué hacer eso, pero, como has comprobado en tu propia vida, no lo afrontaste antes de llegar ahí. Así que la realidad es que no tenemos que toparnos con un muro cada vez que nos enfrentamos a algo; pero desafortunadamente la mayoría de nosotros no estamos dispuestos a lidiar con algo si antes no chocamos con ese muro. [01:14:05.12]

Participante: ¿Es este proceso, por el que pasas, lo que permite que surjan lentamente las diferentes emociones en relación por ejemplo con los problemas de dinero?

Sí, si piensas en mis recomendaciones a ti y a Anto sobre temas de dinero, sabes que teníais tanto miedo a comprar algo porque si lo comprabais no os quedaba dinero... Y entonces si no quedaba dinero, no sabíais lo que ibais a hacer, ¿verdad? Y ambos sois gente profesional, acostumbrada a tener un cierto colchón y un flujo de dinero constante. Así que esta vez queríais comprar algo pero no estabais preparados para ello, y existía todo ese miedo que os impulsaba, y mi recomendación para vosotros era: compradlo, porque es lo que queréis, y luego permitid que surjan todas las

emociones al no tener dinero sobrante para construir sobre ello. Y tal como lo has descubierto, eso es exactamente lo que está surgiendo para ti. [01:15:04.24]

Participante: Sí, siento que en este momento muchos de esos temas están surgiendo para ambos. Hay mucha rabia y mucho miedo al respecto... pero, para lidiar con esa emoción, no tenemos que llegar al punto de tener la cuenta a cero... [01:15:22.18]

Bueno, depende de algunas cosas, ¿no? Depende de lo humilde que seas; porque si eres muy resistente puede que tengas que llegar a ese punto. [01:15:31.11]

Participante: Sí, de acuerdo.

Y depende de cuánto miedo tengas. Depende de cuánta confianza en Dios tengas. Depende de la cantidad de inversión personal que tengas en el resultado [*subrayando las cualidades antes vistas en las columnas*]. [01:15:42.27]

Participante: Y también la falta de fe en Dios, siento que esa es una grande.

Sí, muchos de nosotros tenemos tantas emociones diferentes, dentro de nosotros... y puedes ver que un pequeño asunto - como el del dinero - puede hacer surgir montones y montones de emociones diferentes que no son de tipo infantil, de dentro de nosotros... y que obviamente se han modificado y ya no son “infantiles”, y como resultado de eso, pasar por el proceso nos ayudará inmensamente a descubrir estas emociones y abrirnos camino resolviéndolas. [01:16:12.18]

Ahora bien, lo mal que se pongan las cosas en nuestra vida depende completamente de lo resistentes que seamos a que estas cualidades [*las que hemos visto sobre la “infantilidad”*] se desarrollen en nuestro interior. Totalmente. Depende de eso. [01:16:26.26]

Participante: Así que simplemente seguir centrándonos en nuestra humildad...

Y no tener ninguna inversión en el resultado. Lo cual es muy difícil, ¿no?

Participante: Sí.

Cuando hablamos de dinero, todo el mundo quiere tener una inversión en el resultado, y yo estoy diciendo que no hay inversión; eso es lo que haría un niño. Un niño está perfectamente dispuesto a gastar su último céntimo y no saber de dónde saldrá el siguiente. ¿Por qué? Porque el niño cree que el siguiente céntimo va a venir de papá y mamá. ¿No? Y luego crecemos y nos convertimos en adultos y, ¿qué creemos ahora? Que el siguiente céntimo no va a venir de papá y mamá, pero... ¿quién es tu papá? Dios es tu papá. Dios quiere darte todo lo que quieres, ¿verdad? [01:17:17.18]

Participante: Pero AJ, ¿dirías que cuando somos niños, si todavía tenemos esa expectativa de que nuestra madre y nuestro padre nos provean... podríamos seguir teniendo eso como adultos? ¿Es eso cierto? [01:17:29.00]

Sí, y en cambio esperamos que la sociedad nos provea, o remitimos esa emoción a otra persona en general. Así que muchos de nosotros tenemos la expectativa puesta en algo, como en las cuotas de desempleo..., por ejemplo, debido a esa misma sensación de que no nos sentimos capaces de crear nosotros mismos lo que necesitamos, sin tener que trabajar muy, muy duro para ello. [01:17:55.28]

¿Puedes ver la relación con el estado infantil? Por ejemplo, papá le da al niño veinte dólares. El niño quiere gastarlos inmediatamente; es muy raro que un niño quiera ahorrarlos sin tener que negociar mucho con papá y mamá al respecto. Papá dice: “¿quieres ponerlo en un banco?”. ¿Y por qué dice eso papá? Porque él quiere ponerlo en el banco también, y el niño generalmente quiere ir y

gastarlo, porque quiere utilizar los recursos que están disponibles al instante, ¿ves? Y si no viviéramos con miedo, querríamos hacer eso todo el tiempo. Querríamos utilizar los recursos disponibles al instante. No queremos almacenar recursos, porque, ¿quién sabe lo que va a pasar? Mañana podríamos estar muertos. [01:18:48.06]

En el primer siglo di aquella ilustración de un hombre que construía montones y montones de almacenes, y consiguió el más grande y murió al día siguiente, esa misma noche. Dije, en la ilustración, ¿cuán bueno fue entonces todo eso para él?

Un niño no hace eso, un niño simplemente se involucra en el proceso de usar cada inversión que obtenga de una manera que está completamente en armonía con sus deseos, y no está en armonía con ningún miedo. Y cuando hacemos eso, llegamos a ser muy confiados con Dios.

Participante: Entonces, AJ, ¿cuándo llegamos a ese punto, cuál es la clave en todo esto...? La lucha que hay en esto... en este momento... No sé.

Llegarás a eso cuando todas las emociones que están en desarmonía con el amor hayan sido liberadas en el tema del dinero, y entonces un sentimiento de paz te invadirá, en vez de ir diciendo: "¿Qué va a pasar en el próximo momento?". [01:19:49.23]

Participante: ¿Cuántos bloques tenemos?

¿Cuánto mide un trozo de cuerda, Jane? Depende de ti, de tu familia y de tu educación; de qué te llevó a creer tu familia, de cómo te han educado ellos. ¿Qué te ha hecho creer la sociedad? Sinceramente, si vivieras en la India, sería un umbral mucho más bajo... o si vivieras en Somalia, sería un umbral mucho más bajo del que actualmente tienes. En otras palabras, ellos aceptarían fácilmente estas creencias y enseñanzas en comparación contigo, porque no tienen dinero, y por lo tanto nunca han tenido que ahorrar, nunca han tenido que preocuparse, nunca han tenido nada para invertir todo este tiempo y energía, intelectual y emocionalmente, en ello... y por lo tanto para ellos ni siquiera es un problema. Así que en el mundo occidental tenemos todo un conjunto de problemas que son muy, muy diferentes a los que tienen en otras partes del mundo, debido a estas emociones que forman parte de nuestra educación. [01:20:46.10]

Participante: Así que simplemente seguimos adelante.

Sí, la razón por la que haces la pregunta es porque tienes *miedo*. Te preocupa que vayas a tener que convertirte en indigente antes de lidiar con la emoción; y te estoy diciendo que tal vez eso sea necesario antes de poder liberarte de las emociones. No tiene que ser el caso, pero depende... cada persona aquí es muy diferente en cuanto a la forma en que ha sido criada, ¿verdad? Aunque por lo general, aquí, todos hayamos sido educados en una sociedad occidental, sin embargo todos hemos sido educados de manera muy diferente por nuestros padres, y por eso todos tenemos sistemas de creencias muy diferentes sobre el dinero, y a resultas de eso, una vez que empezamos a confrontarlos, va a ser muy, muy diferente emocionalmente. [01:21:33.04]

Así que fíjate en los sentimientos no infantiles, que son: "Tengo miedo, no tengo ninguna confianza en Dios, estoy preocupada por el resultado, y tengo una inversión en el resultado". Todo eso son sentimientos no infantiles, y nos están diciendo la verdad. Nos dicen que sí, que todavía hay emociones ahí, todavía hay emociones que necesitan ser tratadas, que necesitan ser liberadas... emociones que no están en armonía con el amor, porque si estuviéramos en el amor no tendríamos miedo; no hay miedo en el amor.

Así que si pasáramos cada día sintiéndonos como: "Oh sí, cuenta bancaria... ninguna cuenta bancaria... ¿a quién le importa?". Y tampoco se trata de un sentimiento de falta de responsabilidad. Soy completamente responsable de todo en lo que gasto mi dinero, como bien sabes, así que no estoy fomentando la falta de responsabilidad aquí, sino la confianza en Dios. Sabes que Dios provee a cada uno de los animales de esta Tierra, y no tienen que hacer ni una sola cosa. [01:22:43.08]

Participante: ¿Así que es lo mismo con nosotros, AJ? Sentimos que para conseguir dinero tenemos que ir a trabajar, pero creo que eso es porque no sentimos que Dios nos da la abundancia, no sentimos que podamos sobrevivir sólo confiando en Dios. [01:23:02.08]

Exactamente, y no estoy diciendo que no tengas que trabajar, pues obviamente trabajar es parte de las cosas que necesitas aprender sobre el amor, porque si te amas a ti misma querrás cuidarte. Así que eso es una parte de lo que descubrirás a través de este proceso de querer amar. Pero yo no querría trabajar en un empleo que odiara. [01:23:21.01]

Participante: Bueno, esa es la cosa: si trabajamos en cuáles son nuestros deseos.

Así pues, si Anto volviera a ser abogado estaría haciendo totalmente lo contrario de lo que son sus deseos. Él nunca ha querido hacer eso, y si volviera a ello, entonces por supuesto que no se amaría a sí mismo, sólo estaría actuando por miedo.

Pero hay un trabajo al que puede dedicarse. Mary y yo trabajamos casi todos los días, como bien sabéis la mayoría de vosotros que nos conocéis. Rara vez pasa un día que sea relajado, en el sentido de no tener algún tipo de trabajo llevándose a cabo. Y la razón es porque amamos nuestro trabajo, y porque ni siquiera lo vemos como tal, así que estamos ocupados cada día haciendo lo que nos gusta. Y cuando te dedicas a algún tipo de trabajo con esa pasión de amar lo que haces, las cosas te llegan automáticamente, y esto es lo que tenemos que aprender de Dios, y lo que tenemos que aprender de todos los animales, y lo que tenemos que aprender de nuestro entorno. [01:24:23.26]

Somos el pináculo de la creación de Dios y sin embargo actuamos como si fuéramos lo menos importante para Dios. Desde la perspectiva de Dios, nosotros somos el pináculo de Su creación, y sin embargo cada día actuamos como si a Dios no le importáramos en absoluto. Así es como actuamos, y sin embargo tenemos muchas pruebas de que hay puesto mucho cuidado a nuestro alrededor. Es sólo cuestión de adoptar cierta actitud o emoción. [01:24:52.17]

Volviendo a la pregunta de la ley de atracción. Así, con respecto al dinero, todo lo que hice fue experimentar con esta ley, y con las emociones que realmente afectaban a la ley de atracción con el dinero. Entonces, mientras experimentaba con ello veía un resultado inmediato, y por lo tanto puedo medir si realmente he tratado con algo o no, y entonces eso me hace creer en la ley de atracción. También me hace creer más firmemente que si miro mis emociones que están en desarmonía con el amor, eso siempre beneficiará mi vida, y ahora confío en eso implícitamente. Así que inicialmente no confiaba en eso. Inicialmente no creía en eso, pero ahora confío implícitamente en eso, porque mi vida está involucrada en ello todos los días y obtengo resultados todos los días. Así que por eso confío implícitamente. [01:25:49.13]

6.4. Alcanzar un estado infantil

Participante (Fabio): ¿Así que básicamente estás diciendo que adoptaste todas estas cosas infantiles en tu experimento para llegar a la conclusión que buscas? [01:25:59.12]

Sí. Ya sabes que el mundo es adicto a ser adulto. Nos ponemos una fachada, nos arreglamos y nos ponemos todo aparatosos... y somos adictos a la fachada. Bueno, mucha gente está en la ruina y sin embargo conducen un vehículo caro, viven en una casa cara, etc. Trabajan en un empleo que no les gusta para mantenerlo todo, y no viven una vida honesta; en realidad esa no es la vida que quieren; lo hacen por razones emocionales. [01:26:35.19]

Pero si adoptan una actitud infantil, ¿acaso un niño vive en una fachada?

Un niño hará caca delante de ti. No estoy sugiriendo que tengas que hacer eso, pero digo que si vas por el pasillo de los caramelos en el supermercado... un niño gritaría si no consigue lo que quiere, aunque tampoco digo que debas hacer eso, porque ambas cosas no estarían en armonía con

el amor, y el niño necesita aprender lo que es armonioso con el amor. Pero un niño no tiene esta inversión en lo que otras personas piensan de él, y cuando crecemos para ser adultos estamos totalmente invertidos en lo que los demás piensan de nosotros. Piensa en que gran parte de tu vida está planeada en torno a lo que los demás piensan de ti. Gran parte de nuestra vida se planifica en torno a ello. [01:27:24.00]

Y hay trabajos enteros que giran en torno a eso. Como el de la publicidad, el de los medios de comunicación, el de las relaciones públicas. ¿De qué se trata? De mantener la imagen, el estatus, todo ese tipo de cosas. En nuestra sociedad hemos creado cientos de trabajos que invierten en mantener nuestra fachada como adultos. Cuando dejamos todo eso y nos volvemos infantiles, todos a nuestro alrededor están totalmente confundidos. [01:27:58.07]

6.5. No tener ninguna inversión en el resultado: un ejemplo de la experiencia de AJ y Mary con los medios de comunicación

Recuerdo una vez que vino el Canal 7 y se quedó con nosotros un par de días. Eran los tipos que acabaron haciendo el programa "Today Tonight", en el que mintieron sobre nosotros todo el tiempo, prácticamente. De todos modos, vinieron y les dije: "Mirad, antes de filmar quiero tener una copia de todo lo que filméis". Estuvieron de acuerdo con eso antes de empezar a filmar, pero yo sabía, incluso en ese momento, que no lo harían. Pero confié en su acuerdo, así que confié en ellos [*subrayando la palabra confianza en la pizarra, en las columnas anteriores*], incluso aunque sabía, en base a su estado emocional, que podía sentir que ellos probablemente no lo harían.

Entonces iniciamos el proceso, y recuerdo que me senté en el frente de nuestra casa y le hice una entrevista a uno; le dije: "Sabes que te estoy dando la oportunidad, ahora mismo, para actuar con más amor". Él es un ministro. Él estaba haciendo una entrevista conmigo y es un ministro de la Iglesia Unida - creo que era esa iglesia -, y también es miembro de los medios de comunicación - interesante combinación -. Me estaba haciendo una serie de preguntas y le dije: "Ahora mismo te estoy dando una oportunidad", y él dijo: "¿Qué quieres decir?". Y le dije: "Bueno, te estoy dando la oportunidad de demostrar cómo es tu alma, porque te estoy diciendo todo sobre mí y puedes ir y mentir totalmente, o bien puedes decir la verdad... y te estoy dando esa oportunidad, ahora mismo". [01:29:35.15]

Así que en ese estado yo era "infantil". No tenía ninguna inversión en el resultado. Todavía podía amar a la persona. Ahora bien, resulta que ellos aprovecharon esa oportunidad para, en vez de presentar algo honesto, manipularlo todo, presentando un documental completamente deshonesto. Por ejemplo, no tenemos vallas alrededor de nuestra propiedad, la mía y de Mary. Dos de nuestras vallas delanteras y la valla lateral han sido derribadas. La razón de quitarlas fue porque los *planeadores del azúcar* [*animales parecidos a ardillas voladoras, del género Petaurus*] se posaban en las vallas de alambre de púas, así que derribamos todas las vallas de nuestra propiedad [*entenderíamos que es porque al posarse se hacían daño*]. Vivimos en una comunidad agrícola, así que eso es bastante inusual. En vez de poner cercas, estamos quitándolas. [01:30:24.02]

Y tomaron una fotografía de una valla de alambre de púas y la llamaron "nuestro recinto". Fueron dos tipos que vivieron con nosotros durante dos días, les dimos de comer, les preparamos de comer todo ese tiempo. ¿Te da esto una indicación de su toma de decisiones, en su alma? Pero ahora, si fueran como niños, habrían sido curiosos, abiertos, transparentes, y no estarían invirtiendo en el resultado de sus actos. Pero cuando empezaron la entrevista con nosotros ya tenían una inversión, ya tenían el sesgo totalmente decidido. Ya lo tenían todo decidido, y por eso no estaban en un modo directo infantil. [01:31:10.11]

Pero sí estaban interactuando con alguien que está en modo infantil todo el tiempo, lo cual era muy confuso para ellos. Así que a menudo decían: "Bueno, ¿cuál es el punto de vista, el sesgo, 'ángulo'?". Y yo les decía: "¿Qué ángulo? No hay ninguno". Me preguntaban acerca de lo que recibía en cuanto a donaciones. Así que les dije exactamente las donaciones que recibimos en ese fin de semana en particular que estuvieron con nosotros. Y luego les dije en qué lo gastamos,

porque en realidad gastamos más dinero ese fin de semana, como a veces sucede; entonces realmente entramos en el tema donaciones. [01:31:50.06]

Y me di cuenta de que podían editar esto y aquello, y recortar aquí y allá... reunir las cosas haciendo que suene como si estuviera diciendo algo completamente diferente, y eso está bien si no tengo ninguna inversión, está bien. Todo eso es para mí una demostración de su falta de amor. [01:32:10.23]

Así que le dije a este ministro: "Estás demostrando... no sólo a mí, sino también al mundo, pues estás haciendo algo que es público, y que probablemente se va a mostrar al mundo... vas a demostrar... si eres amoroso o no, a todo el mundo. Vas a probar si eres veraz o no a todo el mundo a través de este proceso. Y porque te quiero, te estoy dando la oportunidad de hacer la elección. Así que, ¿qué elección vas a hacer?"; es lo que le pregunté. [01:32:49.06]

María: Estoy reflexionando sobre las 6 cosas, las casillas del tablero. Pues obviamente yo también participé en esa experiencia y adopté el mismo enfoque que tú. Fui muy abierta y honesta y no oculté nada sobre nosotros ni incluso sobre lo que sentía de parte de ellos, y lo que sentía que eran sus deseos. [01:33:12.00]

Así que incluso les dijimos lo que sentíamos que eran sus deseos en el proceso.

6.5.1. Sentimos dolor cuando tenemos una inversión en el resultado

María: Sí, sentí: "No me vas a mostrar como un ser humano racional, ¿verdad? Vas a hacer que me vean como una loca", y ellos ni siquiera lo negaron. Sin embargo, sólo estaba reflexionando sobre mis emociones y el amor, porque cuando se emitió el reportaje no puedo decir que no tuviera ninguna inversión; sentí dolor. Sentí dolor porque la gente estuviera mintiendo sobre nosotros, así que, ¿cómo puedo entonces discernir... cómo crecer en el amor? Obviamente no era verdad que yo fuera en ese momento completamente infantil con ellos. [01:33:46.20]

Así que estas entran en el dominio del dolor, ¿no? Estas emociones aquí (punto 3 en el lado emociones de la pizarra).

DOLOR

3. LAS EMOCIONES DESARMONIOSAS CON EL AMOR, DEBEN SIEMPRE SER "LIBERADAS" COMO ERROR

APROBACIÓN

ACEPTACIÓN

INJUSTICIA

María: Pero a veces la primera (1) también me parece dolorosa. (María se refiere al punto 1 de la pizarra: lo que requiere experimentación)

Sí, este también puede ser un proceso doloroso, porque, por supuesto, podemos cometer errores y a veces podemos sentir los errores como dolor. Esto (punto 1 en el lado intelectual) también puede ser un proceso doloroso donde realmente tomamos una decisión intelectual, experimentamos con ella, lo hacemos en la dirección equivocada... y al final terminamos con un poco de dolor. ¿Puedes ver que no tienes que tener ninguna inversión en si vas a experimentar dolor o no? [01:34:16.22]

María: Sí; así que... y eso es lo que supongo que tuve, el pensamiento intelectual de: "qué haría el amor en esta situación". Así que me guíé por eso y yo...

¿Así que intentaste ser eso?

María: Sí.

¿Pero no siempre lo fuiste, si eres sincera? [01:34:29.16]

María: No siempre lo fui. A veces me sentía bastante confrontada, pero me esforzaba por usar mi intelecto para seguir el camino del amor y, obviamente, no era emocional, porque no me habría puesto a la defensiva, o no me hubiera herido... o lo que sea. Entonces, ¿eso es usar mi intelecto para actuar en armonía con el amor? [01:34:50.14]

Y la belleza de hacer eso es que hizo surgir emociones en ti, y te demostró todas las emociones dentro de ti que estaban en desarmonía con el amor. Por ejemplo, la emoción de invertir en la opinión de la gente, ¿cómo la llamarías? [01:35:09.04]

María: Aprobación, querer la aprobación.

Aprobación... emociones de querer la aprobación del mundo, y la aceptación.

María: Injusticia. Sacó a relucir la injusticia.

Injusticia.

María: También sacó a relucir todo un proceso en el que me cuestioné a mí misma, cuando tanta gente... [01:35:26.06]

Así que dudar de ti misma. Duda de uno mismo, pero eso más bien es un miedo sobre...

María: Bueno, sí, expuso miedos en mí, supongo.

Sí... todo tipo de cosas.

Así que la belleza de involucrarse en este proceso, intelectualmente, actuando así, como si fuera amorosamente [*señalando las columnas vistas antes relativas a infantilidad, confianza... etc.*], aunque inicialmente sólo lo estás intentando... la belleza de eso es que al final expone las emociones de aquí (punto 3), es decir, las dolorosas, las que estaban en desarmonía con el amor de todos modos - lo cual es lo bello del proceso -. Todo proceso tiene este poder. [01:35:54.20]

María: Y de ese modo, ahora, en este momento, me siento más en el lugar emocional de actuar con amor, con más confianza.

Sí, y estás llegando a estar más aquí ¿no? (AJ indica el punto 1 en el lado emocional de la pizarra: experimentando con las emociones). Estás más en un lugar donde estás preparada para sentir el dolor y para experimentar. Estás preparada para cometer errores; para quedar mal, si es que conlleva incluso quedar mal... y demás, lo cual es una parte de ese proceso. [01:36:32.26]

Participante (mujer): De hecho, me puse a mirar eso en youtube [*el reportaje de los dos reporteros televisivos*], porque conocí a un miembro de la familia [*suponemos que de la familia de ellos, los reporteros*], y hacia el final podía ver que el reverendo tenía mucha inversión en el resultado. Me esforcé mucho en verlo abiertamente como una nueva persona en el Camino Divino... y dijeron muchas cosas que no eran halagadoras y que yo intuía falsas, pues no se correspondían en nada a lo que yo sentía o escuchaba cuando he visto vuestros DVD's - que es la única forma en que os conocía antes, antes de venir a este encuentro -. Pero sí sentí, particularmente al final, cuando invitaste a esta persona a volver a verte de nuevo en, digamos, diez años o antes... y él como que se

reía y dijo: "¡No es probable!". Realmente se hizo un flaco favor, pues eso dejó muy claro que era parcial.

Sí. Y lo triste es que en diez años va a querer desesperadamente hablar conmigo, y va a tener que superar esa emoción, por desgracia, de lo mucho que ridiculizó esa idea diez años antes, e incluso de hacerlo públicamente. [01:38:17.12]

6.5.2. Al participar en las interacciones con amor se expone nuestro error

Y sí, siento que con cada interacción tenemos la oportunidad de aprender más sobre el amor en nosotros mismos. Y la belleza de involucrarse en cualquier interacción, con este tipo de actitud, es que al final se expondrán nuestros propios dolores, y eso es bueno. No es malo exponer el propio dolor. Es algo bueno exponer tu propio dolor, pues una vez expuesto puedes liberarlo. Y una vez que lo puedes liberar, ya no lo llevas contigo. Ya no afecta al resto de tu vida. Así que es muy importante que tu propio dolor quede expuesto en algún momento. [01:38:50.09]

Y también te abre más a esta idea de que puedes experimentar. Puedes empezar a hacer no sólo experimentos intelectuales, sino con tus emociones, no sólo con tus pensamientos. A la mayoría de nosotros no nos gusta nada la idea de experimentar con nuestras emociones. Queremos que cada emoción sea feliz, ¿verdad? Cuando no es feliz, somos muy infelices, y tampoco queremos experimentar ese sentimiento. No queremos sentir ese sentimiento ni experimentar con eso. [01:39:21.19]

Solemos ser más felices experimentando con los pensamientos. ¿Sabes que es por eso que los científicos están completamente a gusto con la idea de atravesar el proceso de la experimentación con sus pensamientos? Suelen estar bien con eso. Y cuando se trata de experimentar aquí (señalando al punto 1 de la columna de tres puntos relativos a las emociones), con nuestras emociones, es cuando normalmente estamos muy, muy bloqueados. [01:39:43.20]

Participante (mujer): AJ, desde que te escuché, o escuché tus enseñanzas, traté de aplicar tus conceptos a mi propia vida, como experimento propio, y puedo ver cómo ciertamente se aplica a mi vida todo lo que tiene que ver con los puntos uno y el tres... pero estoy tratando de notar si alguna vez he experimentado con las cestas del medio (los puntos 2 en lado emocional e intelectual de las 6 cestas). [01:39:43.20]

¿Esta zona de aquí? (AJ indica el punto 2, emocional e intelectual, en la pizarra)

Participante: Sí, esa zona de ahí.

Sí, es un área muy difícil.

Participante: Hay veces que siento una emoción, que parece surgir espontáneamente, y al hilo de esa emoción se da un pensamiento que siento que es verdad. Supongo que algunas personas lo llaman un momento "ajá", pero parece ser más profundo que eso. Así que quiero saber si eso es lo que quieres decir. ¿Es un ejemplo de esa zona media? Sólo para poder reconocerlo de nuevo si alguna vez ocurre. [01:40:40.01]

6.6. Descubrir la Verdad Absoluta emocionalmente a través de la experimentación

Sí. Lo que inicialmente ocurre, cuando pasamos por este proceso de abrirnos y de volver a ser como niños, es que generalmente sólo es por momentos, en el tiempo, en que nos suceden estas cosas. Son momentos breves, que pueden durar unos minutos, o a veces incluso sólo unos segundos, inicialmente, ¿sí? Y tenemos que reconocerlos por lo que son. Necesitamos reconocerlos como momentos en los que nuestra alma ha abrazado una verdad, y no sólo la hemos pensado sino que

también la hemos sentido como verdad, y estos momentos son muy, muy importantes para nuestro desarrollo futuro, de hecho. Son como bloques de construcción para el resto de nuestros cimientos. [01:41:22.07]

Lo que sucede a medida que se avanza es que generalmente se da un ciclo, en el sentido de lo que sucede. Es decir, inicialmente comenzamos nuestra progresión pensando que lo sabemos todo, y en realidad no sabemos nada. Ahí es donde empezamos por lo general. Así que pensamos que sabemos todo, y en realidad sabemos muy poco; empezamos por ahí. [01:41:44.17]

Luego, lo que sucede es que esos dos puntos convergen lentamente, y normalmente lo que sucede es que aquel: “pensamos que lo sabemos todo” se reduce finalmente a un “darse cuenta de que no sabemos nada”, o muy poco. Eso es lo que yo considero como un momento muy especial, en realidad. Es un momento en el que hemos aprendido a ser mucho más humildes en cuanto a reconocer nuestro verdadero ser.

Ahora comenzaremos a atravesar procesos que involucran tanto a nuestro intelecto como a nuestras emociones, y que nos hacen analizar esta condición y trabajar sobre ella si deseamos trabajar sobre ella. Así que una cosa es saber que no se sabe nada, y otra cosa muy distinta es desear saberlo todo. [01:42:24.02]

Así que sí podemos “saberlo todo”, como he dicho, pero tenemos que hacer una serie de cosas diferentes para conseguirlo... como por ejemplo conectar con Dios, que es una de esas cosas importantes... y la conexión con nosotros mismos... Necesitamos estar conectados con nuestras emociones y nuestro intelecto al mismo tiempo... Hay ciertas cosas que necesitamos hacer. [01:42:42.04]

Y esa es una propuesta creciente. No podemos esperar que todo ocurra instantáneamente, pero muchos sí lo esperamos. Decimos: "AJ dice que si sentimos esta emoción, de repente sabré esta cosa". Y la realidad es que eso es cierto, pero no lo es que vayas a saber todo el conjunto de cosas que necesitarías saber en un momento dado - ese tipo de cosa no ocurre nunca en realidad -.

Así que lo que tenemos que hacer es crecer en nuestro conocimiento de nosotros mismos, de Dios y del universo que nos rodea. Ahora bien, ese proceso va a implicar experimentar. Va a implicar errores. Va a implicar algo de dolor. Va a implicar confrontación con el mundo tal y como lo conocemos, porque la mayoría de la gente no quiere que hagamos eso, y por lo tanto vamos a tener una confrontación, también. Ocurrirán todas estas cosas diferentes. [01:43:41.08]

6.7. Utilizar nuestro intelecto para reconocer las emociones que no están en armonía con el amor

María: Así que realmente en la segunda cesta, de la segunda columna: "las emociones que están en armonía con el amor deben siempre ser sentidas como verdad"... eso es lo que va a ocurrir una vez que hayamos pasado por todas las otras casillas, más o menos, ¿no? [01:43:53.27]

Sí.

María: Así que, como con Jane, con sus problemas de confianza en Dios digamos...

¿Con el tema del dinero?

María: Sí... Así que ella tiene que ser muy honesta sobre lo que... Y es que, como muchas veces pensamos, intelectualmente: “es amoroso trabajar”, pero a la vez es como que aplastamos nuestras almas, emocionalmente. [01:44:14.08]

Y eso no es amoroso. Así que estoy de acuerdo en que es amoroso trabajar, pero no puedo estar de acuerdo en que lo sea hacerlo en un empleo que odias. [01:44:21.28]

María: Sip, entonces pasamos a las emociones que se sienten dolorosas y decimos: "Bien, debe haber algo...". Parece un gran bucle de retroalimentación, para mí. [01:44:29.17]

Lo es.

María: Así que nos retroalimentamos, y decimos: "Bien, necesito modificar este pensamiento intelectual de que 'debería estar haciendo esto'; entonces, ¿qué haría el amor?". [01:44:37.04]

Así que el amor estaría aceptando y abrazando un trabajo que me gustara.

María: Sí.

Así que lo que yo haría es dejar el trabajo que odio, e inmediatamente, sin posponerlo, aceptar el que ame, y ver qué sucede. [01:44:49.11]

María: Sí, y entonces entraré en emociones relativas a que no estoy segura de la respuesta... pero siento que Dios probablemente me proveerá si me creó con esta alma única para mi pasión. [01:44:58.29]

Así que ese es un pensamiento.

María: Eso es un pensamiento, sí.

Así que es sólo una posibilidad, porque todavía no lo he reconocido como verdad. Así que abrazo el proceso, me vuelvo abierto y transparente atravesando todas estas cosas...

María: Me vuelvo muy temerosa...

Sí, y eso forma parte del experimento. El papel que tiene el experimento es el de sacar todo tu miedo y toda tu rabia... y tu ira y tu tristeza... [01:45:17.22]

María: Pero entonces iba a esa cesta y decía: "Espera, esta emoción no es armoniosa con el amor, así que no debería hacer lo que dice que haga... sino que debería dejar que mi intelecto...". [01:45:29.10]

Sí, así que la emoción puede ser que aceptes el trabajo y dos semanas después de aceptar el nuevo trabajo que amas no tienes nada de dinero. Entonces, ¿cuál es la emoción? [01:45:40.25]

María: Terror.

Empieza con el miedo, ¿no? Así que una emoción basada en el miedo. Así que sé que el miedo no es amor. El miedo no es amor; y sé que mi miedo no es amor, así que, ¿qué hago? Continúo abrazando el trabajo y siento mi miedo. Y entonces... pues recuerda que dije que cualquier emoción que no esté en armonía con el amor - y el miedo es una de ellas - necesita ser liberada, y la única manera en que puedes liberarla (y podemos hablar más de esto a medida que avanzamos)... pero la única manera de liberarla es sintiéndola. Así que tenemos que sentir realmente el miedo. Pero seguimos involucrándonos en ese trabajo, y lo que ocurrirá es que, cuando liberemos el miedo a no tener dinero, entonces empezaremos a conseguirlo. [01:46:18.20]

María: Pero lo que siento es que muy a menudo llegamos a ese punto: Sentimos miedo, y decimos "Mi experimento no funcionó, y Dios no trabaja así".

Sí, abandonamos el experimento justo cuando está a punto de enseñarte algo.

María: Nos volvemos desesperanzados en vez de temerosos, sí.

Sí. Abandonamos el experimento en el momento equivocado. Tenemos que pasar por el experimento completamente, atravesar todo el camino por la emoción. [01:46:41.13]

María: Y me parece que necesitamos usar nuestro intelecto para... porque emocionalmente nada...

Emocionalmente por dentro nos estamos gritando a nosotros mismos diciendo: "¡Para, para esta locura, para, para!". Emocionalmente eso es lo que estamos haciendo, ¿sí? [01:46:58.09]

María: Así que si usamos nuestro intelecto para...

Pero intelectualmente decimos: "No, no, no". Miramos la emoción y decimos: "Esa es una emoción que no está en armonía con el amor, porque es miedo, y sé que cualquier cosa que esté en desarmonía con el amor debe ser tratada y debe ser liberada". Y la forma de liberarla es sintiéndola. Así que tengo que sentirla sin actuar en base a ella, sin decidir actuar en armonía con cómo esa emoción me está dictando que actúe. Si sé que amo el trabajo, me quedo con eso, con que amo el trabajo. [01:47:23.21]

María: Y eso, para mí, es lo que hace que entonces todo consista en toda una red de descubrimiento de la verdad. Esta es la síntesis de la que hablas, ¿no? Que tengo que ser capaz de involucrarme en ambas partes y decir: "espera, (en la cesta 2) estoy segura de que el amor es así, así que cuando estoy sintiendo algo tengo que recordar que es un error". [01:47:49.27]

Sí, ¡exactamente! Así que lo que tenemos que hacer es dejar de responder a cada emoción, porque muchas de nuestras emociones van a estar en desarmonía con el amor, y necesitamos dejar de responder a ellas. Necesitamos sentirlas pero sin responder a ellas. ¿Entiendes la diferencia? [01:48:06.24]

Responder a ellas es vivir en ellas. Sentirlas es meramente sentirlas atravesándote. Así que siéntete aterrorizada, siéntete aterrorizada... Permítete sentirte así, pero no cambies tus acciones sólo porque estés aterrorizada, a menos que estés en una situación que ponga en peligro tu vida. No cambies tu acción. Y la mayoría de las veces cuando nuestro miedo surge ese miedo está muy en desarmonía con lo que el entorno está diciendo - la mayoría de las veces -. [01:48:35.29]

6.7.1. Siempre que salimos de un estado infantil estamos en un error

Así que tenemos que abrazar el proceso, y conforme lo hacemos, cada vez que dejemos de estar en armonía con el estado infantil, sabremos que estamos en un error, de inmediato. Tan pronto como dejamos de estar en armonía con el estado infantil, estamos en un error. Sabemos que estamos en un error, y así, intelectualmente, podemos decir: "Sé que estoy en un error". Emocionalmente puedes sentir: "No, maldita sea, no, no". Emocionalmente puedes decir: "No, tengo que ir a buscar un trabajo, tengo que ir a buscar uno... tengo que hacerlo, tengo que hacerlo". Eso es lo que te está gritando, emocionalmente, pero intelectualmente puedes seguir observando esa emoción y decir: "Sí, sí... sólo estás en un error todavía", pues una vez que liberes esta emoción, ese pánico se irá de ti. El pánico y el terror desaparecerán. [01:49:20.26]

María: Entonces, ¿qué pasa si tienes la herida opuesta que es: "No, no creo que deba trabajar. He crecido en una familia donde se hacen muchas cosas por mí, y siento que tengo derecho a esperar eso"?

Pues experimentas con eso: Te sientas en casa sobre tu trasero y no trabajas.

María: No hay terror, sólo hay que relajarse.

Sólo me estoy relajando, pero en un momento dado me quitarán la casa, el coche... no puedo ir a ninguna parte, no puedo hacer nada. Me lo quitan todo y estoy ahí sentado... y sigo reflexionando: "No, todavía siento que estoy en armonía con el amor". Obviamente no, así que... [01:49:54.24]

María: Bueno, para entonces probablemente te estés enfadando, ¿no?

Exactamente. Para ese momento ya te estás enfadando, las expectativas están surgiendo, la demanda de que la sociedad satisfaga tus adicciones... y para entonces ya estás empezando a abordar algunas de las razones por las que te sentaste en tu trasero sin hacer nada. Pero, ¿puedes ver la manera en que tenemos que estar dispuestos a experimentar? Así que eso es lo importante. [01:50:22.13]

6.7.2. Tenemos que reconocer el alcance de nuestro miedo y nuestra ira para poder cambiar

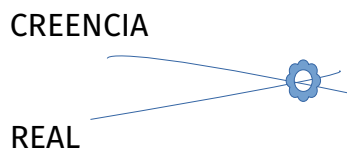
Participante (Elvira): Estoy entendiendo mucho de esto intelectualmente, y me doy cuenta de que vivo, respiro, como, duermo... en la ira y el miedo, aparte de tener algunos pequeños momentos de "ajá", en los que pienso: "Sí, he hecho algo con una pequeña, pequeña parte de amor". E intelectualmente sé que el proceso... [01:50:43.02]

¿Puedo detenerte ahí? ¿Has dicho que comes, duermes y respiras... ira y miedo? Antes de que sigas... este es un estado muy bueno, porque recuerda que empezaste... [01:50:57.14]

Participante: No se siente bien.

No se siente bien, pero es un estado muy bueno. ¿Recuerdas que empezaste creyendo que no tenías miedo ni ira? Ahora al menos ya sabes la verdad: "Sé que la ira y el miedo dictan gran parte de mi vida". Eso es una verdad, y reconocerla es muy, muy poderoso, pues ahora tienes la capacidad de cambiar. Si no supieras esa verdad, nunca cambiarías. [01:51:24.01]

Así que ahora estás en la etapa en la que siento que... ya sabes que hablo de los puntos de convergencia. Está ese punto que es el de lo que creemos (escribiendo en la pizarra), y luego el punto de lo que realmente somos, lo que es real o efectivo. Y lo que ha sucedido es que esos dos puntos, ahora, para ti, han empezado a converger. Esto es progreso. A esto se lo llama progreso. [01:51:50.22]



Conforme progresamos, nuestras creencias comienzan a converger con la verdad real

Pero, por desgracia, el mundo no lo ve como progreso, así que todos los demás lo juzgan como una carencia de progreso. Pero no, es progreso. Es un verdadero progreso, porque ahora hemos llegado a estar en consonancia con lo que realmente nos impulsa, hemos llegado a aceptarlo... y esto es maravilloso, Elvira. Tienes que verlo como algo maravilloso. [01:52:12.12]

Participante: Sí, lo haré después de haber avanzado en ello...

Lo harás tras haber pasado por la emoción que conlleva, sí. Así que sigamos con tu pregunta. [01:52:18.15]

Participante: La cosa es que intelectualmente también entiendo que he hecho algún procesamiento y sé que funciona, y he tratado de hacerlo con la ira, pero me daña cada vez que lo hago.

Sí.

Participante: Y me ha surgido mucho de eso, y me pongo con ello y pienso: "¿Qué te detiene? ¿Por qué no estás...?". Conozco el proceso, así que sé qué hacer y... [01:52:48.14]

Es una muy buena pregunta: "¿Qué te lo impide?". Así que vamos a responderla.

Para procesar cualquier emoción necesitamos entender su dinámica. En otras palabras, cómo se crea. Si entendemos cómo se crea, entonces tenemos la oportunidad de procesarla. Así que veamos todas nuestras emociones y cómo se crean. [01:53:39.04]

7. Cómo se crean las emociones

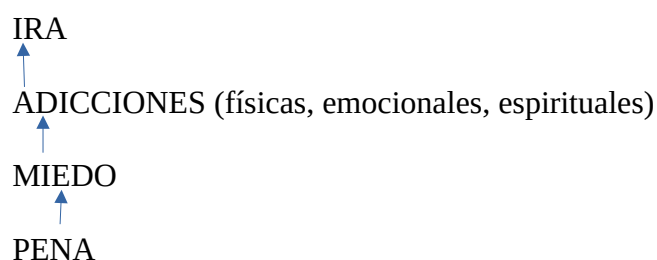
Durante nuestra infancia, la aflicción, la pena, es una emoción bastante común, porque cada vez que nuestros padres nos suprimen experimentamos sentimientos de no ser amados, y cada vez que nuestros padres entran en cólera, ira o miedo, tendremos sentimientos de no ser amados. [01:54:06.12]

Ahora bien, debido a que sentimos esos sentimientos de no ser amados, cada vez habrá algo de dolor, porque siempre que no somos amados el dolor será siempre una emoción asociada. Así que, subyacente a todo ello, existe una pena subyacente de que no fuimos amados de alguna manera. Eso lo inicia todo. Pero lo que sucede es que nos enseñaron a suprimir nuestra pena, generalmente con castigos. Así que la mayoría de nosotros éramos castigados de alguna manera cada vez que experimentábamos pena. Así que por lo general nos pegaban o nos decían que nos calláramos. Había ira. O a menudo era una combinación de ira y de pegarnos, cada vez que un niño tiene un buen llanto - ese es generalmente el resultado -. [01:54:50.08]

Así que la siguiente capa de emociones con las que aprendemos a convivir son las emociones basadas en el miedo. Entonces, lo que hacemos es que no nos gusta sentir miedo porque es un sentimiento terrible de sentir. Es una de las emociones más difíciles de sentir, literalmente, para la mayoría de la gente. Y entonces entramos en adicciones para evitar el miedo. [01:55:25.21]

Así que ahora tenemos una capa de adicciones dentro de nosotros, y que pueden ser físicas. En otras palabras: bebida, tabaco, drogas, sexo... o lo que sea. Pueden ser adicciones emocionales, que son cosas como: "Haré esto por ti si tú haces aquello por mí". Quieres que otras personas te aprueben, que piensen que eres bueno, que te acepten, que te cuiden... y se dan todas estas adicciones... una larga lista de adicciones emocionales. [01:56:02.06]

También muchos de nosotros tenemos algunas adicciones espirituales, ciertamente. A veces somos adictos a no creer en Dios en absoluto, o a veces a creer en Dios pero en un Dios que castiga, y por lo tanto creamos un montón de expectativas religiosas como resultado de ello. Así pues, todo esto son adicciones. [01:56:21.06]



Ahora bien, cuando cualquiera de nuestras adicciones no se satisface, la respuesta inicial es la ira. Así que la ira es la capa por encima de nuestras adicciones. Así que entiende que cada vez que sientes tu ira es porque te estás negando a sentir tus adicciones. [01:56:51.24]

Participante: Entiendo la teoría de esto y entonces me digo... al observarme... cuando alguien no ha satisfecho mi adicción y me enfado con ellos: "Claro, esto es mi adicción, ¿por qué pasa esto? Ahora me siento enojada, ve y da patadas a algo". Así que me doy la vuelta y... [01:57:08.23]

¿Estás preparada para sentir tu adicción? Ves que todo esto son sentimientos. Si puedo explicarlo, todo esto son sentimientos, ¿sí? Sentimientos o emociones, todo esto, son sentimientos [*señalando al diagrama anterior*]. Para llegar a la siguiente capa de sentimientos tienes que estar preparada para sentir la capa que te bloquea. Así que si estoy enfadado, necesito estar preparado para sentir mi miedo, y con esto es con lo que estás forcejeando, porque no siempre estás preparada para sentir tus miedos, realmente sentirlos. [01:57:50.28]

Participante: Yo sentí muchos, creo, ¿o todavía no estoy haciendo nada con los miedos a los espíritus?

Pues no, no siento que estés empezando a entrar en este proceso. Lo bueno de lo que has hecho hasta ahora es que ya viste lo que creíais que eras, y viste lo que era real. Ahora has llegado al punto en el que reconoces: "Vaya, estoy llena de miedos, y esos miedos me hacen estar enfadada". [01:58:13.28]

Ahora entiende que los miedos no son la causa de tu ira. Es tu falta de voluntad para sentirlos lo que te hace estar enfadada.

Participante: ¿Así que cuando me pongo a enfadarme y me canso mucho, o me hago daño o hago otra cosa... es porque no estoy dispuesta a sentir el miedo? [01:58:39.27]

Sí. Quieres que la adicción sea satisfecha en vez de sentir el miedo que la adicción encubre, para realmente sentirlo. Así que la mayoría de nuestras adicciones están relacionadas con sentimientos de no ser amado, no ser querido, no ser aceptado, no ser aprobado... y así. [01:58:57.09]

Participante: Eso los abarca bastante bien.

Sí, y lo que hacemos es establecer nuestras adicciones para satisfacer todos esos miedos. Así que nuestras adicciones son: Si tengo una interacción contigo, no puedo confrontarte, porque si te confronto no sientes que te apruebo, y por lo tanto eso no satisface una de tus adicciones y por lo tanto va a detonar un miedo; y entonces no te gusta que se desencadene tu miedo a no recibir aprobación, y entonces vuelves a la ira. Se da un ciclo. [01:59:26.23]

Y si entendemos esa dinámica... inicialmente tenemos que entenderla con nuestra mente como tú lo has hecho. Entonces, el paso en el que estás es pasar a entenderlo emocionalmente. Ahora bien, eso requiere que realmente sientas la emoción. Esa es la parte difícil, la parte en la que todo el mundo se atasca. ¡Todo el mundo! No sólo Elvira, ¿verdad? Cada persona que he conocido y que se haya encontrado con el camino del Amor Divino se atasca en el momento de sentir sus miedos. [01:59:57.17]

Participante: Quiero saber qué hacer al respecto.

Bueno, eso también es un miedo.

Participante: Sí, todavía estoy buscando mi manual.

7.1. Aprender a sentir como sienten los niños

¿Qué hace el niño? El niño simplemente siente sin un ángulo, sin sesgo, sin perspectiva digamos..., sin querer entender lo que tiene que sentir. El niño simplemente va y lo siente, elige sentirlo. Y esta es uno de los conceptos que tenemos elaborados como adultos: Creemos que tenemos que entenderlo antes de poder sentirlo. El niño no lo entiende, pero lo siente y lo libera, casi de inmediato. [02:00:30.12]

Así que hay un proceso al que tenemos que volver. Así que lo que estás haciendo es pasar por un proceso de soltar esta manera adulta de lidiar con los problemas, y volviendo a la manera infantil, que en realidad es una manera muy rápida de lidiar con los problemas.

No estoy sugiriendo que todos los niños sean amorosos, porque no es cierto. Lo que sugiero es que la manera en que manejan las emociones es en general la más rápida para liberarlas - incluso las que no son amorosas -. [02:01:00.24]

7.1.1. Un ejemplo de cómo disciplinar a un niño alborotador

Ahora bien, te he dado ejemplos de esto antes, en los que veía a un niño acercarse a alguien y darle un golpe. Os daré un ejemplo que acaba de suceder, probablemente hace como dos meses. Estábamos en un taller y este niño se puso a alborotar, distrayendo a todo el mundo. Su madre se quedó sentada sin hacer nada. Sólo veía el alboroto, y probablemente fue la única persona que pudo concentrarse, porque estaba acostumbrada a eso. El resto estuvo siempre distraído, distraído... y luego pusimos una película, y el niño daba vueltas de un lado a otro... gritando y chillando durante toda la película... y fue muy perturbador. [02:01:54.29]

El niño obviamente no estaba siendo muy amoroso, ¿verdad? Así que fui a hablar con ella y con él, tras el taller, y ella me preguntó cómo manejar esto. Reconoció que el comportamiento del niño era desamoroso. También pudo ver que su propio comportamiento era desamoroso, porque no sacó al niño cuando estaba molestando a tanta gente. Así que pudo ver que su propio comportamiento era desamoroso, y hablé con ella sobre eso. Luego me preguntó: "¿Cómo tratarías con el niño?". Le dije que era muy simple. Agarré al pequeño y todo lo que hice fue ponerme en cuclillas y simplemente sostenerlo contra mi cuerpo, sin permitirle moverse. [02:02:42.24]

¿Cuántos segundos crees que tardó en gritar? Como dos segundos, y ya estaba gritando. Y mientras gritaba, yo hablaba con su madre. Le decía: "Verás, a tu hijo no le gusta que le restrinjan. Ni siquiera le gusta que le restrinjan de forma amorosa. No le gusta que le digan que no puede hacer algo. Le gusta ser desamoroso". Y le dije: "Ahora mira lo que pasa". Lo solté, se acercó y golpeó a su madre tan fuerte como pudo en la pierna. Tan pronto como lo solté y ella vio eso, no hizo nada. ¡Nada! [02:03:57.13]

Así que, en primer lugar, me ocupé de eso, de que ella no hiciera nada, y luego lo agarré y sujeté de nuevo, y le dije: "No puedes golpear a tu madre, en ningún momento, y voy a retenerte aquí hasta que dejes de gritar por ello", pues él quería golpearla de nuevo. Así que simplemente lo sujeté, y lo sujeté. [02:03:57.13]

Esto ocurrió fuera de un lugar público, y se avergonzó mucho, porque aunque solamente lo retuve unos cinco minutos, todo el mundo lo oía dentro del vestíbulo, pues estaba gritando a todo pulmón. Y si hubiera sido por mí, me habría quedado sosteniéndolo y sosteniéndolo... hasta que hubiera empezado a llorar - a llorar como es debido, con un llanto de aflicción -. Porque lo que tenía que hacer era atravesar su adicción no satisfecha, y cuando atraviesas eso vuelves a la ira, y luego caes en el miedo, y finalmente llegas al sentimiento de la pena. Lo he hecho con otros niños y me ha llevado de hora y media a dos horas y media, por lo general, abrazarlos, lo que requiere mucho amor de tu parte para hacerlo sin sentirte mal, sin sentirte culpable... pero al final ellos entran en su pena. Una vez que entran ahí no vuelven a hacer lo mismo, nunca. Nunca lo vuelven a hacer a menos que el padre los reinfecte con la misma emoción. Nunca lo volverán a hacer. [02:05:10.24]

Ahora bien, la mayoría de padres no están dispuestos a hacer eso con su hijo y, ¿sabes por qué? Porque no están dispuestos a hacerlo consigo mismos. ¿Qué quiero decir con eso? [02:05:23.01]

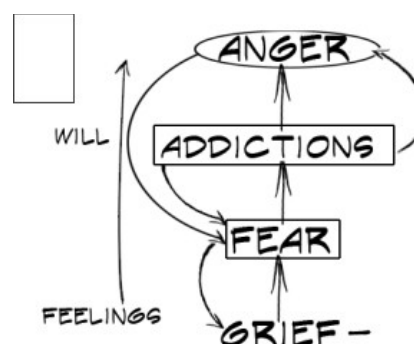
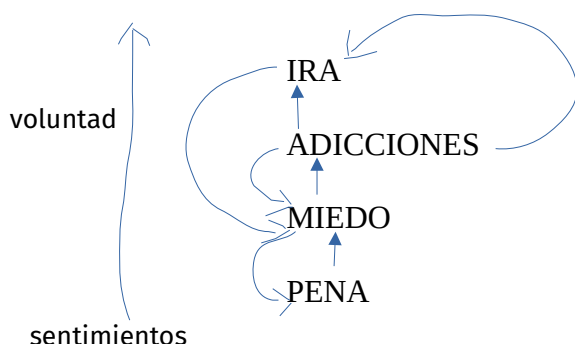
7.2. Tenemos que afrontar nuestras adicciones y sentir nuestros miedos para volvernos amorosos

La mayoría de nosotros tenemos todas estas adicciones en marcha, en nuestra vida, y no estamos dispuestos a aceptar que no se satisfagan. ¡Nada dispuestos! Queremos que todas las adicciones de nuestra vida sean satisfechas. Ese es nuestro problema. Y pensamos que deberíamos ser capaces de salirnos con la nuestra y no podemos. No vamos a poder salirnos con la nuestra. Si queremos llegar a ser amorosos, no vamos a ser capaces de salirnos con la nuestra, porque muchas de nuestras adicciones son desamorosas tanto para con nosotros mismos como para con otras personas. [02:05:55.08]

Así que lo que tenemos que hacer es confrontar nuestras adicciones. Cuando las confrontemos, sentiremos ira. Sentiréis ira. Al principio, cuando las confrontes, sentirás que la ira es lo único que hayas sentido jamás. Ese es el sentimiento que tienes. Pasas por este periodo de ira que dura... puede ser semanas o meses, y he visto que dura años para algunas personas que han estado enfadadas y enfadadas... y luego lo reconocen y entienden que la adicción no se está satisfaciendo. [02:06:24.12]

Si estás dispuesto... si tienes la disposición a afrontar tu miedo, estarás mucho menos enojado - si tienes voluntad de afrontar tu miedo -. Pero mucha gente al principio tiene muy poca voluntad de afrontar sus miedos. [02:06:40.07]

Participante: ¿Así que lo que estás diciendo es que estoy haciendo la elección de no sentir mi miedo?



Nuestra voluntad determina qué emociones elegimos sentir

Sí, es una elección. Diste en el clavo. Tener esa comprensión... es una muy buena comprensión intelectual, Elvira. La clave es traducir eso ahora en un...: "Guau... si elijo sentir mi miedo, nunca más me enfadaré". Y eso es algo bastante asombroso, cuando lo piensas, ¿no? Si realmente elijo sentir todos mis miedos. [02:07:17.27]

Participante: ¿Cómo hago esa elección emocionalmente? Es como que intelectualmente sí he hecho la elección, pero emocionalmente claramente no quiero hacerlo. [02:07:26.10]

Sí, y ese es el caso de la mayoría de la gente. Así que lo que tienes que hacer es mirar las adicciones y por qué quieres satisfacerlas. Entonces, Mary, ¿quieres comentar? Mary está atravesando el mismo proceso, Elvira, así que estaría bien que comentase. [02:07:42.14]

7.3. Trabajar las adicciones intelectual y emocionalmente

María: Sí, siento que hay un espacio donde sientes la adicción. Es como si inicialmente se sintiera que cada vez que la adicción no es satisfecha, automáticamente entro en ira... mi alma está todavía tan decidida a evitar el miedo, que simplemente salto directa a la ira. Pero siento que existe ese espacio donde puedo sentir mi adicción. Es como sentir emocionalmente lo que está pasando. [02:08:07.01]

Podrías compararlo con una persona que ha dejado de fumar y que tiene muchas ganas de comprar otro paquete. Ya sabes qué sensación tienen. O una persona que está dejando las drogas, o que está dejando de beber y que desesperadamente quiere bebida y se pasea por la casa buscando en el armario dónde tiene la botella de repuesto... o se pasea por toda la casa rebuscando en la basura para encontrar la colilla a medio fumar. [02:08:32.00]

Ahora bien, en ese espacio, así es como somos emocionalmente. Somos igual a eso emocionalmente, es decir, estamos como dando vueltas insistiendo en satisfacer nuestra adicción. Y tenemos que ser lo suficientemente observadores como para ver: "¿Qué estoy haciendo? Estoy buscando un cigarrillo en el cubo de la basura. ¿Qué me estoy haciendo aquí?". Como que tienes que ver en qué posición estás, y decidirte a no emprender la acción adictiva, y en su lugar sentir lo que temes, en vez de realizar la acción. Y hacer eso requiere mucha auto-observación. [02:09:10.29]

María: Sí, y también se siente emocional. Es como que aunque lo haga intelectualmente y evite muchas de mis adicciones, mi alma sigue dirigiendo las cosas. Así que se siente como que hay un lugar emocional al que llegar, donde emocionalmente me siento como: "Oh, realmente quiero tal emoción de alguien; realmente quiero esta cosa". Y es como una comprensión emocional de que eso no es amoroso, o algo así, y entonces llega mi miedo. [02:09:38.23]

Porque muchas veces, cuando se satisface la adicción y lo notamos, decimos: "¡Vaya, estoy haciendo eso!". Se da este punto de reconocimiento, generalmente, en el que decimos: "Vaya, mira lo que acabo de hacer con mi hijo, mi hija, mi madre, mi padre, mi mujer, mi marido...", lo que sea que esté cerca de nosotros... mi compañero de trabajo, mi amigo... lo que sea: "Mira lo que acabo de hacer; eso fue algo totalmente impulsado por el hecho de que quiero evitar un miedo; y cuando ellos no me devolvieron lo que quería, simplemente me siento enfadado con ellos". De inmediato, eso me dice que todavía quiero que mi adicción se satisfaga. [02:10:12.00]

Así que lo que hago es reconocerlo. Tengo que reconocer que quiero satisfacer esta adicción. Y una vez que he reconocido que quiero eso, tengo la oportunidad de examinar el miedo que hay debajo de la adicción. [02:10:26.23]

En primer lugar, intelectualmente, examinaré el miedo, pero recuerda que eso es sólo la mitad de la ecuación. Tenemos que llegar a la otra mitad, que es sentir emocionalmente el miedo. Ahí es cuando la mayoría de la gente abandona (tirando los rotuladores por el aire)... levanta las manos en el aire y se rinde, tira la toalla, como dice el dicho. [02:10:52.24]

Tenemos que superar ese punto y llegar a sentir realmente la emoción. Una vez que sientas la emoción te sorprenderá la rapidez con la que puedes trabajar con la emoción. Pero se sentirá angustioso, porque cada emoción basada en el error es angustiosa de sentir y de liberar. Porque sientes que estás renunciando a algo que forma parte de ti, y que es una parte de ti. Ha sido parte de ti durante... ¿cuánto tiempo has estado viva, Elvira? Cincuenta años. Así pues, parte de ti cincuenta años. [02:11:24.10]

Muchas de estas emociones fueron creadas en los primeros siete años de tu existencia y el resto del tiempo hemos estado viviendo en ellas. Y, por supuesto, tras cuarenta y tres años de vivir en ellas se van a sentir como si formaran parte de nuestra propia naturaleza. Y cuando renunciamos a ellas, se siente como si se nos arrancara una parte de nosotros, y se va a sentir doloroso. Pero una vez que se ha ido, ya nunca, nunca, nunca tendremos esa emoción respondiendo dentro de nosotros.

Así que la ira ya no puede surgir, pues el miedo se ha ido, y hemos lidiado con la pena en ese tema en particular. Así que la ira en ese tema en particular ya no surge. [02:12:14.15]

Entonces, hay asuntos por los que hace años solía enfadarme mucho y ahora no surge ningún enfado en la misma situación. Y la razón es que una vez que has lidiado con la emoción y la has liberado, ya no hay necesidad de enfadarse, pues ya no hay adicción en el proceso. Ya no sientes una adicción que desesperadamente deseas conseguir satisfacer. [02:12:41.26]

Así que la clave es ser paciente contigo mismo. Lo cual es algo que tus padres te dijeron que no fueras, pero tienes que ser paciente con este proceso. Así que sí, has pasado mucho tiempo aprendiendo acerca de la psicología de esto, o debería llamarlo “la parte intelectual”, y ahora lo pones en práctica. Ponerlo en práctica es mucho más difícil que aprenderlo intelectualmente. Pero la realidad es que hasta que no lo pongas en práctica tampoco lo entenderás realmente. Así pues, eso también es una realidad. [02:13:25.20]

Entonces, lo que hacemos ahora con esto es reunir las dos cosas de las que hemos hablado: Por un lado tenemos este flujo particular de la emoción... y vemos cómo afecta esto a lo otro que hemos visto. Cotejaremos este tema del flujo de la emoción con aquellas dos columnas que vimos antes (lo que hacemos con nuestro intelecto en el sentido de determinar la verdad, y lo que hacemos con nuestras emociones en el mismo sentido). Y veremos algunos ejemplos prácticos y situaciones para poder reflexionar sobre lo que haríamos. [02:13:57.25]

Ahora bien, el problema con cualquier ejemplo práctico es que cada uno de ellos es de naturaleza individual y por lo tanto no puede aplicarse de forma generalizada a todas las cosas. Así que, por favor, recordad esto cuando se nos ocurran los ejemplos. Volved a la teoría subyacente, por así llamarla... y que son las dos columnas: en el lado intelectual, esos tres puntos que planteamos en ese lado... y los tres en el lado emocional. Este [*señalando al tema último, el del flujo de la emoción*] es el nivel general de casi todas las emociones que tenemos y que no están en armonía con el amor (pueden encajar en una de estas áreas de emociones). Y todo lo que necesitamos hacer es entender la relación entre estos tipos de emociones, lo que está pasando en nuestro intelecto y lo que sucede en nuestro ser emocional, y tendremos una gran manera de determinar la verdad de nuestra vida. Y no sólo la verdad de nuestra vida, sino también la verdad sobre el universo, en el proceso.

Lógica, emociones y verdad: Parte 2

8. Efectos emocionales de vivir en las adicciones

Participante mujer: AJ, tengo la sensación de estar viviendo bastante bien toda mi vida en las adicciones... y entonces, ¿el coraje se necesita para siquiera reconocerlas y para luego actuar de manera diferente a como he estado acostumbrada a actuar...? [00:01:54.28]

Sí, cuando vives en tus adicciones, generalmente experimentas dos emociones principales en el día a día. Una la clasificarías como un cierto nivel de felicidad, pues tus adicciones están siendo satisfechas, y cuando así sucede, normalmente te sientes bien. [00:02:17.24]

Y luego, la otra emoción es un grado severo de infelicidad, y, por lo general experimentas un ciclo entre esos dos estados. Cuando tus adicciones se satisfacen eres feliz, cuando no, eres infeliz, y normalmente junto a la infelicidad también te sientes enojada, frustrada, molesta... y demás. [00:02:48.19]

Y la realidad es que la mayoría de la gente en el planeta vive su vida en las adicciones, particularmente en el mundo occidental, pues aquí tenemos los medios para satisfacerlas. En muchas otras partes del mundo no se dan los medios para satisfacerlas en absoluto, y por eso la lista de adicciones en el mundo occidental es muy, muy larga. A menudo, cuando la empiezas a escribir, puede llegar a muchas páginas, mientras que en cualquier lugar del tercer mundo la lista es a menudo muy corta, pues no tienen los medios para satisfacer sus adicciones. [00:03:24.04]

Ahora bien, debido a este ciclo, donde vamos pasando de la felicidad a la infelicidad, de la felicidad a la infelicidad... a muchas personas les ocurre que cada vez que sienten una emoción de infelicidad, crean una acción para arreglarlo.

8.1. Alejar a las personas de nuestra vida indica que estamos en adicción

Digamos que no te gusta María y que ella es la fuente de tu infelicidad. Así, lo que haces es borrarla de tu vida. No la ves, no pasas tiempo con ella, no la llamas por teléfono y te aseguras de que no te pueda llamar. Tachas en tu teléfono a Mary, la “tachas” de tu correo electrónico y en facebook... y básicamente has sacado de tu vida la fuente de tu infelicidad. Eso sigue indicando que tienes una fuerte adicción.



Y entonces, lo que sucede es que la gente realiza esa acción, saca a alguien de su vida para evitar que afecte su vida y a sus acciones después... y la respuesta a eso es otra capa más de felicidad: "Oh, al menos esa persona ya está fuera de mi vida, me puedo olvidar de ella y seguir con mi propia vida". [00:04:36.27]

Y así, la mayoría de la gente se encuentra viviendo en este ciclo: felicidad e infelicidad, felicidad e infelicidad... y con eso lentamente están soltando a todos sus creadores de infelicidad, realizando alguna acción que impida que se vean involucrados en su propia vida. Así que realizan una acción, se deshacen de un poco de infelicidad, toman otra acción, se deshacen de otra persona que estaba causando su infelicidad... y otra acción... y se deshacen de otra... y finalmente terminan sin infelicidad en su vida. ¿No es maravilloso? Tengo una vida maravillosa, libre de cualquier frustración y molestias... y de todo. [00:05:14.07]

Pero, por supuesto, la Ley de la Atracción sigue actuando, así que cuando vas con tu coche por la autopista todavía estás con tu frustración y tu molestia... y todavía tienes algún grado de infelicidad. Pues la realidad es que a no ser que te conviertas en un ermitaño, es muy poco probable que puedas eliminar todas las fuentes de infelicidad de tu vida.

Pero la mayoría de la gente, particularmente en el mundo occidental, mediante el uso de nuestro dinero, de nuestro tiempo, de todos los recursos a nuestro alcance... nos las arreglamos para crear una vida que es relativamente "feliz", entre comillas feliz... porque la mayoría de nuestras adicciones se están satisfaciendo. [00:06:01.27]

Se necesita mucho análisis personal sincero para darse cuenta de que eso es lo que está pasando y, por desgracia, la mayoría de las personas que están ahora en esa posición, donde están satisfaciendo la mayoría de sus adicciones, tampoco están muy a gusto con lo del autoanálisis. Pues el autoanálisis les hace decir: "Tal vez no tengo todo resuelto", y eso se siente mal, y entonces hay infelicidad. Así que prefieren creer que están en un estado de felicidad antes que en cualquier otro estado. Así que prefieren no analizarse mucho a sí mismas. [00:06:39.18]

Y entonces, la mayoría hemos llegado al punto en que la mayor parte de nuestra vida es feliz...: la relación en la que vivimos actualmente, el ambiente de trabajo diario... relativamente feliz... porque hemos logrado borrar todas las fuentes de la infelicidad, pero eso no nos va a hacer crecer en el amor, nada de eso nos hará crecer en amor. [00:07:07.10]

Cuando has crecido en amor, no evitas que las fuentes de infelicidad se involucren en tu vida, y aun así, puedes seguir siendo feliz. Y una vez que has crecido en amor, las cosas que a la mayoría les hacen infelices... a ti ya no te afectan en absoluto. Y no necesitas ningún recurso para evitar que haya otras personas en tu vida. No necesitas prohibirles, impedirles la entrada a tu vida de ninguna manera. [00:07:38.23]

Y este es el problema que sentimos muchos de nosotros. Llegamos a este punto en el que realmente nos encanta vivir aquí [AJ señala la parte de “adicciones”, y remarca la palabra “felicidad”]

en la pizarra]. Nos "encanta" eso, y pongo "encanta" entre comillas también, pues es una vida muy de la fachada... pero nos encanta, porque muchas de nuestras adicciones se están satisfaciendo, y la razón de que nos guste tanto es que de ese modo ninguno de nuestros miedos necesita verse muy confrontado, en nuestra vida. [00:08:15.25]

Participante: Entonces, ¿sería beneficioso ponernos en una situación en la que tengamos que confrontar nuestros miedos?

Bueno, en primer lugar yo echaría un vistazo a lo mucho que quiero mis adicciones; en primer lugar examinaría qué es lo que ellas realmente estarían consiguiendo, y lo que realmente estarían encubriendo. Es como que puedes usar tu mente muy positivamente, examinando tu vida, y puedes examinar tu vida bastante... Pero, al final, esta posición, la adictiva, nunca te va a acercar a Dios y nunca te va a acercar a ti misma, y en algún momento necesitas ver que, antes de quererla cambiar, tiene que haber una *razón* para tal cambio. [00:08:59.28]

Muchos de nosotros no tenemos muchas razones para *cambiar*, pues no creemos que podamos tener una relación con Dios, y no creemos que podamos conocernos realmente muy bien a nosotros mismos, ni ser realmente felices si realmente nos conocemos a nosotros mismos. Y lo que hacemos es pasar gran parte de nuestra vida evitando la relación con Dios, evitando la relación con nosotros mismos, y a resultas de ello "nos encanta" esta posición, pues esta posición adictiva es lo que nos mantiene así; nos ayuda a permanecer ahí. [00:09:30.05]

8.2. Razones para abandonar nuestras adicciones: amor a Dios, amor a uno mismo y amor a la verdad

Para profundizar realmente en estas emociones [*las del ciclo pintado antes: desde la pena a las adicciones y la ira*] habrá que tener dos amores que nos impulsen un poco más que cualquier otra cosa. Dos querencias, dos amores... El primero que nos va a impulsar, que nos va a ayudar en todo, es nuestro amor a Dios. Ahora bien, por supuesto que, si de entrada no tienes amor a Dios, eso hace que sea muy difícil. [00:09:59.00]

El segundo es el amor con el que la mayoría de la gente comienza, y es un amor más profundo por uno mismo. No me refiero a una manera narcisista de amor; más bien se trata del sentimiento de honrar tu verdadera naturaleza y tus verdaderos sentimientos, en vez de honrar la fachada en la que vives. En otras palabras, querer descubrir mi verdadero yo y querer ser esa persona en vez de aquella con la que todos los demás están contentos, en vez de ser la persona que todos los demás quieren que yo sea. [00:10:36.26]

Ahora bien, en algún momento de nuestro futuro, cada una de las emociones que experimentamos se verá desafiada, y querrás dejar de lidiar con algunas de estas emociones. Son tan intensas de tratar, son tan difíciles de abordar y tan poderosas emocionalmente a la hora de abordarlas... y requiere tanto tiempo... que tiene que impulsarte un amor por algo. Y si no tienes amor a Dios o por ti misma, también podrías centrarte, si así lo deseas, en un amor a la verdad, y conectar con el deseo de la verdad dentro de ti, pues la mayoría de la gente tiene un fuerte deseo de la verdad dentro de sí misma. Y cuando digo "verdad"... muchas veces tenemos un fuerte deseo por la verdad externa, pero no lo tenemos muy fuerte por la interna, por la verdad sobre nosotros mismos. Pero normalmente ese amor a la verdad también nos impulsa, nos lleva. Y cuando digo "amor a la verdad", es un amor por descubrir la verdad, como aquella experimentación infantil para encontrar la verdad. [00:11:44.13]

- 1) AMOR POR DIOS
- 2) AMOR POR UNO MISMO
- 3) AMOR DE LA VERDAD

Ahora bien, esos amores te ayudarán a superar todo el miedo y también a experimentar toda tu pena. Si no tienes algo que ames, entonces es muy poco probable que atraveses el proceso de liberar tus adicciones. Y es por eso que muchas personas pasan al mundo espiritual... y puedes hablar con muchas de ellas que todavía tienen que lidiar con sus adicciones. Todavía están en la primera dimensión del mundo espiritual, en la oscuridad, y con una vida difícil allí, porque todavía tienen que abordar sus adicciones. [00:12:23.17]

8.2.1. La ira indica que nuestra adicción no está siendo satisfecha

Así que la mayoría de la gente, cuando está empezando, en esta posición de encontrar a Dios y de encontrarse a sí mismos... para ellos las adicciones son un gran lugar para empezar, pues te dicen todo sobre tus miedos, y la ira es tu guía hacia tus miedos. En otras palabras, cada cada vez que te enfadas es una adicción que quieres satisfacer y que no está siendo satisfecha, y la única razón por la que estás enfadada es porque tienes miedo de que algo no se satisfaga. Así que eso te lo dice de inmediato. [00:12:55.09]

Entonces, la belleza de centrarse en las adicciones y atravesar tu trabajo sobre ellas - ya sean físicas, emocionales o espirituales, no importa de qué tipo sean -, la belleza de centrarse en ellas es que puedes crecer a través de ese proceso mucho más rápido que si tratas de lidiar con tus miedos, o de lidiar con tu pena. Pues todas tus adicciones tienen que ver con tus miedos, y todos tus miedos tienen que ver con tu pena. Así que, una vez que abordas tus adicciones, tus miedos quedan expuestos, y eso es lo bonito del proceso. [00:13:33.11]

8.2.2. Diferencias de género en el procesamiento de las emociones

Por supuesto, para muchas mujeres el miedo es peor que la pena a la hora de sentirlo. Muchas de vosotras probablemente deis fe de ello: que cuando te enfrentas al miedo te sientes aterrorizada y sientes que no lo puedes sentir. Pero cuando se trata de la pena, puedes sentir que puedes entrar en ella. Pero el problema es que la emoción de miedo encubre la emoción de pena. Así que nunca vas a experimentar la aflicción completamente si no experimentas el miedo completamente. Así que es muy importante que os deis cuenta de que, si no abordáis el miedo, no saldrá toda la pena de vosotras. [00:14:15.29]

Ahora bien, para muchos hombres el miedo no es un problema tan grande, porque se les ha enseñado a desafiar sus miedos en el día a día, y por eso, para muchos hombres (y no estoy diciendo que sea para todos, es sólo una generalización)... para muchos hombres el miedo no es tanto un problema como la pena, que es un problema enorme. En otras palabras, harán cualquier cosa para evitar su pena, y así, muchos tienen problemas con la cantidad de pena alojada en su interior. [00:14:46.10]

Esta es también una razón de que los hombres experimenten más ataques al corazón que las mujeres. En el pasado ese ha sido más el caso que ahora, pero los hombres tienen más problemas de corazón en general que las mujeres debido a la pena y a la supresión de la misma. Las mujeres tienen muchos más problemas en otras partes de su cuerpo, derivados de su miedo y de la supresión de sus miedos. [00:15:12.18]

Así que recuerda que cada problema en tu cuerpo es un reflejo de los diferentes problemas o cosas que estás tratando de apagar emocionalmente, y a menudo (estas son de nuevo generalizaciones), a menudo, puedes ver, como resultado, que las mujeres están apagando diferentes áreas en sí mismas, emocionalmente, y muchas de esas áreas son aquellas partes del cuerpo que se ven afectadas por el miedo. En el caso de los hombres, muchos no se ven tan afectados por el miedo, sino más por la pena y, como resultado, esas partes de su cuerpo se están apagando bastante, emocionalmente. [00:15:46.01]

Así que si fuera yo el que empezara de nuevo desde el principio, empezaría con mis adicciones. Inicialmente vas a ponerte bastante intelectual, porque amamos tanto nuestras

adicciones que, en muchos casos, ni siquiera podemos reconocer que las tenemos, y ese es el problema. [00:16:18.21]

9. Un ejemplo de aprendizaje de la verdad: el manejo de las emociones de soledad

Participante hombre: Hola, AJ. Esto es sólo un poco sobre mi vida, si está bien, y sobre lo que he estado atravesando.

Que no sea demasiado sobre tu vida... porque queremos centrarnos en la pregunta, pero simplemente cuenta un poco.

Participante: Sólo en general: Recientemente he acabado una relación, y me he dado cuenta de que también he sentido muchas comprensiones, momentos de darme cuenta de que tuve una madre dominante y controladora, y un padre que me abandonó por completo... y me he dado cuenta de que me he pasado toda la vida con una necesidad desesperada de amor. [00:16:53.24]

De una mujer en particular.

Participante: Particularmente de una mujer. He sentido el dolor... y por más que he buscado, nunca la he encontrado realmente, pues todas las personas por las que me he sentido atraído en realidad han estado ahí para reflejar los sentimientos de falta de amor propio. [00:17:13.11]

¿Así que la mayoría de las mujeres por las que te has sentido atraído han sido mujeres que demuestran una falta de amor hacia ti, en general?

Participante: Sí, generalmente, y yo he sido ese hombre de tipo complaciente, el hombre tipo complaciente sexualmente, etc.

Haces todo lo posible por complacer.

Participante: Para complacer... Y obviamente, al principio de la relación sucede algo, donde esa adicción se satisface, y luego, a medida que la relación avanza, he visto que el amor que me hubiera gustado tener, o que he estado buscando, nunca estaba ahí. [00:17:42.18]

Y eso hace que hagas menos, ¿no? ¿O te hace hacer más?

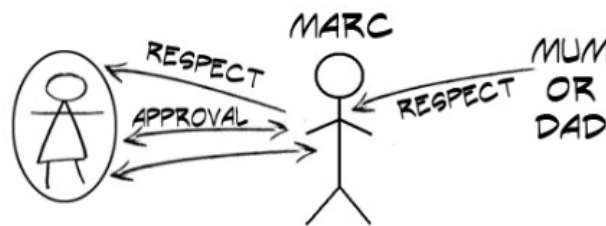
Participante: Esto es llegar al quid de la cuestión. Mi madre falleció hace un par de años, y esta relación que digo que terminó ha creado en mí una enorme cantidad de terror, miedo y mucha pena en torno a no saber quién iba a amarme... que nunca seré amado. Y me he dado cuenta de que con este final es casi como si no hubiera apoyo de repente, pues antes siempre estaba la madre en el fondo, aunque en otro estado. [00:18:21.17]

Entonces, ¿puedo describirte lo que has estado haciendo? Así que aquí estás tú, Marc [*dibujando en la pizarra, ver abajo*]. Y has tenido a tu madre siempre viva hasta hace unos años. Así que esta es mamá. Y tú ibas y encontrabas otra relación - con una mujer supongo -, y cuando la relación no satisfacía todas tus adicciones emocionales que necesitabas satisfacer, aún tenías a mamá para ir y conseguir el resto. ¿Es así como funcionaba? [00:18:52.11]

Participante: Sí.

Y para ser honesto, así es como funciona la vida de la mayoría de la gente; la vida de la mayoría funciona así. Tienen un padre, normalmente uno del género opuesto - o a veces del mismo, pero por

lo general es un padre del género opuesto -. Así que puede ser mamá o papá. Y cuando nuestras parejas no satisfacen todas las emociones, en vez de buscar completar esta relación [la de pareja] y que esta relación satisfaga todas las emociones, la mayoría de la gente se da por vencida y dice: "Bien, ella nunca va a conseguir hacer eso, así que lo que voy a hacer es conseguirlo de parte de mamá; ella me lo dará". Una de esas emociones podría ser la de respeto; digamos que ella nunca va a respetarme, así que obtengo el respeto de mamá; ella me lo da. Pero mi pareja sí que me da su aprobación cuando hago ciertas cosas. Así que entro en esa adicción con ella, y ahora eso no lo necesito de mamá, pues lo recibo de mi pareja. Y así sucesivamente podríamos enumerar un montón de diferentes emociones. [00:20:11.29]



Ejemplo de Marc: tenía ciertas adicciones satisfechas por su relación y otras por sus padres [*"respect" = respeto; "approval" = aprobación; "mum or dad" = mamá o papá. Como vemos, la línea con flecha en los dos extremos parece significar "adicción si satisfecha", en la relación; es decir: Marc pide aprobación (flecha tocando/apuntando a la mujer en relación con él), y la mujer se la da (flecha tocando a Marc desde la mujer pintada, su pareja). En el caso de la flecha "respeto", Marc pide eso a la pareja (flecha "respeto" que apunta y toca a la pareja), pero lo recibe de mamá (flecha que toca y apunta a Marc desde mamá o papá)*]

Y entonces, cuando mamá o papá mueren...

Participante: Y tengo ambos padres muertos ya, así que...

La posición de repliegue ha desaparecido.

Participante: Sí, lo que pasa ahora es que mi posición de respaldo se ha ido, y por primera vez en mi vida...

Marc está solo.

Participante: Marc está solo... En el último mes o dos meses, por primera vez en mi vida, eso es lo que estoy... sí.

¿Cuántos tenéis miedo a estar solos? Sed honestos, sí, ¿particularmente en una soledad permanente? La mejor manera de ver si tenéis miedo a eso es elegir pasar la navidad solos, y entonces veréis si tenéis miedo a estar solos o no. ¿Entiendes por qué? Porque en esa época todo el mundo se reúne con alguien. Así que cuando estás solo en ese momento se da una experiencia muy interesante. Así que existe este sentimiento de soledad que necesita ser experimentado, obviamente. [00:21:13.25]
La realidad es que no estás solo.

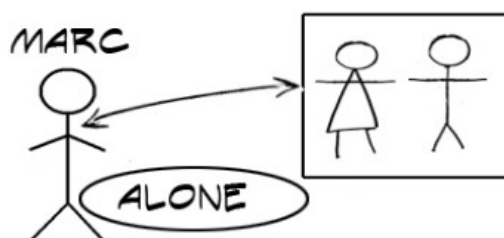
Participante: No. A esto es a lo que quiero llegar, porque puedo ver las verdades, pero todavía hay estas emociones de "niño-atrapado" que siguen dirigiendo las cosas. Así que intelectualmente, yo...

Así que, intelectualmente... ¿recuerdas los comentarios anteriores que hicimos? [las seis cestas, etc.] Intelectualmente podríamos decir que en el número dos tenemos la verdad sobre si Marc está

solo o no, y esa verdad es que Marc no está solo; es amado por alguien: Por los amigos espirituales que tienes y que interactúan contigo a diario, por Dios que te ama... hay todo este amor disponible para ti, pero no lo puedes sentir. Ese es el problema. No se puede sentir. [00:22:04.20]

Así que cuando no se puede sentir es cuando aparece este sentimiento de que estoy solo [Marc se emociona], que soy alguien terrible, nadie me quiere, nadie me ama... Así que podemos decirnos intelectualmente la verdad de que no estamos solos, o de que somos amados, pero no nos va a entrar emocionalmente, Marc, hasta que procesemos algo. Puedes ver eso. ¿Puedo ampliar un poco sobre las situaciones que también involucran a otras personas y lo que está pasando en su vida? [00:22:24.29]

Cuando tu madre o tu padre mueren, también existe la posibilidad de que tu madre y tu padre estén ahora ligados a la Tierra en el mundo de los espíritus, y todavía a tu alrededor. Así es para mucha gente, y no para ti Marc, porque si te estuviera pasando no te sentirías tan solo. Pero, como hay bloqueos en el mundo espiritual, para ti, entonces te sientes muy solo a resultados de eso. Pero todavía están ahí... y si estuvieran en la Tierra y quisieran satisfacer tus adicciones, se pondrían a menudo "en tu hombro" para darte exactamente las mismas adicciones emocionales que tenías antes. [00:23:11.16]



Los padres que pasan al mundo de los espíritus todavía pueden dar sentimientos a su hijo, Marc, que está solo ["alone" = solo]

Así que sé de muchas personas que han fallecido y que básicamente están ahí sentadas, al lado de la persona que fue su hijo o hija, proyectando exactamente la misma emoción que les proyectaban cuando estaban vivos, y sintiendo que están haciendo una buena acción con ello, pues ayuda a que la persona no se sienta mal consigo misma, y así sucesivamente. [00:23:37.15]

Ahora bien, una vez que estas adicciones empiezan a romperse... está este sentimiento de soledad... que es un sentimiento muy presente en la sociedad... pues la mayoría de la gente tiene mucho miedo de estar sola. Y así, en el mundo occidental, a menudo nuestro mundo está planeado en torno a la idea de no quedarnos solos durante un período de tiempo prolongado. Así que a menudo vamos a trabajar, pero no queremos volver a casa y encontrárnosla vacía. Entonces, ¿qué hacemos? Visitamos a un compañero, o a un amigo, o incluso a una expareja: "Eso es mejor que nada", es la sensación que tenemos. Y así, vamos con esa persona... y luego, cuando nos rechaza, o cuando sentimos que nos pide demasiado, vamos a ver el fútbol o a otro lugar donde haya un grupo de personas y no tengamos que sentirnos solos. O bien vamos a un restaurante, o cualquier otra cosa. Hacemos tantas cosas... e incluso muchas de nuestras aficiones no las elegimos porque nos gusten, sino porque nos dan la oportunidad de no estar solos. [00:24:45.05]

Y lo que tenemos que decidarnos a hacer es, en primer lugar, sentir el miedo a estar solos, y luego, una vez que sentimos ese miedo, nos permitimos sentir la pena de estar solos. Así que lo que vas a ver es que en tu infancia viviste muchas situaciones donde, aunque tu mamá y tu papá estuvieran delante mismo de ti, te sentías solo. [00:25:09.01]

Participante: Creo que me sentí muy solo durante toda la infancia, con una completa falta de reconocimiento de cualquier emoción o... de mí...

O de ti, ¡sí! Nada de reconocimiento del niño, nada de reconocimiento de la personalidad... Muchos padres ni siquiera reconocen la personalidad del niño, las características individuales y la naturaleza del niño, etc. Simplemente no reconocen nada de eso, así que el niño crece sintiéndose totalmente solo aunque los padres estén justo delante de su misma cara todo el tiempo con él. Y ese es un sentimiento que realmente tenemos que sentir para liberarnos. [00:25:45.06]

Participante: Y estoy bien en este momento, pero últimamente ha sido continuo. Y estoy contento por haber reconocido las adicciones; he hecho la lista de las adicciones, sé cuáles son, pero no quiero entrar en ellas. [00:26:01.17]

Bueno hay dos cosas que tienen que pasar.

9.1. Sentir la emoción basada en el error y sentir la emoción basada en la verdad

Estás haciendo lo primero, que es sentir la emoción basada en el error. [00:26:10.08]

Participante: Que es el miedo.

No, al final es la pena por estar solo. Porque la realidad es que Dios está a tu lado, tienes a todos estos amigos espirituales cerca de ti... No estás solo, ni incluso cuando estás físicamente solo; ni así. Entonces, esa es la verdad, pero sólo es una verdad intelectual, no algo sentido. Así que lo primero es sentir que estás solo. Necesitas atravesar ese sentimiento, lo cual estás haciendo. Pero lo segundo a lo que te resistes mucho, y a lo que muchos de nosotros nos resistimos mucho... es que necesitamos sentir la emoción basada en la verdad. [00:26:56.01]

- 1) SENTIR LA EMOCIÓN BASADA EN EL ERROR
- 2) SENTIR LA EMOCIÓN BASADA EN LA VERDAD

Participante: Aquí es donde he estado forcejeando. Conozco la verdad, pero, ¿cómo llego a ella? ¿Cómo consigo que la verdad entre, y cómo saco el error? [00:27:01.24]

Bueno, a menudo la verdad entra conforme sale el error, así que a veces es sólo cuestión de sentir la emoción por más tiempo. Así que, por ejemplo, si es la emoción de estar solo y lo estuviste toda tu infancia... te sentiste solo toda tu infancia... así que digamos que, Marc... ¿a qué edad dirías que tu infancia acabó? [00:27:27.25]

Participante: Digamos que a mediados de la adolescencia.

Bien, digamos que con quince años. Quince años sintiéndote solo. Ahora bien, ¿crees que eso lo vas a superar de una sentada? [00:27:40.08]

Participante: No.

Definitivamente no. Este es el otro problema que tenemos, que somos muy impacientes. Así que cuando hacemos el experimento de sentir nuestras emociones, ¿qué hacemos? Pasamos por este proceso de la impaciencia. Decimos: "Quiero terminar ya con esto, esto debería estar ya... he estado sintiendo esto ya toda una semana... y ya es demasiado". Pero nos hemos pasado quince años con eso, y ahora esperamos superarlo en una semana... Así que eso es parte de nuestro problema: que queremos que las cosas terminen antes de que estén terminadas; y ese "estar terminadas" va a consistir en un proceso natural por el que tendremos que pasar. [00:28:15.15]

Participante: ¿Y qué hay de este sentimiento de la verdad?

Bueno, ¿puedes ver que mientras exista el error va a ser difícil sentir la verdad? Y en parte estás impaciente con la emoción. Así que quieres que la emoción termine, lo cual no te permite sentirla plenamente. Así que permítete sentir la emoción plenamente, y conforme lo haces, también tendrás que llegar a sentir la verdad misma. Entonces, ¿cuál es la verdad real? Ahora te estoy diciendo la verdad, pero no crees en ella, porque si la creyeras no te sentirías solo. [00:28:51.07]

Participante: Sí.

Entonces, está bien no creer en algo. Tenemos que seguir estando abiertos a aceptar eso. Así que lo ponemos en la cesta de los experimentos.

9.2. Experimentar para descubrir la verdad sobre la soledad

Así que el experimento es: "¿Cómo consigo acabar sintiendo la verdad de que no estoy solo?". El experimento consistiría en experimentar con aquellos que están conmigo. Experimentar conectando con ellos de alguna manera. Y estoy hablando de Dios y de tus guías espirituales, que están contigo todos los días. Experimentar con la conexión ahí. [00:29:26.07]

Participante: Lo hago con Dios. Tiendo a no...

Tiendes a no hacerlo con tus guías, porque sientes que estás solo, y aquí es donde no estás experimentando. No dices: "Bueno, espera un segundo, si eso es cierto, entonces debo tener un guía y si tengo un guía que está conmigo todos los días de mi vida de vigilia, entonces debe conocerme mejor que yo mismo, ¿verdad? Y además de eso, debe amarme mucho para pasar todo ese tiempo conmigo". Así que ahí está todo ese amor, que estoy apagando, obviamente. Puedo experimentar con eso ahora. Podría empezar a hacer todo tipo de cosas. Podría ir a un médium y preguntar: "¿Quién es mi guía?". Y que me den todas las respuestas equivocadas... pero experimentaría con el proceso hasta que pueda sentir que esa persona está conmigo.

Ahora bien, mientras experimento con el proceso, lo que sucede dentro de mí es que me estoy abriendo cada vez más a sentir la verdad, pues estoy reconociendo que la verdad existe. Verás, una cosa es que te diga que tienes a Dios todo el tiempo disponible para ti, y a tu guía espiritual todo el tiempo disponible para ti... Puedo decir eso, pero no significa nada a menos que lo puedas sentir. ¿No? [00:30:48.01]

Participante: Sí.

Así que no significa nada a menos que lo sientas. ¿Y cómo lo sientes? Bueno, en este momento no lo estás sintiendo, así que tienes que atravesar un experimento para sentirlo. Así que dedícate al proceso de experimentar con ello. [00:31:01.29]

Participante: Bueno, incluso las últimas dos semanas, que me han encantado, ha habido un deseo de conocer a Dios, de realmente llegar a conocer a Dios... y eso es maravilloso. [00:31:09.15]

Yo haría eso con Dios y con tus guías. Dios y tus guías son un grupo de personas que quieren conocerte. Ellos han visto el daño que ha ocurrido en tu infancia, lo entienden todo sobre tu vida; te entienden muy bien, mejor que tú mismo la mayoría de las veces. Y quieren conocerte; quieren ayudarte a través de ese proceso y, por tanto, parte de este proceso consistiría en no confiar en lo que acabo de decir, sino experimentar con ello: "¿Quién está conmigo? ¿Existen realmente estos guías? Como que... AJ dice que hay estos guías, pero...". [00:31:43.24]

Participante: "¿Incluso puedes mostrarme que existes? ¿O puedes hacer algo o...?". No sé ese tipo de cosas.

"Dame alguna señal de que existes". Entonces, podrías entrar en un diálogo con ellos, que les permita mostrarte que están ahí mediante una serie de eventos. Y puedes pedirles que participen en este proceso contigo, no para aliviar tus miedos, sino para que aprendas a aceptar la verdad de que hay gente contigo que te quiere. [00:32:11.06]

Ahora bien, lo que sucede con la mayoría de las personas del movimiento de la Nueva Era es que dicen: "Tengo mi guía, tengo un guardián; guau, es maravilloso, no tengo que sentirme mal". Ese no es el propósito de esto. El propósito de esto es ayudarte a aceptar la verdad emocionalmente, y no a evitar la pena, emocionalmente. Así que, en otras palabras, queremos involucrarnos en este proceso de experimentación, pero no principalmente con el propósito de hacer que no te sientas más solo, porque eso será tratado justo mediante lo primero que tienes que hacer, que es sentir la emoción basada en el error, sentir el sentimiento de soledad. Necesitas lidiar con eso aún, pero también necesitas involucrarte en este segundo proceso, como un experimento, el de sentir la verdad. ¿Cuál es la verdad sobre eso? ¿Estoy realmente solo? [00:33:04.26]

Así que cuando yo hice eso, me llevó como cinco años atravesar esta cuestión, sólo esta. Por supuesto que estaba trabajando en otros problemas al mismo tiempo, porque a menudo se hace eso, pero me sentí solo durante muchos, muchos años, hasta que pude sentir a la gente conmigo y sentir que Dios estaba conmigo, y entonces ya no me sentí solo. Ahora bien, todavía hay momentos en los que me siento solo, pero me doy cuenta de que sólo es un sentimiento que necesito sentir porque ya he pasado por la verdad de que hay gente conmigo, y los conozco, y he hablado con ellos, y demás. [00:33:40.22]

Participante: Porque hay mucho miedo en esa soledad. He seguido con mi vida como si no fuera a sobrevivir en el mundo, con una sensación de fatalidad inminente y de que las cosas deben llegar a su fin. Eso ha sido horrible.

Sí, la mayoría del mundo tiene esos sentimientos. La razón por la que queremos a la familia tan desesperadamente es porque no nos creemos capaces de mantenernos a nosotros mismos, y muchas veces la razón de creer esto, emocionalmente, es que nos enseñaron eso mismo: nos enseñaron que éramos incapaces de mantenernos - emocional, físicamente y financieramente, y demás -, sin que alguien de la familia nos ayude. [00:34:22.08]

Participante: Y eso es lo que hizo mi madre; básicamente me mantuvo con ella y me incapacitó, así que eso fue lo que hizo.

Exactamente, y lo hizo porque creía que eso era lo que ella necesitaba, porque tenía la misma sensación de estar totalmente sola sin ti. Y al final terminamos creciendo con esta idea y concepto: "sin la familia estamos muertos". [00:34:48.14]

Participante: Sí, a veces se siente como que voy a morir.

Sí, y esta es una emoción a trabajarnos, porque la realidad es que tenemos a Dios. Sin Dios estás muerto, prácticamente. Pero una vez que tienes a Dios, ¿a quién más necesitas? Tienes al Creador del universo. ¿Crees que necesitas a alguien más? La verdad es que no. [00:35:09.27]

Así que una vez que entendemos esa conexión y la sentimos, ahora ya tenemos la capacidad de entender que nunca podemos estar solos. Pero tenemos que sentirlo, porque no va a ser real dentro de nosotros hasta que podamos sentirlo. No podemos fabricar el sentimiento; tenemos que experimentar para descubrir la verdad del mismo. No te estoy sugiriendo que simplemente creas algo y luego te engañes a ti mismo con una falsa sensación de emoción. No es eso lo que sugiero en absoluto. Por eso es tan importante la experimentación. Sin el experimento nunca te lo vas a creer. Ya sabes, cualquiera puede decirte lo que sea... que si no experimentas nunca le creerás.

[00:35:55.15]

Participante: Hasta que lo sienta por mí mismo.

Hasta que no lo sientas nunca les vas a creer.

Participante: Así que hay otra pregunta con respecto al miedo y la pena: ha surgido una gran cantidad de pena con la relación, acerca de no ser amado y cosas por el estilo... y siento como que la soledad se ha quedado bajo la pena de esta relación que terminó. Así que siento que he pasado por un montón de aflicción en cuanto a la relación, pero la parte de la soledad está aportando miedo. Entonces, ¿es una pena diferente? ¿Son aflicciones diferentes? [00:36:29.23]

Sí, es una pena totalmente diferente, porque con algunas de tus penas en realidad has estado sintiendo tus adicciones, tus adicciones a una relación. Muchas veces, cuando no conseguimos que las adicciones se satisfagan... ¿recuerdas que dije que hay infelicidad... además de ira, frustración y molestia? La infelicidad es como que... muy a menudo puede que lloremos... pero lloramos porque nuestra adicción no es satisfecha. Cuando empiezas a tratar el tema de mamá y papá, ahora ya estás empezando a tratar más un tema causal, asociado con los verdaderos miedos y la verdadera pena asociada a tu relación con ellos. Es interesante, sin embargo, que hayas llamado a la pena algo "horrible". ¿Puedes ver lo que consigues con eso? [00:37:15.15]

Participante: Sí, me estoy resistiendo. Digo que quiero tener la voluntad de sentir estas emociones causales, pero todavía tengo resistencia a sentirlas porque las estoy etiquetando como horribles. [00:37:24.15]

No es que tu etiquetado... porque el etiquetado no importa realmente, la etiqueta intelectual no es importante... es la emoción que acompaña a esa etiqueta. Tú sientes que la pena es horrible. Yo siento que la pena es encantadora. Me encanta cuando me meto en mi pena.

Participante: Me encanta cuando la pena se va, es un sentimiento de liberación, pero afrontarla es... [00:37:45.17]

No, me encanta la experiencia real de la aflicción, porque es un lugar muy consciente. Muchos podéis haber notado esto ya, cuando empezáis a sentir vuestra pena, que a veces os volvéis muy conscientes de su causa, y muy conscientes de un montón de cosas, y os dais cuenta de muchas cosas a vuestro alrededor de las que no erais conscientes... y por eso siento que la pena es como un "asombro" - en el sentido de una plenitud de asombro lleno de inspiración -². Lleno de asombro... en vez de una experiencia horrible y terrible... y esta es una de las cosas que tenemos que tratar en cuanto a nuestra visión del dolor. [00:38:30.17]

9.2.1. Aprender a amar y abrazar nuestro dolor

Nuestra visión del dolor, especialmente del emocional, es muy negativa, sobre todo en la sociedad occidental. Si vamos a otras sociedades, la visión del dolor es mucho más de aceptación. Por ejemplo, si vas a la India o a África y observas a alguien que ha pasado por un duelo, a menudo se permiten llorar durante veinte, treinta días... llorar de verdad durante un largo periodo de tiempo, hasta que la pena se acaba. [00:39:05.20]

Aquí, lo que hacemos es llorar un poco en el funeral, y luego un poco en casa cuando estamos solos, y un poco de lloriqueo de nuevo... Y el problema es que nuestros lloriqueos acaban

2 Aquí hace el juego de palabras donde la pena sería "awe full", es decir, llena de asombro, plena de la inspiración asombrada de admiración (que conlleva la palabra "awe", que significa algo así como asombro reverencial, digamos); es eso, en vez de ser "awful", que significa terrible, y que se parece mucho a "awe full".

prolongándose durante años. He conocido a algunas personas que, tras veinte años es la primera vez que realmente lloran por completo una pena por lo que ocurrió hace veinte años.

Ahora bien, si lo piensas, eso se debe al punto de vista que tenemos sobre la pena. Es la manera en que la vemos. En la sociedad occidental vemos la aflicción como una emoción muy negativa. ¿Qué es lo primero que te dice un médico cuando estás así? ¿Has ido al médico cuando estás así? Es un proceso muy interesante: "¿Cuánto tiempo llevas llorando?". Y si dices que más de unas horas, ¿qué pasa a continuación? [00:39:57.29]

Participante: Te recetan un antidepresivo.

Te recetan un antidepresivo, exactamente, porque nuestra sociedad no puede soportar ninguna cantidad de pena. Por eso las ventas de antidepresivos son tan elevadas, porque hay un gran enfoque en la supresión de la pena, siendo la pena la emoción curativa. Es genial cuando entras en ella, porque ya no estás en el miedo, y ya no estás en la adicción, y ahora sólo la sientes, y tienes la oportunidad de sanar. Así que la realidad es que esa posición es mucho más segura para ti que cualquier otra, si te involucras con eso en un lugar amoroso. Así que no estoy sugiriendo que te involucres con la pena en un lugar sin amor, lo cual sería suicida por propia naturaleza, y que tiene más que ver con una adicción que con la pena. [00:40:42.25]

Así que lo que tenemos que hacer es abordar nuestra pena, sentirla, y permitirnos sentirla. Pero también necesitamos experimentar con la verdad antes de que la verdad pueda entrar en nosotros. No podemos esperar que alguien nos diga la verdad y entonces automáticamente aceptarla emocionalmente. Es imposible hacer eso. Tenemos que experimentarla emocionalmente antes de aceptarla personalmente. [00:41:07.19]

Participante: Esos dos tipos de pena a los que llegué, con la soledad y la pérdida del amor... ¿Es eso lo que son realmente?

Uno de ellos tenía más que ver con la adicción a una relación. Cuando no tienes una relación, sientes que tu vida es un desastre porque no la tienes. Pero eso tiene más que ver con la adicción que encubre tu miedo. El miedo es este terrible sentimiento que tienes, de que si estás solo nadie te va a querer nunca, nadie te quiere... y vas a ser inútil y sin valor. Bajo eso hay mucha pena asociada a la relación con tus padres, a la relación con tu madre en particular. [00:41:56.05]

Participante: Bien. Así que todavía no he llegado a ese punto. Todavía estoy en el miedo a la soledad.

Así que cuando entres ahí, entonces, muchos de los sentimientos de soledad se disiparán de todos modos, pero también necesitas experimentar con la verdad. El hecho es que tienes gente a tu alrededor que te ama, se preocupa por ti, quiere ser parte de tu vida... pero simplemente no puedes sentirlos. [00:42:17.06]

Participante: ¿Puedo centrarme en la gente, en la Tierra también?

¡En la Tierra y en el mundo espiritual! Ya sabes, es genial enfocarse en la gente que hay en el mundo espiritual, porque de entrada Dios no tiene adicciones emocionales contigo; la gente en la Tierra sí. En segundo lugar, si tu guía está en el camino del Amor Divino, y normalmente eso es muy probable si has encontrado el camino del Amor Divino... entonces hay una alta probabilidad de que tampoco alimente tus adicciones. Así que la relación con ellos puede ser muy curativa en comparación con cualquier relación que tengas con cualquier persona en la Tierra. [00:42:51.29]

Participante: Muchas gracias.

No hay problema.

Participante mujer: Volviendo a algo que dijiste antes respecto a sentir la soledad... yo he estado en ese lugar, he tenido una infancia bastante solitaria; he llegado al punto de sentir realmente ese dolor y luego...

¿Sigues estando sola?

Participante: No, pero...

¿Tienes una relación?

Participante: No en el planeta, no. No en la Tierra.

No pasa nada. ¿Pero estás en una relación? ¿Como si conocieras a la persona que amas y sintieras un intercambio de energía con ella, en el mundo espiritual? ¿Es por eso que dices que no en la Tierra? [00:43:41.16]

Participante: Bien, déjame ir al siguiente punto.

No pasa nada.

Participante: No, esto probablemente lo responderá. Lo que entiendo es que una no está sola... que Dios está ahí, y que Dios te ama.

¿Pero puedes entender que tienes que experimentar con eso, porque inicialmente no lo vas a sentir? [00:44:03.10]

Participante: Sí, tengo que experimentar con eso, y esta es la conclusión a la que estoy llegando ahora. Lo que pasa es que, cuando pido algo como: "Dame una señal que demuestre que existes...", porque todavía estoy desarrollando una relación con Dios - lo he llamado Creador, lo he llamado "fuente" en el pasado, lo que sea... y tengo un poco de angustia con la palabra "Dios" -, así que todavía estoy desarrollando eso. Entonces, escucho estas palabras: "Pero Dios te ama", y me pregunto de dónde viene eso. [00:44:45.18]

¿Quieres decir que las oyes en tu cabeza?

Participante: En mi cabeza, sí. A veces, paralelamente a esto, en mi vida he tenido comunicaciones con el Arcángel Miguel, y rezando y pidiendo respuestas... y obteniéndolas. Las respuestas pueden ser muy aterradoras, pero mi problema es que cuando recibo una señal de confirmación... entonces surge todo este tipo de dudas, y pienso: "Bueno, ¿quiero creer que eso viene de un lugar...?". [00:45:26.06]

¿Así que descubres que eres como una "buscadora de señales en serie", respecto a eso? ¿Es así?

Participante: No, no soy eso en serie... sino que, cuando recibo una señal, dudo, y pienso: "Bueno, dame otra", ya sabes. [00:45:45.17]

"Dame otra y dame otra".

Participante: Entonces mi pregunta es, ¿qué estoy haciendo?

Bien. Estás haciendo varias cosas. Pero, ¿puedo rebobinar hasta la parte que querías evitar primero?

Participante: De acuerdo. Estoy dispuesta.

Querías evitar la pregunta sobre la relación.

10. Miedo a desarrollar relaciones

Participante: Ajá, me pregunto qué vas a decir a continuación. [00:46:13.09]

Bueno, no, ahora está surgiendo algo de miedo sobre lo que voy a decir ahora, ¿no?

Participante: No siento nada. No sé qué estoy... No estoy sintiendo nada.

Pero el hecho de que hayas evitado la pregunta la primera vez que te la hice es un indicio de que había miedo presente. [00:46:28.05]

Participante: No siento que la haya evitado tanto; sino que sentí que tenía que decir algo más para darte una idea más amplia de lo que estaba hablando, ya sabes... [00:46:36.20]

Bueno, lo que voy a decir...

Participante: Tal vez estás viendo algo que yo no veo. No lo sé. [00:46:39.20]

Bueno, lo que voy a decir sobre esto te ayudará con la segunda cuestión. ¿Quieres tener una relación con Dios?

Participante: Sí.

Pero no quieres tener una relación con tu alma gemela.

Participante: No sé quién es mi alma gemela.

Ah, esa no es la cuestión.

Participante: Bien, de acuerdo.

La conocieras o no... ¿quieres? [00:47:04.16]

Participante: Sí, pero creo que probablemente me asusta mucho.

Exacto. Eso es lo que estoy diciendo. Toda la idea de la relación... que es en realidad lo que he dicho hace unos segundos... te asusta terriblemente. [00:47:15.04]

Participante: En realidad así es, sí.

¿Por qué?

Participante: Estoy muy asustada de quién soy... y de que me vean... por todas mis fachadas y todo eso. [00:47:32.20]

Así que podrías decir... no me gusta usar el término “vulnerable”, porque no es realmente un... ¿pero tienes miedo de ser transparente?

Participante: Mucho, sí... estoy petrificada en realidad.

Pero hay un miedo mayor. ¿Qué te da miedo si entras en una relación, qué va a pasar? (AJ escribe “rechazada” en la pizarra) [00:48:00.13]

Participante: Oh, mierda. Probablemente sí.

Así que sientes que puedes ser rechazada, vale. Sigue adelante.

RELACIÓN
↓
MIEDO – TRANSPARENTE
RECHAZADA
CONTROLADA

Participante: No sé, menospreciada, maltratada... no sé... todas esas cosas. [00:48:21.09]

¿Controlada?

Participante: Controlada, definitivamente.

De hecho, yo habría puesto “control” como tu problema número uno en una relación. [00:48:28.17]

Participante: Probablemente tengas razón, sí.

Así que tienes miedo de que si entras en una relación con una persona - un individuo del sexo opuesto en tu caso, deduzco -, la sensación es que tienes miedo de que te controle. [00:48:51.08]

Participante: Sí.

Y hay un potencial de rechazo posterior, de todos modos, y también está este terrible miedo de que, si te ven como lo que realmente eres, probablemente de todos modos no les gustes, y probablemente te rechacen igualmente. ¿No es así? [00:49:04.23]

Participante: ¡Todo lo anterior!

Así que esos son los miedos principales, ¿lo ves? Ese es el miedo a la relación. Entonces, ¿qué estás tratando de desarrollar con Dios, de nuevo? [00:49:17.18]

Participante: Una relación.

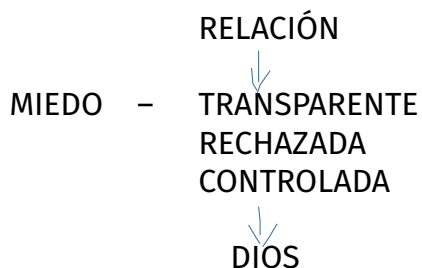
¡Ah! Es una relación con Dios lo que estamos intentando tener.

10.1. Desarrollar una relación con Dios

¿Lo ves? ¡Lo digo en serio! ¿Puedes ver que con una relación con Dios también vas a tener los mismos miedos? [00:49:38.18]

Participante: Nunca lo había pensado así.

¿Puedes ver eso? Y como resultado de ello, cada vez que obtienes certeza de que Dios te ama y se preocupa por ti, surge el miedo de: "Ah, pero Dios me ve. ¿Cómo puede amarme Dios si me ve? Dios no puede amarme, me siento muy mal conmigo misma, y Dios debe ver eso; luego entonces, ¿cómo puede Dios amarme?". [00:50:04.04]



Y así, naturalmente, vas a dudar ante cualquier señal de que Dios existe; esa será tu reacción automática. También existe este miedo de que si Dios te ve, entonces te va a rechazar. Dios va a decir: "No eres muy buena en realidad. Os veo a todos ahí [*la gente en general*]... y no es muy agradable esto que veo aquí [*ella en concreto*]. Así que no quiero amarte". Eso es lo que sientes que Dios va a hacer contigo. Pero también sientes que Dios tiene una larga lista de leyes y requisitos - al igual que mamá y papá - en cuanto a cómo se va a expresar este amor, y a cómo serás controlada en estas relaciones. [00:50:46.15]

10.1.1. La duda es una adicción que nos ayuda a evitar nuestros miedos

Por eso te he hecho la pregunta sobre la relación, ¿te das cuenta? Al evitar, en realidad entras en la duda. Quieres dudar; desesperadamente quieres dudar. ¿Entiendes eso? La razón por la que quieres dudar desesperadamente es porque la duda te ayuda a evitar la sensación de estos sentimientos. [00:51:15.08]

Participante: No tengo que afrontarlos.

No tienes que afrontarlos. Si puedes decir: "Ah, pero dudo". Entonces Dios te da una señal: "Dudo de eso". Dios te da otra: "Dudo". Y otra: "Dudo"... Es realmente conveniente para ti seguir dudando de estas cosas, porque así consigues evitar todas estas terribles emociones que están dentro [*señalando las de transparente, rechazada, controlada*], y que son la razón de que hayas evitado tener una relación, también una física. Y esa es la relación que hay entre la relación física y la relación con Dios. [00:51:48.00]

Vas a aplicar a Dios exactamente el mismo tipo de sentimientos que tienes hacia una persona con la que potencialmente podrías entrar en relación. Por eso no estás tan a gusto con la idea de un alma gemela, no necesariamente. Así que mientras intelectualmente piensas: "Oh, eso es interesante", emocionalmente el sentimiento es este: "¡No, no quiero un alma gemela! No quiero un alma gemela porque... hay otra mitad... ¿Qué estás diciendo con que hay otra mitad con la que tengo que estar? Como... arrrrrjjj, ya sabes". Ese es el sentimiento interior, y ese sentimiento es por supuesto el mismo que está presente con respecto a Dios, el mismo sentimiento que estaba presente o que fue creado por tu estructura familiar mientras crecías, y que todavía existe dentro. [00:52:33.21]

Participante: Oh, definitivamente, todos esos errores.

Sí, y podría enumerar algunos más relacionados con ello, por supuesto, pero tú eres capaz de enumerarlos de todos modos, ¿no? Pero, ¿puedes ver que tu duda es una adicción? Porque tu duda te ayuda a librarte de tus miedos. [00:52:58.13]

Participante: La duda mantiene las cosas a distancia.

La duda mantiene esto a distancia, esto a distancia, esto a distancia... (AJ señala los miedos respecto a las relaciones, en la pizarra). Si puedo dudar de que Dios existe, no puedo entrar en una relación en la Tierra, y entonces tengo esta hermosa adicción: Que no tengo por qué entrar en una relación, no tengo por qué enfrentarme a la posibilidad de ser rechazada, no tengo por qué enfrentarme a la posibilidad de ser controlada, no tengo por qué enfrentarme a ser transparente, a ser vista por otra persona, no tengo que hacerlo... Y mi duda me ayuda a alejarme de todo eso. Es muy conveniente, ¿ves? [00:53:35.09]

Y el problema con nuestras adicciones es que a menudo son muy, muy aparentemente inocentes, y parecen como pequeñas adicciones... pero encubren grandes miedos. Así que es como si tu duda estuviera sentada ahí, todo bonita e inocente: "Ah, pero sólo tengo dudas de vez en cuando; oh, yo sólo tengo otra dudita de vez en cuando"... y así sucesivamente; y eso te resulta muy conveniente, porque te ayuda a evitar todas estas cosas [*señalando los miedos relativos a las relaciones*] con las que te aterroriza lidiar, y preferirías no tener que hacerlo. Y también es por eso que te pregunté sobre tu relación. [00:54:16.22]

Participante: Gracias por seguir con eso.

No hay problema, es un placer. Las "gracias"... no estás tan segura con lo del agradecimiento... ¿no? El problema con la verdad es que es como: "Vale, vale, lo entiendo, pero, ¿lo quería? No estoy segura". [00:54:40.18]

Este es el problema con nuestros miedos. Muchas veces la capa de adicción que hay sobre ellos es tan aparentemente inocente... tan aparentemente pequeñita... que a veces no nos damos cuenta de lo fuertemente conectados que estamos a ella: Sólo pequeños sistemas de creencias - que creamos en nuestras adicciones - para evitar grupos enteros de emociones. [00:55:01.23]

Y la realidad es que no vas a poder entrar en una relación con Dios o con cualquier otra persona sin confrontar estas emociones - vas a tener que confrontarlas en algún momento -. Ahora bien, si eliges confrontarlas ahora, o si dejas pasar cien años y las confrontas entonces... eso dependerá realmente de cada cual, de lo que elija el individuo. Mi sugerencia es confrontar cada una de las emociones tan pronto como eres consciente de que existen. Empieza a rezar sobre ellas, a hablar de ellas con otras personas. Trabaja con la emoción de inmediato, tan pronto como seas consciente, porque cuando empiezas a hacer eso sales de la adicción, y empiezas a procesar tu camino atravesando el miedo, y este deja de controlar tu vida. Así que es muy poderoso. [00:55:59.19]

Participante (Fabio): Sólo quería preguntar sobre... ¿sabes que antes tenías esa tabla en la pizarra? Entiendo que la parte intelectual es básicamente donde todos hemos entrado, como adultos, y la emocional es probablemente por donde comienzan los niños, sin nada de la parte intelectual. [00:56:16.27]

Así es.

Participante: Pero lo que me cuesta es reunir las, pues me doy cuenta de mucha verdad, y luego a veces llego a esa zona donde la verdad y la verdad amorosa se unen... pero no sucede a menudo. La mayoría de veces no estoy realmente dispuesto a ser... No entiendo realmente cómo usar esta etapa experimental de ser infantil con toda la verdad. [00:56:49.25]

11. La definición de normalidad de Dios frente a nuestra definición de normalidad

Entonces, ¿quizás tengamos que comentar más el experimento? Bien, ¿cómo hacemos para experimentar con nuestra vida sin hacer un lío, un desastre, con ella? Demasiado tarde, ¡ya está hecho! Sí, así es; es como: "¡Oh! ¿Es que había una manera de experimentar sin montar todo un desorden!?". [lo anterior ha sido sugerido en parte por el público y Jesús repetía y comentaba] [00:57:19.11]

Ahora bien, depende de lo que defina como lío, también, por cierto. ¿Quieres definir lío [mess] de la manera en que el mundo lo define..., o bien de la manera en que Dios define un lío? No sé tú, pero yo prefiero a Dios, así que voy a empezar con la manera de Dios. Entonces, ¿cuál es la definición de Dios de “desorden” con respecto a ti? En el sentido de un individuo, ¿estar en todo un lío! Veamos, ¿cómo sería un estado puro, en la perspectiva de Dios? Y luego podemos ver cómo sería el desastre desde la perspectiva de Dios. ¿Cómo sería el estado puro? [00:57:57.15]

Así que el estado de Dios sería que la persona está amando. Así que el desorden desde la perspectiva de Dios... recuerda que Dios no tiene la cualidad de juicio, de juzgar el desorden. Así que Dios no dice: "Eres una persona terrible, estás hecha un desastre". Dios es consciente de cómo te has metido en un lío, y en su mayor parte ni siquiera fue tu problema, inicialmente, sino que fueron las decisiones que tomaste después. Pero el desastre o lío es una persona desamorosa. [00:58:25.00]

LO DE DIOS (SANO Y REAL) || LO QUE ES, ENTONCES, UN “DESASTRE” PARA DIOS

AMOR
VERDAD
HUMILDAD
PASIÓN
DESEO
CONFIANZA

DESAMOROSO
NO SINCERO CON UNO MISMO NI CON LOS DEMÁS
ARROGANTE: SÉ TODO, YO LO SÉ MEJOR
ADICCIONES Y MIEDO
MIEDO
DESCONFIANZA, DUDA, NO CONFIABLE

La definición que tiene Dios de lo sano y real, y, derivado de ella, la definición de un lío/desastre (“mess”)³

Entonces, ¿cuál es la definición de Dios de algo sano y real? Examinemos la verdad. El desastre sería alguien falso, ¿no? Alguien que es falso consigo mismo y con los demás. Bien. ¿Qué más hay en la definición de Dios? Humilde. ¿Qué va a ser el desastre relativo a eso? Una persona arrogante, ¿y cómo es la persona arrogante? Vale, lo sabe todo, cree que lo sabe mejor que los demás, ¿qué más? [00:59:22.13]

Honesto, ¿podemos decir que la verdad contiene la honestidad? ¿Una persona que vive en sus pasiones! ¿En qué estarías viviendo si estuvieras hecho un lío? En adicciones y miedo. ¿Qué más tenemos? Deseo. ¿Cómo es una persona desordenada, desastrada? Vive con miedo en vez de con deseo. ¿Qué más? La confianza, de acuerdo. ¿Cómo es una persona aquí? (AJ se mueve hacia el lado del lío, en la pizarra). Desconfiada... duda... no confiable, a menudo ella también es así. [01:00:25.26]

¿Ves lo que estamos haciendo? Estamos construyendo una lista de cómo podrías ser tú, y construyendo una lista de cómo somos a menudo, sorprendentemente. Bien, entonces veamos eso. Entonces, mi sugerencia es hacer este ejercicio con todo lo que puedas concebir, como ejercicio personal: Hacer una lista de todas las cosas relativas a cómo serías en tu estado puro, estando en la pasión, siendo amoroso y todo... ¿cómo serías? Y a menudo puedes usar tu imaginación, y a menudo puedes obtener un poco de ayuda espiritual para imaginar cómo serías en ese estado. [01:01:04.17]

3 Aquí parece que hay que corregir (y eso hice) el pie de imagen, que no describiría lo que está expresado en la imagen realmente.

Entonces, ¿puedes ver que algo está creciendo en esta lista aquí, en este lado de la derecha? Esta es una definición de desorden, desastre. ¿Alguien quiere hacer un comentario sobre esta definición? [01:01:36.03]

Participante mujer: Así que eso sería más o menos nuestro desorden, o sea, los errores que tenemos dentro de nosotros y que necesitamos liberar. Como el de la desconfianza... que sería uno de ellos, y que necesitaríamos trabajar en nuestros miedos... [01:01:46.15]

Permíteme resumir todo esto. Dios ya sabe que estás en un lío [*escribe esta frase en la pizarra*]. ¿Acaso no te has dado cuenta ya? Pero tú no, tú no lo sabes [*lo escribe*]. ¿No te has dado cuenta ya? [01:02:28.12]

Verás, si no utilizara ese título, lo borrara y lo sustituyera por uno que diga "normal", así es como es la mayoría de la gente. Piensa en ello, en el curso de un día promedio, ¿cuánto nos impulsan estas emociones amorosas a la mayoría de nosotros en comparación con las desamorosas? Sería difícil decir que en el curso de un día las emociones amorosas dominan, ¿verdad? Como que a menudo estamos cansados, agotados, ya sabes... sintiéndonos bastante negativos sobre nuestro trabajo o lo que sea... y particularmente si estamos en un trabajo que no nos gusta, y demás. [01:03:14.15]

LO NORMAL

↓
DESAMOROSO

NO SINCERO CON UNO MISMO NI CON LOS DEMÁS

ARROGANTE: SÉ TODO, YO LO SÉ MEJOR

ADICCIONES Y MIEDO

MIEDO

DESCONFIANZA, DUDA, NO CONFIABLE

DIOS YA SABE QUE ESTÁS EN UN DESASTRE... PERO TÚ NO

En el curso de un día, ¿con qué frecuencia eres totalmente sincera con todas las personas que te rodean? Así que una persona se acerca a ti, alguien un poco prepotente, y le dices: "Me parece que eres una persona muy prepotente". Os gustaría poder decir eso, pero no lo hacemos, ¿verdad? La realidad es que somos muy poco sinceros en casi todas nuestras interacciones con la gente. [01:03:38.17]

¿Cuántas veces queremos creer que lo sabemos todo sobre un tema, o que sabemos muchas cosas sobre ello? Preferiblemente todo el rato, ¿no? Más o menos. ¿Cuántas veces queremos satisfacer nuestras adicciones durante el día? Como que la mayoría de nosotros nos levantamos por la mañana y lo primero que hacemos suele ser nuestra lista de adicciones. [01:04:03.17]

¿Cuánto miedo tenemos a lo largo de un día? ¿Miedo a ser una persona que hace lo que desea, y todo ese tipo de cosas? En el curso de un día es bastante, si lo analizamos. ¿Cuántas veces desconfiamos de cada persona? "Oh, no confío en esa persona, no confío en aquella... Y ese personaje que dice ser Jesús... definitivamente no confío en esa persona". [01:04:25.27]

Así que esto es lo que sucede, es lo normal. Esto es lo que la mayoría de nosotros clasifica como "normal", pero que Dios ve como un desastre. Todo esto es *fachada*. Todo consiste en crear una persona que no hemos sido creados para ser. Estamos en este lugar. Y este otro es el lugar en el que a Dios le gustaría vernos y, para ser honesto, ¿no es el lugar en el que a la mayoría de nosotros nos gustaría vernos? Incluso si Dios no estuviera en tu vida, ¿no te gustaría ser una persona amorosa, veraz, humilde... ya sabes... ese tipo de gente con la que es muy, muy fácil estar... que puedes pasar un día entero con ellos sin enfadarte... excepto cuando te dicen la verdad, que entonces podrías enfadarte. [01:05:10.29]

Así que esa es la realidad de la vida, lo que nosotros vemos como normal, y que Dios ve como: "Vaya, esto es un poco loco, en realidad, ese tipo de estilo de vida es una locura. ¿Por qué quieres eso?". Esa es la manera en que Dios ve eso. Ahora bien, Dios te ha dado la voluntad, el libre albedrío, para hacer la elección de tener esa vida si es lo que deseas; pero ¿puedes ver, que tan pronto como empezamos a confrontar esto, tendremos que empezar a cambiar nuestro punto de vista acerca de lo que es normal? Podéis verlo, ¿no? [01:05:44.29]

Llevamos nuestro punto de vista desde lo que creemos que es la manera normal de ver la vida, hacia algo que es una manera muy, muy diferente de verla, y que es la que siento que es la visión de Dios acerca de lo normal. Eso es lo normal desde la perspectiva de Dios (AJ señala la lista de Dios en la pizarra). Y esto otro es lo normal desde la perspectiva del hombre. [01:06:03.04]

Ahora bien, obviamente, en el proceso de confrontar eso, vamos a terminar con la confrontación de un montón de gente a nuestro alrededor, también, porque el tipo que está necesitado y se acerca a mí, y es bastante dominante y le dices: "En realidad te encuentro bastante prepotente"... va a verse bastante confrontado por esa verdad, ¿no? Va a sentir algo como resultado. Y muchas veces no estamos preparados para masticar los resultados de eso, y por eso no nos involucramos sinceramente en las cosas. [01:06:32.10]

Sin embargo, también sabes que si la persona es sincera, incluso cuando es difícil serlo, puedes confiar mucho en ella, ¿no? Si estás con una persona que se escabulle de esta cosa con una mentirijilla blanca por allí... y de aquella otra cosa con otra cosita por aquí... y hace cosas a tus espaldas porque no quiere decírtelo a la cara, o lo que sea... ¿acabarás confiando mucho en ella? Por supuesto que no. Es una consecuencia. Es un resultado de lo que vemos como normal, pero no es lo que Dios ve como normal. [01:07:05.05]

11.1. El miedo nos impide convertirnos en la definición de normalidad de Dios

Volvamos a poner lo que teníamos antes: de "normal" a "lío". Siendo así, ¿por qué queríamos seguir siendo como hemos sido? Sólo puede haber una razón, ¿no? No hay otra razón que el miedo, en cuanto a por qué queríamos quedarnos en ese lugar. Cuando miramos nuestra definición de normalidad, decimos: "No quiero eso, no quiero eso". Si la miramos sin ningún miedo a lo que otras personas piensen de nosotros, ningún miedo relativo a nuestra pareja y sobre si nos va a abandonar o no... ningún miedo relativo a nuestros amigos y si van a pensar que somos idiotas o no. Si miráramos así a esto, diríamos: "Eso no es lo que quiero ser". [01:07:51.01]

Miraríamos la definición de Dios de lo normal y diríamos: "Sí, ese es el tipo de cosa que quiero ser. Quiero ser ese tipo de persona". Por supuesto que querría ser este tipo de persona, ¿no? Y podríamos añadir todas aquellas cosas que teníamos en la lista de cualidades infantiles, y podríamos enumerar lo que es contrario a ellas, y ponerlas en nuestra lista de "normal".

INFANTILIDAD

CURIOSIDAD

APERTURA

TRANSPARENCIA

NO-CRÍTICOS

DESEOSOS

ASOMBRO

PREGUNTAR

SIN MIEDO

CONFIANZA

NO INVERSIÓN

HUMILDAD

NO PREOCUPADOS POR ERRORES

PRESENTE

Y cuando miramos nuestra vida, honestamente, ¿acaso no vemos que muchas veces tenemos esta lista a tope (AJ señala nuestra definición de normalidad) y esta otra lista (AJ señala la definición de normalidad de Dios) apenas está en nuestro radar? Y lo que vamos a necesitar hacer en algún momento es confrontar dentro de nosotros mismos nuestro miedo, porque si no lo confrontamos no vamos a cambiar. [01:08:32.04]

11.2. Cambiar nuestro concepto de normalidad

Y necesitamos cambiar. El mundo entero necesita cambiar. Y la única manera en que el mundo va a cambiar es mediante individuos cambian, así que tenemos que cambiar si queremos cambiar. Si queremos ser felices tenemos que cambiar. Y eso va a significar dejar a un lado el desastre. Sin embargo, desafortunadamente, obtenemos nuestro sentido de *valía* a partir de este desastre, de este lío... porque nos han enseñado, durante muchos, muchos años, a invertir mucho en la persona en la que nos hemos convertido. Ahora tenemos una terrible inversión en cuanto a cuál es nuestro sentido del valor. Cada vez que renunciamos a una de estas cosas pensamos que estamos renunciando a nosotros mismos de alguna manera. Desde la perspectiva de Dios, cada vez que renuncias a una de esas cosas te estás convirtiendo en ti mismo de alguna manera. Pero desde nuestra perspectiva, cada vez que renunciamos a una de estas cosas nos estamos perdiendo a nosotros mismos, de alguna manera, y este es el reto al que nos enfrentamos. Nuestro concepto de “normal” necesita un ajuste. [01:09:36.23]

La semana pasada, en Adelaide, al final de nuestra presentación, di una pequeña charla de media hora sobre lo normal. Lo normal desde nuestra perspectiva, y lo normal desde la perspectiva de Dios son dos cosas muy, muy diferentes. Y necesitamos cambiar nuestro concepto de normal. Verás, es nuestro concepto de normalidad, que en realidad es un desastre, lo que es un problema, porque no sabemos que estamos en un lío, y lo vemos como normal. Nuestro concepto de lo normal tiene que cambiar. [01:10:11.22]

Así que para muchos de nosotros... en nuestras relaciones nuestro concepto de lo normal necesita cambiar, porque para muchos de nosotros en nuestras relaciones hay adicciones en las que una persona lo hace todo por la otra, y la otra apenas hace nada. Eso es una adicción. En una relación equilibrada y amorosa las dos personas se aman por igual. Tienen el deseo de complacer al otro, el deseo de involucrarse emocional, física y sexualmente, etc. Eso es lo que sería normal si lo tuviéramos en esta columna, pero lo que es normal para la mayoría de las personas del planeta es hacer tratos o trueques emocionales, tratos sexuales, tratos físicos... una persona lo hace todo en una tarea y la otra persona nunca hace nada en eso. Una persona va a trabajar... la otra nunca va a trabajar. Vemos todas estas adicciones en marcha porque se ajustan a nuestro sentido de valía, y hasta que no estemos dispuestos a confrontarlas, nada podrá cambiar en nuestras relaciones. Y lo mismo ocurre fuera de una relación, en nuestras relaciones con nuestros colegas, compañeros de trabajo, empresas, nuestra vida... en toda nuestra vida, y en nuestra relación con Dios. Esto es algo que tenemos que abordar, si queremos ser felices.

Participante hombre: Estuve en Adelaide la semana pasada y después de escuchar el debate... en una semana he aprendido una cantidad increíble sobre lo que se ha hablado. Como que pensaba que tenía a mi alma gemela, y habíamos comentado sobre ello, pero me di cuenta de que en realidad no lo era - no esta persona en particular -. Y ella venía, y venía, y venía... y me decía todavía que sí era mi alma gemela... Lo supe internamente, pero no terminé con ella. Yo no era muy humilde, no en verdad... y no era amoroso con ella, porque lo sabía, y sin embargo no podía sentarme a tener la conversación, porque sentía que estaba siendo amoroso si no se lo decía, porque no quería herir sus sentimientos. Y me estaba matando; y probablemente fue lo mejor, tener esa conversación que acabamos teniendo la semana pasada, porque cambió todo lo que estoy haciendo ahora, así que entiendo... y enderecé algunas cosas esta última semana.

Y ese es el poder de la verdad, ¿no?

Participante: La verdad fue increíble. La diferencia en ella es... más grande que la luna... y me refiero a que ha pasado de tirarme cosas... a un par de días después volver y darme las gracias por ponerla en el camino correcto y por decir la verdad, pues dijo que sentía que ella no lo habría visto. [01:12:56.06]

Entonces, no he respondido del todo a la otra pregunta, así que ¿podéis recordar cuál fue la pregunta original que me hizo entrar en esto...? [01:13:03.12]

12. Experimentar para pasar de una comprensión intelectual a una comprensión emocional de la verdad

Participante: Sí, era cómo pasar de este estado intelectual de conocer la verdad de Dios a experimentar con ella para así convertirla en un sentimiento y en una experiencia de la verdad. [01:13:16.04]

Bien, entonces, la clave es: ¿cómo empezamos el experimento? Para empezar cualquier experimento tienes que empezar en el punto de lo que sabes. Es como si los científicos supieran esto. Así que lo que hacen es construir experimentos que extiendan su conocimiento más allá de lo que actualmente saben. ¿No? Así es como los científicos hacen sus experimentos, ¿no? [01:13:38.28]

Así que tenemos que hacer lo mismo, ¿vale? Vamos a suponer que este lío en el que Dios nos ve, y que creemos que está bien... del todo bien... asumamos por un momento que puede ser un lío, pero tenemos que demostrarlo, ¿no? Tenemos que demostrar que es un desastre. Entonces, ¿qué haríamos? [01:14:04.14]

12.1. Experimento de decir la verdad

Bueno, lo que haríamos es elegir un tema, así que vamos a elegir la verdad, y haríamos un experimento. ¿Cuál sería el experimento, uno bastante simple? Decir la verdad en cada momento a cada persona durante una semana. Decir los sentimientos que realmente tienes, la verdad en cada momento, a cada persona, durante una semana. Has visto dramas sobre esto, ¿no? Donde una persona tiene que hacer eso mismo, y su vida se vuelve turbulenta. ¿Sabes cuál es esa película, con Jim Carrey? "Mentiroso compulsivo". Prueba eso durante una semana. [01:14:57.27]

Ahora bien, ya antes de empezar, ¿qué notamos? Miedo.

Bien, el miedo. Este es sólo un experimento; y tenemos otros todavía por hacer. Todos estos otros por hacer [*señalando la lista de caracteres de la lista de lo normal para Dios*]... este es sólo uno. Un semana, un experimento. ¿Podrías diseñar un experimento así? Bastante simple, ¿no? Voy a hablar... ¿qué es lo que siento? Esto es lo que voy a decir. [01:15:29.00]

¿Qué siento por Mary? Ella es mi compañera, ¿verdad? ¿Qué siento por ella? Y voy a decirle a Mary exactamente lo que siento, lo bueno y lo no tan bueno. No voy a editarlo, como siempre he hecho antes. Me doy cuenta antes de que hay ciertas cosas que tal vez no me gustan pero que no le digo porque sé que le va a molestar. Así que cuando se acerca y dice: "¿Mi trasero se ve grande en estos jeans?". Le digo: "Sí, cariño, sí", si es lo que siento. Tenemos una broma sobre eso en nuestra relación, porque digo: "Sí, cariño, tienes un trasero de la talla 22", que por supuesto ella no tiene. [01:16:23.07]

Pero si somos sinceros y vemos lo que pasa, ese es el experimento, ver lo que pasa. Entonces, en ese experimento encontrarás un montón de cosas muy sorprendentes. La gente a la que creías que tú les gustabas, no les gustas en absoluto. La gente a la que pensabas que podías decir cualquier cosa, no puedes. La gente que pensabas que era amorosa en todas las circunstancias y situaciones, no es amorosa en la situación de recibir la verdad. Y no estoy diciendo que lo hagas de una manera enojada, porque lo quieres hacer de manera amorosa, ¿no? No digo que lo hagas para castigar a alguien. Es un experimento para experimentar la verdad y su poder en tu vida, por toda una semana. [01:17:13.20]

Ahora bien, si estás en una relación, encontrarás realmente que si te involucras con la verdad de manera amorosa sólo hay dos resultados posibles. Tu relación se hará más cercana - resultado número uno -, o bien tu relación se romperá muy rápidamente - resultado número dos -. Son los dos únicos resultados posibles. [01:17:39.20]

Y si te involucras con la verdad en el trabajo, sólo hay dos resultados posibles. Conseguirás exactamente el trabajo que quieres haciendo exactamente lo que quieres hacer, o bien te despedirán. Eso es lo que encontrarás. Es un gran experimento, pero tienes que estar dispuesto a tratar con el miedo, ¿sí? Hace falta valor para hacerlo, ¿no? [01:18:06.21]

Ahora bien, ese es sólo un experimento, así que podrías hacer otro. Digamos que el experimento de la verdad es demasiado confrontador para ser el primero, así que lo borras, no lo hacemos. Es demasiado para ti participar en eso... ¿Cuál preferirías abordar? [01:18:24.22]
¡Deseos!

12.2. Experimento con los deseos

Vamos a por ellos, el deseo parece ganar. Así que vamos a por los deseos, vale. ¿Qué es lo opuesto al deseo? El miedo. Es interesante que pensarais que este no sería muy confrontador. Es uno de los más confrontadores que podáis imaginar. [01:18:39.06]

Así que eso significa que esta semana podría construir un experimento en el que sólo hago lo que deseo y nada más. La mitad de de vosotros no iría a trabajar esta semana, así que igual acabáis en el paro. Pero, ¿puedes ver, de nuevo, cómo puedes diseñar ciertos experimentos asociados con eso? Y cuando digo “experimentos”... experimenta con tus deseos. "¿Cuáles son mis deseos? ¿Qué es lo que realmente me gusta hacer?". Así que vas y haces algo. [01:19:16.26]

¿Cuántos de vosotros habéis bailado? ¿Cuántos lo habéis hecho en un salón de baile? ¿A cuántos os ha gustado? Sí, a unos cuantos. Es genial, ¿no? Así que, si nunca has ido, ¿cómo lo sabes? A casi todos los que van les gusta. Entonces, si nunca has ido, realmente no sabes si te gusta o no, ¿no? Entonces, ¿por qué no te inscribes por lo menos una semana... en un curso de diez semanas... bueno, por lo general no hay cursos de solo una semana, por desgracia, así que tienes que inscribirte en uno de diez, e ir a los bailes de salón. Si tienes una pareja llévala contigo, si quiere experimentar con eso. Enfréntate a ello sin miedo y permítete sentir cómo surgen tus miedos. [01:20:20.11]

Ya sabes, el miedo de: "Oh, me tropiezo con los pies todo el tiempo". Ese miedo surgirá, y hay otros: "¿Qué aspecto tendré ante toda esta gente?". Y luego otro: El tipo viene, el instructor... te toca en el hombro y te dice: "No eres muy bueno en realidad; esta es la manera en que tienes que hacerlo". Y te sientes fatal por dentro al no poderlo hacer bien a la primera. Y todos estos miedos surgen sólo por el hecho de involucrarse en el proceso, en sólo un simple proceso; una hora a la semana o algo así.

Entonces, ¿qué más podrías hacer, en el sentido de experimentar con el deseo? Ves que también podrías experimentar con el miedo, ¿no? ¿Y cómo lo harías? Sí, rezando, es una cosa muy pasiva, en el sentido de: "Por favor, Dios, muéstrame cómo lidiar con mis miedos", y luego te sientas en casa y no vas a ninguna parte. Es algo muy pasivo. [01:21:17.05]

12.3. Experimentos para hacer frente a nuestros miedos

Participante: AJ, intenté hacer rappel para curar mis miedos a las alturas...

Entonces, hacer rappel para curar tu miedo a las alturas, ¿eso lo cura? No, por supuesto que no, porque tu miedo a las alturas no tiene nada que ver con las alturas. Pero necesitas experimentar con eso, y ahora que ya has experimentado haciendo rappel sabes que eso no cura el miedo a las alturas. Así que ya tengo una cosa que puedo tachar de la lista de: “lo próximo a hacer para curar mi sentimiento de miedo a las alturas”. Puedo decir que lo he intentado y no ha funcionado (y “dos veces”, dicen en el público)... ¡dos veces! Así que tomamos una decisión, la seguimos, terminamos con ella y el resultado es: "No, no curó mi sensación de miedo a las alturas", así que tachas eso de la lista. Y obviamente mi miedo a las alturas no está relacionado con las alturas. Así que eso me dice mucho sobre ese miedo. Entonces, eso significa que necesito construir algún otro experimento que

se relacione de alguna manera... Así que, por ejemplo, ¿qué siente mi madre por las alturas? Esa sería una pregunta interesante para experimentar, si ella está viva. [01:22:23.22]
¿Más maneras de abordar nuestros miedos?

Participante mujer: El miedo a la oscuridad.

Miedo a la oscuridad, vale. Entonces, ¿has descubierto que cuando te quedas en la oscuridad, apagas las luces y estás allí, temblando o lo que sea, a la noche siguiente es exactamente lo mismo si apagas las luces y tiemblas o lo que sea? Pero puedes experimentar con eso y al menos decir: "Vale, mi miedo a la oscuridad no está relacionado con la oscuridad", si experimentas con ello. Pero si no experimentas, no sabes si tu miedo a la oscuridad está relacionado con la oscuridad o con otra cosa. Podría estar relacionado con el hecho de que no puedes ver cosas en la oscuridad. [01:23:07.16]

Participante: Salir a la calle por la noche.

Salir de noche, sí. Así que podría estar más relacionado con el miedo a lo que la gente en la oscuridad podría hacerte. Hay todo tipo de cosas con las que podría estar relacionado, no sólo el miedo a la oscuridad. También podría estar relacionado con cómo tu madre veía la oscuridad cuando era joven. ¿Qué le ocurrió en la oscuridad cuando ella era joven? Hay todo tipo de relaciones que debemos explorar y experimentar; pero si no hacemos el experimento nunca lo sabremos. [01:23:40.24]

12.4. El propósito de experimentar es ser más amoroso, más feliz y determinar la verdad

Participante hombre: Así que estamos hablando de los experimentos, pero ¿cuál es el propósito, qué estamos tratando de hacer aquí? [01:23:50.03]

Tratamos de volvernos más amorosos; ese es el objetivo subyacente... y más felices, ¿no? Así que la belleza que tiene cualquier experimento que nos confronte emocionalmente es que al final liberaremos algo emocionalmente, y eso se irá de nosotros por completo. Entonces nos quedaremos sólo con emociones positivas, que no nos dañan, y que no están definidas por el miedo o las adicciones. En otras palabras, estaremos más cerca de Dios, más cerca de nosotros mismos y más cerca de la felicidad, si confrontamos estas adicciones. [01:23:50.03]

Y recuerda, cuando dibujé la tabla original, en la parte superior de ambos lados dije que cualquier cosa de la que no sepamos la verdad necesita ser experimentada. Así que esta es también una manera de determinar la verdad, ese es todo el punto del experimento. Es cómo determinamos la verdad.

Así que en el experimento de hacer rappel para ver si tu miedo es a las alturas, aprendiste una cosa primordial: estuviste en lo alto, sentiste tus sentimientos, todavía de miedo a las alturas, y has atravesado el proceso, pero sigues teniendo miedo a las alturas. Vuelves a pasar por el proceso y sigues teniendo lo mismo. Así que, obviamente, hacer rappel no es la cura para el miedo a las alturas. Hay algo más. Y entonces aprendes la verdad. Aprendes más sobre la verdad cada vez que creas el experimento. [01:25:10.22]

Esto también es algo realmente importante de entender. En todo esto se trata de asumir la responsabilidad de tu propia vida y de tu propia felicidad. Si esperas que otras personas hagan los experimentos por ti y luego te sientas y te relajas esperando que te digan las respuestas a estos experimentos, ¿crees que tus propios sentimientos cambiarán dentro de ti? Por supuesto que no, porque para que cambien los sentimientos tienes que sentir algo, para que tus sentimientos cambien... esa es la realidad. Tienes que experimentar los sentimientos. [01:25:52.14]

12.5. Un ejemplo de cáncer de mama y mamografías

Participante mujer: Esta mañana estaba hablando con Di sobre mi miedo a las mamografías. Así que no estoy segura, nunca me han hecho una. Así que si estuviera en la categoría de “incierto”, si sentir eso lo pongo en esa categoría... entonces en mi caso experimentar significaría buscar información sobre eso, porque hay mucho miedo sobre el tema, miedo a que puedan causar cáncer de mama. Así que particularmente no quiero someterme a ese experimento simplemente para sentir la verdad.

Pero seamos sinceros, Tara, ¿cuál es la razón por la que tienes miedo a una mamografía?

Participante: Bueno, porque tengo miedo de lo que puedan encontrar.

No, esa no es la razón principal.

Participante: Bueno, hace años, antes de que mi madre tuviera cáncer de mama, me sentía mal al pensar en una mamografía. Me ponía enferma sólo de pensarlo, pero ahora tengo miedo, sí.
[01:26:53.12]

Ahora estamos yendo más al grano. En primer lugar, tu madre murió de cáncer de mama.

Participante: Y mi abuela.

La abuela murió de cáncer de mama.

Participante: Ese es mi miedo, pero mi mayor bloqueo es mi negación, porque me digo que no me va a pasar a mí. [01:27:26.13]

Exactamente. Ni siquiera quieres saber los resultados de la mamografía, y por eso no vas a hacértela, porque no quieres saber los resultados. No quieres saber si es positivo o negativo.
[01:27:39.29]

Participante: ¿Pero qué pasa si el acto en sí de la mamografía no es amoroso?

Bueno, ¿tu madre se hizo una mamografía?

Participante: No.

Vale. ¡Interesante! ¿Se hizo la abuela una mamografía?

Participante: No.

Ni siquiera se habían inventado entonces.

Participante: No, no creo que se hicieran, pero aunque se hicieran, ella no se las hizo, y a mamá también le daban miedo.

Bien, ¿eso evitó que tuviera cáncer de mama?

Participante: No. En realidad no buscó ningún médico durante los primeros cuatro años tras descubrir el bulto. [01:28:07.02]

¿Por qué crees que fue así?

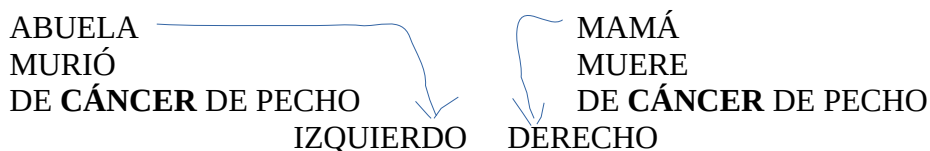
Participante: Porque tenía miedo a los médicos.

Los mismos miedos que tienes tú, curiosamente. Los mismos miedos que tú tienes. ¿Puedes ver que el cáncer en sí mismo debe ser causado por algo diferente a hacerse una mamografía o no hacérsela? Así que es interesante que digas: "No voy a hacerme una mamografía porque podría causar cáncer de mama", pero la realidad es que ese no es el miedo principal. El miedo primario es que puedas tener cáncer de mama, o que te hagas una mamografía y descubras que tienes cáncer de mama. Ese es tu miedo principal, y puedes ver que también era el de tu madre, y obviamente está algo relacionado con tu abuela también. [01:28:52.16]

Participante: Sí.

Ahora sería mucho mejor averiguar cuál fue la causa real. Entonces, ¿recuerdas cuál fue el pecho con el que mamá comenzó su cáncer? [01:29:01.04]

Participante: Mamá en el derecho y mi abuela el izquierdo. Y he estado teniendo un poco de sensibilidad en mi lado izquierdo, lo que me preocupa.



En el izquierdo, así que has estado teniendo lo mismo que la abuela.

Participante: Así que anoche me desperté con una sensación de pellizco en la parte sensible... y eso es... [01:29:37.21]

Respira, ahora estás entrando en tu miedo, muy bien.

Participante: Pero sé que todavía tengo este gran bloqueo, la negación, que realmente me impide sentir mi miedo, porque vuelvo al: "Está bien, no me va a pasar". [01:29:53.16]

Sí, a menudo lo que sucede... si puedo señalar esto con el cáncer de mama sólo como una cosa general... creo que... si rastreas el linaje...: la madre murió comenzando por la derecha, la abuela por la izquierda... la madre de tu abuela por la derecha... la madre de la madre de tu abuela por la izquierda... y puedes rastrear esa oscilación, derecha, izquierda, derecha, izquierda... hacia atrás por toda la cadena... si es que se sabe si tenían cáncer o no. Y hay buenas razones emocionales para todo ello, emocionalmente hablando. El derecho significa cuestiones relacionadas con lo masculino, y el izquierdo tiene que ver con lo femenino. [01:30:33.15]

Participante: Entonces, ¿eso significa que es más probable que yo haya tomado las emociones no sanadas de mi abuela que las de mi madre, si se está mostrando en el lado izquierdo? [01:30:43.18]

Bueno, sí, pero incluso es mucho más complicado que eso. La abuela podría estar contigo gran parte de tu vida, porque ha fallecido mucho antes que tu madre y por lo tanto sus emociones te afectan. Si está ligada a la Tierra y se queda contigo, sus emociones te afectan. Así que te pueden afectar las emociones de la abuela. Además, derecha-izquierda significa cuestiones con lo masculino-femenino; la derecha masculino, la izquierda femenino. Así que tu madre tenía problemas con complacer a los hombres y con tratar de ganarse su aprobación, sintiéndose enfadada cuando no la conseguía. [01:31:18.19]

Participante: Sí, estoy de acuerdo.

Tu abuela tenía la emoción opuesta. Ella tenía problemas a la hora de complacer a las mujeres, queriendo obtener su aprobación, y luego se enfadaba si no la conseguía. ¿Qué tipo de problemas tienes tú? [01:31:31.04]

Participante: Sí, puedo ver eso.

¿No complaces mucho a los varones, no?

Participante: No.

Pero a las mujeres las tratas de complacer para obtener su aprobación, igual asunto que el de la abuela. Así que estas son las cuestiones que se pueden rastrear. Ahora vamos a experimentar. Si realmente quieres experimentar, ¿qué harías? Ahora bien, si mamá murió de cáncer de mama y no se hizo una mamografía, y la abuela murió de cáncer de mama y tampoco se la hizo... entonces eso me dice que la mamografía no es la causa del cáncer de mama en tu familia. ¿No sería eso lógico?

Participante: Sí.

Así que otra cosa lo es.

Participante: Sí, bueno, sé que fue una emoción, la razón de su cáncer, pero... [01:32:12.03]

No, tú *dices* eso...

Participante: ...sólo me preguntaba si la mamografía iba a contribuir a ello, y si hacer eso para detectarlo sería una cosa desamorosa. [01:32:20.17]

Si *supieras* que es una emoción, si realmente lo reconocieras en tu alma... que es una emoción... no te verías confrontada a la hora de hacerte una mamografía. Pues dirías: "Es sólo una máquina, no puede hacerme daño".

Participante: Me hace sentir muy mal.

Exactamente, por el miedo a conocer el resultado. Ves que ese es el sentimiento: El miedo a conocer el resultado. Ese es el sentimiento por el que tienes que permitirte pasar. ¿Cómo vas a atravesar ese sentimiento? [01:32:48.17]

Participante: Concertando una cita y haciéndolo.

Exactamente. Pedir una cita, hacerse una mamografía y ver el resultado. ¡Un simple experimento!

Participante: Es difícil.

Sí, para ti, porque hay mucho miedo involucrado. [01:33:03.27]

¿Puedes ver que de lo que estamos hablando aquí es de descubrir la verdad sobre nuestros miedos y la verdad sobre el deseo? Así que el deseo y el miedo son básicamente tipos de emociones opuestas. Entonces, cada vez que desees, tu miedo generalmente no está presente. Y cada vez que tienes miedo, tu deseo no estará presente, lo has apagado. Puedes hacer experimentos para averiguar la verdad sobre estos asuntos de forma muy sencilla. [01:33:32.23]

13. Palabras finales

Bien, creo que hemos agotado a todos por esta tarde. Me gustaría agradecer mucho vuestro tiempo hoy y el esfuerzo por venir. Lamento haberos avisado muy tarde sobre el evento; recién esta semana creo que lo puse en internet... el miércoles o el jueves. Afortunadamente ha estado en la página de María durante un tiempo, pero muchos de vosotros puede que no os hayáis enterado. Así que me disculpo por ello, y la próxima vez que bajemos os avisaremos con mucha más antelación. [Para finalizar comentan más cosas de “logística”, durante diez minutos más, para anunciar simplemente que va a haber un taller al día siguiente, y sobre el tema de copiar discos duros con el material, etc.]