

Coloco abajo la traducción de la primera parte (Sesión 1) del encuentro sobre “Desear apasionadamente el cambio positivo”, hecho por Alan John Miller (Jesús) en el 2010, en dos días de ese año.

[Está traducido mediante «deepl» y contrastando con el vídeo/transcripción en inglés. Para más información y enlaces a otros materiales hechos a partir de este, etc., ver <http://unplandivino.net>]

10 abril 2010 Taller con Jesús. El alma humana:
Desear apasionadamente el cambio positivo
Sesión 1

v2

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

10 Apr 10 – Seminar With Jesus
The Human Soul
Passionately Desiring Positive Change - S1
(Divine Truth (verdad divina):
<http://divinetruth.com>)]

Transcripción en inglés: <https://divinetruth.com/docts/2010/20100410-1300-1300-jesmm-dt-prs-hsqual--Passionately%20Desiring%20Positive%20Change--en-transcript.pdf> // <https://divinetruth.com/docts/2010/20100411-1300-1300-jesmm-dt-prs-hsqual--Passionately%20Desiring%20Positive%20Change--en-transcript.pdf>

En youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=bfvnThMLZrs> / <http://youtu.be/gGw0tNduIg> // Sesión 2: <http://youtu.be/WxBoxZvmhBw> / <http://youtu.be/kg2Ej7zrz34>

Desear apasionadamente el cambio positivo: Sesión 1, Parte 1

1. Introducción

Hoy es parte de la serie de charlas sobre el Alma Humana que he estado haciendo con vosotros y se llama "Desear apasionadamente el cambio positivo". Y por cierto, podríamos cambiar la palabra "cambio" por "crecimiento", porque si es un cambio positivo, entonces obviamente es crecimiento. Pero la razón por la que lo he llamado “cambio” tiene un propósito, y es que la mayoría de nosotros somos muy resistentes al cambio. De hecho, nos pasamos toda la vida intentando que todo sea bonito y agradable para que no tenga que ser cambiable, en el día a día, generalmente. Y por eso una de las cosas principales de las que queremos hablar es de nuestra actitud ante el cambio.

2. Dios crea con la intención del cambio

2.1. Dios creó leyes que causan cambio

Ahora, dando a modo de... un poco de trasfondo... una de las cosas que me gustaría plantearos es sobre las cualidades y la personalidad de Dios; y es esta: Dios creó unas leyes que, todas ellas, causan cambio. Una cosa interesante es que mucha gente, particularmente gente cristiana, con antecedentes cristianos, dice que Dios es inmutable y por lo tanto todas las Leyes de Dios son inmutables. Y en realidad estoy de acuerdo con esas afirmaciones. Cuando digo “inmutable”... Dios tiene esta enorme personalidad de la cual yo solo he captado una pequeña parte, y como tal, obviamente ha creado un montón de leyes que son totalmente inmutables. En otras palabras, se puede confiar en ellas. Entonces, el hombre hace esto constantemente. Por ejemplo, disparamos un cohete para ir a la luna y dependemos totalmente de algunas de las leyes físicas que Dios ha creado y que son confiables, que son inmutables, no cambian. Imagínate disparando un cohete, apuntando a la luna, pero hoy la luna pasa un poco más rápido que ayer, así que fallamos nuestro tiro, y ahora vamos por ahí por el espacio. Por supuesto que este tipo de cosas suenan a risa, pero el hecho de que Dios haya creado estas leyes que no cambian nos hace pensar que Dios realmente creó que no cambiemos, pero eso no es lo mismo, porque las leyes que Dios creó son todas ellas en realidad creadas para producir cambio. Así, aunque la ley en sí es una ley permanente, produce automáticamente cambio, como parte de la ley.

2.1.1. El ejemplo de la Ley de Atracción

Vamos a dar un ejemplo. Puedes ver la Ley de Atracción, así como todas las demás leyes de Dios, en el día a día, como uno de los constantes, permanentes, momento a momento... “eventos que cambian la vida”... es decir, lo que sucede respecto a la ley de atracción... *[parafraseando, ya que aquí hay un poco de sobreentendido: lo que sucede es eso, con respecto a la ley de atracción, y es que es algo que constantemente tiene que ver con “eventos que cambian la vida”]*. Entonces, cuando digo eso, lo que quiero decir es que en cada momento, cada cosa que hacemos, y cada cosa que nos pasa, y cada cosa que le ocurre a mi cuerpo y a mi vida, y cada persona que me habla, y cada animal que interactúa conmigo, y cada pájaro que interactúa conmigo, y cada mosquito que interactúa conmigo, y cada cosa que está pasando en ese momento, es el resultado de una precisa Ley de Atracción en ese mismo momento, dentro de mí. Pero cambia de un momento a otro, porque al momento siguiente puedo haber superado una de esas emociones, o haber liberado una de esas emociones, y ahora tengo una ley de atracción totalmente diferente en el siguiente momento, lo que entonces crea un cambio en mi entorno y un cambio en lo que es afectado.

Así que mientras la Ley de Atracción en sí misma es precisa, la ley en sí misma también está creando circunstancias cambiantes, dependiendo de qué emociones estoy procesando en un momento dado, o de qué emociones estoy negando en un momento dado. Así que puedes decir que la Ley de Atracción es una ley que Dios creó y que es permanente y tiene todo un “conjunto de permanencias”, en torno a ella, pero que crea cambio dentro de ti. Es realmente una de las leyes creadas por Dios para crear efectivamente cambios en ti.

2.1.2. Un ejemplo de leyes físicas en torno al envejecimiento

Ahora bien, incluso todas las leyes físicas son iguales; por ejemplo, hay una ley que implica la reproducción genética, hay una ley que implica el remplazo celular dentro de tu propio cuerpo. Cada una de esas leyes tiene una permanencia en torno a ellas, en el sentido de que son consistentes y precisas en su operación, pero todas ellas crean cambios. Entonces, ¿sabías que todo tu cuerpo no es el mismo cuerpo que tenías hace siete años? Ahora bien, crees que lo es porque vamos caminando y nos miramos en el espejo y todo parece igual, y entonces pensamos que es lo mismo, pero en realidad nada de ello es igual. Sólo hay un par de partes del cuerpo que no cambian en ese período, y que ahora no recuerdo cuáles son. De hecho sólo hay un par de partes diferentes de tu cuerpo que no cambian en un periodo de tres meses, ya no digamos en siete años.

Así que las Leyes de Dios crearon este sistema de replicación automática en tu cuerpo, lo que significa que tu cuerpo siempre está cambiando - siempre -. Podemos decir: “sí, cambia, pues nos salen arrugas”... pero sólo cambia en ese sentido por las emociones a las que nos estamos aferrando, que causan que la ley opere de cierta manera, con respecto a la Ley de Atracción, que crea eso. Ahora bien, si estuviéramos liberando las emociones, y si hacemos lo que hacemos en el mundo espiritual, liberar las emociones y crecer en amor... entonces nuestro cuerpo realmente puede rejuvenecer. Y esta es la razón por la que los espíritus llegan al mundo espiritual, a la primera esfera digamos, y parecen de la edad que tuvieron cuando fallecieron, en general. Y luego, muchos de ellos, particularmente los que son de una edad avanzada, rejuvenecen a medida que avanzan en las esferas del mundo espiritual. ¿Cómo ocurre eso? Bueno, es exactamente la misma ley. La replicación genética de la estructura celular del cuerpo espiritual es causada por la condición del alma, y la ley es inmutable pero crea el cambio. La ley en sí misma no cambia, pero crea cambio debido al crecimiento del alma. Así que todas las Leyes de Dios crean y causan cambio. [00:10:18]

2.1.3. Resistirse al cambio se opone a todas las Leyes de Dios

Entonces, ¿puedes ver que cada vez que dejas de cambiar, te opones inmediatamente a todas las Leyes de Dios? Eso es una gran cosa que hay que entender. Si decido que quiero que algo permanezca igual o estancado, o a menudo escuchamos las palabras: "Estoy contento con lo que tengo". Tan pronto como te dices esas palabras a ti mismo, estás poniendo tu cuerpo y tu vida y tu

alma en total oposición a cada una de las Leyes de Dios, porque todas las Leyes de Dios crean cambio.

Ahora bien, cuando empezamos a entender eso a nivel del alma, empezamos a ver por qué somos tan resistentes al cambio. La mayoría de nosotros no disfruta del cambio, ¿no? Por cualquier razón, y hablaremos de algunas de esas razones. Y lo principal que sucede dentro de nosotros cuando oímos la palabra “cambio”... y es algo así como lo que pasa con otra palabra “sucias” llamada “responsabilidad”, de lo que quizá podemos hablar mañana... Pero en realidad encontramos que esas palabras sucias, como responsabilidad, cambio, y todo ese tipo de palabras que realmente a veces encontramos bastante repulsivas... nos sucede eso porque tenemos algunas emociones dentro de nosotros que nos hacen resistirnos al cambio.

Así que si Dios creó leyes que causan cambio, donde las leyes en sí mismas son estables pero las leyes crean cambio, entonces, cada vez que me resisto al cambio voy a tener algún tipo de ley que se pone en marcha allí, y que crea una parte negativa en mi Ley de Atracción, ¿no es así? En otras palabras, va a crear dolor, porque me estoy colocando en oposición a las leyes de Dios.

2.2. Dios creó un universo que cambia

Una de las cosas que es realmente importante entender sobre Dios, también, es que Dios creó un universo que cambia. Así que no son solo los objetos animados los que cambian constantemente, sino que también todas las partes inanimadas del universo... esa parte que no está estimulada por un cuerpo espiritual o por un alma. Todas esas partes del universo también cambian constantemente. Así que Dios creó este universo que cambia, y Dios entonces creó todo un conjunto de leyes que causan cambios para ti, para que puedas encajar en este universo cambiante. Por lo tanto, cada vez que en mi universo externo me resisto al cambio, me estoy colocando de nuevo para tener la misma oposición que estaba describiendo antes. Me estoy poniendo en oposición a las Leyes de Dios sobre este universo cambiante. [00:13:28]

2.3. Dios creó el alma humana para cambiar

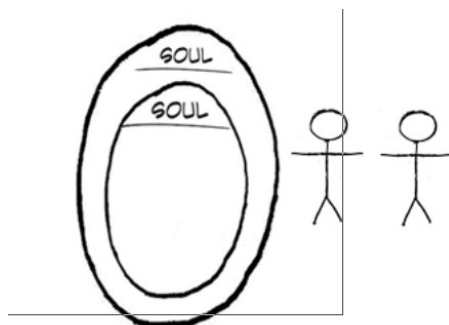
Lo más importante que necesitamos recordar es que Dios creó el alma humana para cambiar. Y entonces, no solo estamos hablando aquí de que el alma humana cambie, en términos de su crecimiento del amor que viene de su interior (recordad que he estado llamando a eso “amor natural”); así que cuando tengo este amor humano que sale de mí hacia los demás, puedo crecer en ese amor. Y no sólo puedo crecer en el amor, puedo crecer en mi conocimiento intelectual, puedo crecer en deseo, puedo crecer de todas estas diferentes maneras, pero también tengo el potencial de encogerme. Las Leyes de Dios también crearon el potencial para que el alma humana se encoja, así como para que crezca, dependiendo de vuestra voluntad.

Así que tengo el potencial justo en este momento de ejercer mi libre albedrío de una manera que está en desarmonía con todas las Leyes de Dios, y eso hará realmente que mi alma se reduzca en su capacidad, en vez de crecer; y esa es una parte del cambio que puede ocurrir. Esa es la parte del cambio a la que normalmente le tememos. A medida que mi alma se encoge comienza a atraer más cosas negativas de su entorno para causar algún cambio positivo; pero desafortunadamente la forma en que reaccionamos a ello es que muchas veces nos causa que nos encojamos más aún, y nos encogemos aún más, y antes de que nos demos cuenta ya estamos evitando la vida por completo y ni siquiera estamos en contacto con nuestra alma, muchas veces, porque no estamos en contacto con nuestras emociones reales. Pero la verdad es que Dios creó el alma humana para que cambie de una manera que depende totalmente de tu voluntad. Se te permite hacer que tu alma se encoja, y Dios creó el que también se te permite hacer que tu alma crezca. Sólo depende de tu voluntad, de lo que realmente está pasando dentro de ti, en cuanto a si haces eso o no. [00:15:53]

2.4. Dios creó el alma humana para transformarse y cambiar

Entonces, el último punto que me gustaría plantear respecto al cambio, es que Dios creó el alma humana para transformarse y cambiar. Ahora bien, cuando digo “transformarse”... de lo que estoy hablando es de la transformación que se da entre el alma humana y la Divinidad. Así que Dios creó dentro de cada una de nuestras almas la potencialidad de volverse Divina como Dios es Divino. Ahora bien, no estoy diciendo que nos convirtamos en “dioses”, lo que estoy diciendo es que una vez que nos volvemos en unidad con Dios, ahora somos un hijo divino de Dios. Ya no somos el alma humana. Y lo que realmente sucede, desde una perspectiva física, es que todo en nuestro cuerpo cambia, como resultado.

Así que permíteme ilustrar esto un momento. Aquí tenemos a nuestra alma, en el espacio normal del alma humana, y aquí a nuestro cuerpo espiritual y a nuestro cuerpo físico. Una vez que nuestra alma pasa por este proceso de transformación y de recibir el Amor Divino hasta el punto de unidad con Dios, lo que sucede es que el alma cambia en su consistencia. Cambia mucho en su consistencia... y por lo tanto, por supuesto, ello afectará a los cuerpos que están unidos a ella.



Nuestra alma crece a medida que recibimos el Amor Divino, y afecta a nuestros cuerpos - espiritual y físico -

Ahora bien, cambia tanto su consistencia que el cuerpo espiritual ya no tiene el mismo número de chakras que tenía antes. Así que, ya sabes, todo esto que hay en la Tierra en este momento sobre que tienes siete chakras primarios... y que son el cruce entre puntos de energía de alta densidad¹, y así sucesivamente... pues bien, cuando te vuelves en unidad con Dios, e incluso cuando empiezas a recibir Amor Divino, los chakras en tu cuerpo empiezan a cambiar. Algunos incluso comienzan a fusionarse y otros comienzan a ser creados.

Así que terminas teniendo una cantidad cambiante de puntos de energía en tu sistema, como resultado de los cambios que están ocurriendo, porque Dios creó tu alma no sólo para permanecer como un alma humana, sino para convertirse en un alma Divina; así es como Dios te creó. Pero de nuevo depende de tu voluntad; así que depende totalmente de tu voluntad - en cuanto a lo que sucede -.

3. Etapas emocionales en el proceso de cambio

Así que física, emocional, espiritual y metafísicamente, el cambio forma parte de tu vida, te guste o no. Entonces, ¿qué nos dice eso, realmente? Básicamente dice que vamos a tener que acostumbrarnos al cambio y, finalmente, llegar a amar el cambio. Así que veamos el proceso por el que normalmente pasamos cuando se trata del cambio.

3.1. Estancamiento

Normalmente empezamos este proceso de cambio justo al nivel del comienzo, que es como estar estancados o ser ambivalentes hacia el cambio. En otras palabras, no me importa mucho el cambio, o no quiero que se produzca en absoluto. Así que llamemos a ese lugar “estancamiento”. Ahora bien, no estoy diciendo que puedas permanecer en ese estado de estancamiento, porque la

¹ “crossover of the high density energy points”.

verdad es que nadie en el universo puede nunca permanecer en un estado así. Pueden pensar en hacerlo y tratar de hacerlo, pero algo cambiará en tu entorno externo que hará que acabes cambiando.

Así que, aunque pienses: "Podré mantener esta casa, esta es la mejor casa que he tenido", no te lo creas, porque cuando te mueras ya no vas a conservar esa casa. Así que el cambio a veces es forzado. Así que puedes decir que vives en esa casa por el resto de tu vida, aquí en la Tierra, pero cuando pases al mundo de los espíritus te darás cuenta de que ahora tienes otra casa. Y puede ser una casucha, o una mansión... sólo dependerá de la condición del alma que tengas y de lo que desarrolles.

Así que aunque el estancamiento puede ser elegido en términos de tu fuerza de voluntad - puedes elegirlo hasta cierto punto -, estás obligado, por el universo cambiante, a cambiar, en algún momento. No vas a poder permanecer igual por el resto de tu existencia.

3.2. La ira

Así que el siguiente paso por el que pasamos, cuando escuchamos a alguien como AJ decir eso, es normalmente el de la ira. Ahora bien, ¿por qué nos enfadamos por el cambio? Bueno, porque estamos bastante felices con cómo están las cosas. Entonces, cuando decimos "felices"... probablemente no sea el término correcto, porque muchas veces no estamos tan felices con cómo son las cosas en realidad. Pero creemos que somos felices porque no queremos que sea nada peor que esto, y esto es lo mejor que ha habido nunca, así que pensamos que esto es algo feliz. No somos conscientes, quizás, de que hay más felicidad disponible para nosotros.

Y entonces caemos en este estado de: "Quiero esta casa; esta casa es mi casa; yo creé esta casa, ¿me estás diciendo que voy a tener que de alguna manera entregar esta casa en algún momento del futuro?". Y sí, así es, te estoy diciendo que, en algún momento vas a tener que darla, y aunque ese momento sea cuando te mueras, la vas a entregar entonces, seguro. Y puede que ni siquiera vaya a ser de las personas que tú quieres que sea.

Así que lo que ocurre es que normalmente entramos en este espacio de ira cuando empezamos a mirar el cambio porque nos hemos asentado, en el interior de nosotros mismos. Nos hemos vuelto bastante resistentes, en este punto, al cambio - positivo o negativo -. La razón principal por la que nos enojamos es porque en realidad tenemos bastante miedo.

3.3. Miedo

Y la razón por la que tenemos bastante miedo es porque pensamos que cualquier cambio va a ser negativo. Así que como pensamos que cualquier cambio va a ser negativo, automáticamente nos volvemos temerosos del cambio. Ahora bien, aunque eso pueda parecer algo razonable, y aunque tu vida pasada pueda demostrar que eso es razonable para ti, es una de las cosas más irracionales que podrías pensar. [00:22:23]

Veis, muchas veces lo que hacemos es que tomamos nuestras decisiones en base a cosas que han sucedido en nuestro pasado cuando éramos niños, en vez de ver lo que somos capaces de hacer justo ahora - ahora que tenemos más expresión de nuestra propia voluntad -. Así que, particularmente en el mundo occidental, tenemos una libertad casi total para hacer lo que queramos. Ahora bien, por supuesto que si haces exactamente lo que quieres, puedes encontrarte con que ciertas leyes del país empiezan a machacarte de ciertas maneras. Así que si decido que no voy a pagar mis impuestos nunca más, entonces, tarde o temprano, alguien va a pillarte y tratará de obligarte a hacerlo. Pero la verdad es que tienes tu libertad, puedes elegir, aquí, no pagar impuestos y podrías librarte durante un tiempo, porque tenemos esta libertad. Ahora bien, en otros países no es ese necesariamente el caso, pero en realidad, para toda la gente del planeta, tenemos completa libertad a menos que tengamos miedo.

Así que en cuanto tenemos miedo empezamos a actuar en armonía con el miedo y ya no tenemos libertad. Así que si tengo miedo a la autoridad, entonces ahora voy a hacer lo que la

autoridad quiere que haga, incluso si es contrario a lo que Dios quiere que haga. Ahora ya no tengo libertad. Todo lo que hago es vivir con miedo. Así que debido a nuestro miedo nos resistimos mucho al cambio de cualquier naturaleza, positivo o negativo. [00:23:54]

3.4. Pena

¿Qué es lo siguiente? La pena, la aflicción. La mayoría de nosotros tenemos mucho miedo a enfrentarnos a lo que el cambio va a traer a nuestra vida. Así que, por ejemplo, has estado casado veinte años; empiezas a trabajar con tus emociones y te das cuenta de que probablemente durante quince años no has estado enamorado de esta persona con la que has estado los últimos veinte años. Pero has construido un hogar, y has construido un negocio, y has construido una vida y tienes hijos. ¿Qué es lo que haces? El alma te está diciendo que algo tiene que cambiar aquí: "necesito volver a enamorarme de esta persona"; o: "voy a tener que dejar la relación si estoy en armonía con mi alma"... ¿Y qué es lo que te causa mucha aflicción en eso? "¿Qué van a pensar los niños y cómo me van a tratar, y dónde voy a vivir? Voy a dejar esta casa que he tenido quizás durante veinte años, y voy a tener que vivir en otro lugar... y ¿qué pasa con mi trabajo? ¿Cómo voy a conseguir un ingreso, y qué va a pasar con eso?".

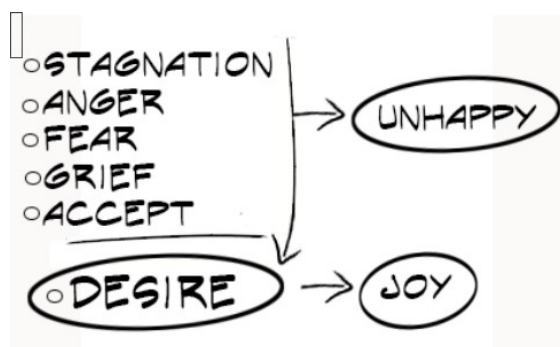
Puedes ver de inmediato que comienza a surgir toda esta pena, sobre todas las cosas que hemos creado en nuestro pasado, donde creíamos que estábamos creando algo positivo, pero donde ahora nos hemos dado cuenta de que en realidad no hay amor ahí, y probablemente vamos a pasar por mucha pena. [00:25:22]

3.5. Aceptación

Después de la pena [*duelo, aflicción*], ¿qué ocurre? Generalmente llegamos a un punto de aceptación. El problema con el punto de aceptación es que no es tan positivo. Muchas veces aceptamos el cambio; y aceptamos que ha sucedido y aceptamos que hemos tenido que hacer esto... Y en el caso que acabo de dar, aceptamos que tenemos que mudarnos, aceptamos que tenemos que cambiar nuestra vida, aceptamos que voy a perder la mitad de mi negocio, mi bienestar, la mitad de mi casa va a ser vendida... y así sucesivamente; acepté todas estas cosas del cambio y me he afligido por ellas. He hecho el trabajo de duelo, donde me he permitido llorar y conectar con algunas emociones de la infancia sobre todas esas cosas que he creado, y sobre cómo todo aparentemente no tenía sentido... y todo ese tipo de cosas. Paso por todo eso, y tras pasar por todo eso llego a este lugar de aceptación, donde acepto que esta es la verdad de mi vida. Pero eso todavía no es un lugar positivo. En ese lugar todavía no estoy deseando más cambios. Porque el siguiente punto es que necesitamos llegar a esta posición donde realmente tenemos este *deseo* de cambiar.

3.6. Deseo

Ahora bien, hace unas semanas di una charla sobre la "La ley del Deseo", y sobre lo poderoso que era el deseo en términos de las creaciones en tu vida. Ahora bien, si no deseo cambiar, si tengo alguna de las emociones sobre el cambio, desde el estancamiento hasta la aceptación, pero no tengo deseo... lo que sucederá es que siempre me sentiré infeliz. La única vez que me voy a sentir feliz es cuando tenga mi deseo de cambiar. Eso siempre va a resultar en alegría. [00:27:11]



Las emociones que van desde el estancamiento (*stagnation*) hasta la aceptación (*accept*), crean infelicidad (*unhappy*)... mientras que el deseo (*desire*) crea alegría (*joy*)
[*anger=ira/enojo; fear=miedo; grief=pena/aflicción*]

Entonces, si te sientes infeliz por tener que cambiar, es porque todavía existen estas emociones de estancamiento, ira, miedo, pena y aceptación, dentro de ti, que causan una resistencia al cambio. Ahora bien, cada vez que tengo resistencia al cambio, recuerda, también tengo resistencia a las Leyes de Dios y por lo tanto voy a tener un dolor resultante asociado, que en realidad se llama, llamémoslo, infelicidad. Ese será el dolor emocional resultante. Cuando tengo un deseo de cambiar, en armonía con las leyes de Dios, entonces, el único resultado para eso puede ser alegría. Por eso en la Biblia dice que los frutos del espíritu son el amor, la alegría, la paz, etc. Así que si miras el amor, la alegría y la paz... esa alegría o gozo, y la paz, forman parte de los frutos de recibir el Amor de Dios y de conectarse con el Espíritu Santo y recibir el Amor de Dios, ellos son parte de estas cosas. Así que si no estoy experimentando alegría con el cambio eso significa que en realidad estoy en una de estas emociones de estancamiento, enojo, miedo, pena y aceptación sobre el cambio, y eso siempre va a resultar en mi infelicidad.

Entonces, os he preguntado hoy cómo os sentís [*al principio de la charla, que no aparece en la transcripción*] y todo el mundo dice: "Vaya, las cosas están un poco pesadas en este momento para nosotros". Y la razón es que la mayoría de nosotros estamos todavía en una de estas emociones de estancamiento, ira, miedo, pena y aceptación, sobre el cambio. En otras palabras, tal vez no lo queremos, o sí lo queremos pero estamos enfadados con ello, o nos da miedo, o bien no queremos afligirnos por ello, o incluso estamos en un lugar donde pensamos que lo hemos aceptado, pero todavía no es algo que sea una cosa positiva, desde nuestro interior. [00:29:23]

4. Trabajar atravesando las etapas emocionales del cambio

Participante (Joy): ¿Crees que en algún nivel tenemos que trabajar a través de la ira, el miedo, la pena y la aceptación antes de llegar al deseo? ¿O podemos saltar directamente al deseo?

Es muy difícil saltar directamente al deseo. Es muy difícil y de hecho no te lo recomiendo en absoluto, porque tu ira, tu miedo y tu pena van a afectar a tu deseo. La razón por la que no tenemos un deseo puro por nada, generalmente, es debido a estas otras emociones.

Ahora bien, una cosa que recomendaría - y esto es algo que he estado recomendando durante algún tiempo, si lo recordáis -, es desarrollar ambas cosas al mismo tiempo. Así que una cosa es lidiar con toda tu ira, pena y vergüenza y miedo, y todos esos otros tipos de emociones... pero otra cosa muy distinta es que, incluso tras haber lidiado con todo eso, todo lo que vas a hacer es llegar a este lugar de aceptación. Eso es todo lo que vas a hacer. Y te sugiero que eso no es suficiente para experimentar la alegría. Para experimentar alegría lo que necesitas hacer es ir más allá del lugar de aceptación del cambio hacia un lugar de desearlo, teniendo realmente un sentimiento positivo de desearlo. Así que ves que la mayoría de nosotros no aceptamos el cambio porque no queremos aceptar nuestras emociones alrededor del cambio. Entonces, ¿a cuántos nos apasiona sentir nuestro miedo? ¿Os apasiona eso? Ahora bien, sé que a algunos sí; algunos sois muy apasionados en cuanto a sentir el miedo. Algunos habéis creado una vida donde cada miedo o la mayoría de ellos son desencadenados, momento a momento. Eso es genial, es un lugar muy poderoso.

4.1. El miedo y la ira no son reales

Participante (Peter): Me preguntaba cómo todo esto se aplica a las predicciones de los cambios de la Tierra, y cómo podemos entusiasmarlos con los cambios en la Tierra que supuestamente se avecinan, y si la única manera de entusiasmarse con estos cambios es pasar por la ira, el miedo y la pena. Y luego tengo curiosidad por saber qué es lo que uno puede esperar de los cambios que supuestamente se avecinan.

Podemos hacer dos cosas al mismo tiempo con esto: Podemos lidiar con las emociones del miedo, la pena, la ira y demás, y también podemos mirar las partes positivas de todas las cosas del cambio,

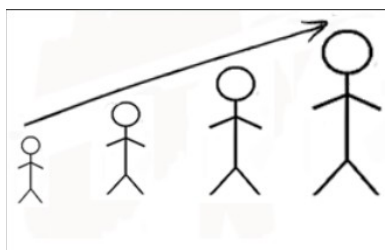
y empezar a permitir que entren en nosotros. Ves, algo que he discutido recientemente con un grupo de personas en nuestra casa... tuvimos una charla donde el grupo de personas estaban todas en un lugar de miedo sobre un cierto tema, y les dije que el miedo no es real. Así que la verdad es que la ira no es real, en realidad, desde la perspectiva de Dios; y el miedo tampoco es real, porque estas son emociones tapadera, las que están por encima de la pena. Así que no son realmente reales. Las creamos para librarnos de alguna otra cosa (señalando a las de abajo de la lista: pena).

Así que, por ejemplo, imagina por un momento que has sufrido abusos sexuales de niño. Ahora, como adulto, tienes que lidiar con algunas de las emociones sobre ese abuso, si quieres progresar y crecer. Pero muchos de nosotros nos metemos realmente en este lugar muy bloqueado, donde no queremos lidiar con las emociones, porque pensamos que eso significa regresar y experimentar todo lo que experimentamos cuando éramos niños, reviviéndolo. Y a menudo oímos describirlo como que “no queremos volver a infectarnos con el mismo problema”; oímos eso bastante, “no quieres volver a infectarte”. Y la verdad es bastante diferente: en realidad es imposible que revivas un evento pasado. [00:34:25]

Lo voy a repetir. La verdad es que realmente es imposible que revivas un evento pasado, completamente.

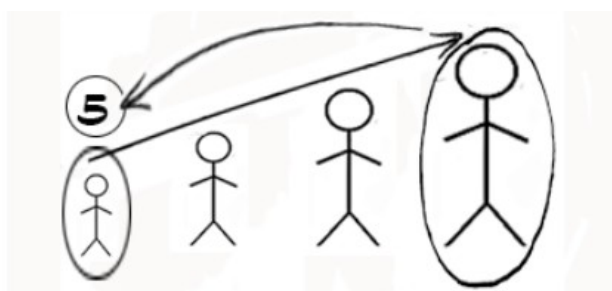
4.2. Es imposible revivir exactamente las experiencias de la infancia cuando se procesan las emociones

Para dar un ejemplo: así que aquí estoy, como niño, y a medida que voy creciendo obviamente me hago más grande y me convierto en adulto. Entonces, he cambiado durante ese periodo de tiempo, ¿no es así? He tenido todo un grupo de experiencias, lo que ha causado el crecimiento; y no sólo el crecimiento de mi cuerpo, sino también crecimiento en mi cuerpo espiritual y en mi alma. Se han producido cambios. Ahora bien, algunos de los cambios, como en nuestra alma, pueden ser negativos, pero siguen siendo cambios que han ocurrido.



A medida que nos hacemos mayores, crecemos y cambiamos

Así que puedes pensar en cualquier emoción que aún no hayas experimentado, desde tu infancia, como una emoción que se quedó congelada a esa edad. Si tengo una emoción bloqueada a la edad de cinco años, la verdad es que, incluso como adulto, si vuelvo a experimentar esa emoción de cinco años, no voy a estar exactamente en la misma situación, porque la realidad es que soy un adulto. Soy una persona muy, muy diferente la que pasa por esta experiencia emocional. Así que, aunque pueda parecer como que voy a tener que revivir el evento de cuando tenía cinco años, la verdad es que nunca puedes revivir el evento de los cinco años sin volver a tener cinco años, en el mismo evento.



Es imposible revivir exactamente una emoción de la infancia de la edad de cinco años, como adultos, debido a los cambios realizados al hacernos mayores

Pero lo que ocurre es que muchos de los montajes que se hacen dentro de nosotros son por miedo. Decimos: “Voy a tener que revivirlo de nuevo”, y nos metemos en esta zona donde creemos que esta experiencia pasada, esta experiencia a los cinco años, que está encerrada dentro de mí, se vuelve tan grande dentro de nuestra mente que la hacemos más grande de lo que realmente es, de muchas maneras.

No estoy diciendo que el abuso sea algo bueno; estoy diciendo que el abuso es algo malo. Y no estoy diciendo que no sea un evento aterrador, porque es un evento aterrador. Pero lo que estoy diciendo es que el adulto ahora es mucho más capaz de hacer frente a la emoción de ese evento de lo que lo era el niño. Pero no creemos que el adulto lo sea; ese es nuestro problema, y ahí es donde está el miedo. Ahí es donde el miedo no es real. Recuerda, el miedo es una expectativa falsa que parece real, para nosotros. Y entonces lo que sucede, cuando estoy en un estado de miedo, es que no puedo desear, en general.

Te sorprenderás: te juntas con una persona del sexo opuesto, cuando estás en esa etapa de "amor"... y bueno, siento que puedes estar en la etapa del amor todo el tiempo, pero hablamos de la fase inicial de conocer a la persona, donde tienes todas estas cosas pasando... y muchas veces lo que sucede es que actuamos sin miedo, en esos momentos. ¿Te has dado cuenta de eso? No te importa si tu familia piensa que tu pareja es idiota, sigues adelante de todos modos. Y no te importa si tus amigos piensan que te estás acostando con la persona equivocada, tú sigues adelante de todos modos porque hay esta pasión y deseo en ti. Pero lo que ocurre, con el tiempo, y normalmente es un periodo breve, es que muchos de esos otros miedos empiezan a despuntar en lo que pensamos como realidad, pero que no es real. Somos totalmente capaces de permanecer en ese lugar de deseo apasionado sin tener todo el miedo. Pero lo que sucede es que cuando entramos en una situación que es real, todo lo que no es real dentro de nosotros automáticamente se detona; es automáticamente confrontado. Así que la belleza de empezar a vivir en tu deseo sobre ciertas cosas es que automáticamente confrontamos la lista de emociones que nos impiden desear el cambio. [00:38:52]

5. Emociones en torno a los cambios en la Tierra

Volviendo a tu pregunta, Peter, en la que preguntabas por los acontecimientos del cambio mundial. Ahora bien, ¿cómo nos sentimos la mayoría con respecto a esos acontecimientos?

Audiencia: ¡Adelante!

(Risas) Así que algunos dicen: “¡Vamos, a por ello!”. Bien. No es muy veraz, por cierto, pero en fin. ¿Qué más sentimos normalmente sobre los acontecimientos del cambio mundial, cuáles son las diferentes emociones? Y luego puedes hacer tu pregunta (*es que alguien ha intentado hacer una pregunta sobre otro tema, sin micrófono, y se oye de lejos*). [00:39:23]

Audiencia: Miedo.

Miedo. Pero, ¿miedo de qué? Veis, el problema con el miedo es que podemos decir “tengo miedo”, y entonces nos salimos con la nuestra, porque básicamente no estamos diciendo a qué le tenemos miedo. Entonces, ¿de qué tenemos miedo? Miedo a perder la familia, los amigos, las posesiones, la comodidad.

Audiencia: Miedo a sobrevivir.

Miedo a sobrevivir, sí, de acuerdo. Miedo a lo que va a venir después.

Audiencia: A resultar heridos.

Muy bien; entonces con respecto a ser herido, es un miedo a la seguridad personal. Así que ¿puedes ver que podemos tener muchos diferentes miedos asociados con esa cosa en particular?

5.1. Miedo a perder a la familia

Entonces, por supuesto, muchos de esos miedos en particular van a definir mis acciones de ahora en adelante. ¿Así que sabes lo que voy a empezar a hacer? Diré: "Tengo miedo de perder a mi familia, así que voy a crear un pequeño sitio donde toda mi familia pueda venir a vivir conmigo". Acabo de quebrantar cierta cantidad de leyes de Dios, pero no tengo en cuenta eso; pienso que eso es amoroso, el crear algo para mi familia... y todos pueden venir a vivir conmigo, y ¿no va a ser maravilloso? Entonces: "eso me ha librado de ese miedo: Ahora no tengo miedo de perder a mi familia". No, no se deshace del miedo. La razón es que tu familia aún podría fallecer. Podrían estar en el lugar equivocado en el momento equivocado y fallecer. Así que no se deshace realmente del miedo. Todo lo que estamos haciendo cuando actuamos en base a estas cosas es que estamos tratando de eludir nuestro miedo. En realidad estamos tratando de huir de nuestro miedo. Pero necesitamos procesarlo.

¿Cómo procesas el miedo a perder a tu familia? Actúas en armonía con tus deseos en todo momento. Está garantizado que la mitad de tu familia te va a dejar. Es cierto, ¿no? ¿Lo has probado? A veces más que eso, a veces todos. ¿Por qué ocurre eso? Porque muchas veces nuestra familia no tiene un espíritu lo suficientemente abierto como para permitirnos cambiar sin que se sientan negativos al respecto de alguna manera; y entonces lo que hacen es rechazarnos. Así que ahora hemos perdido a nuestra familia, ahora podemos pasar por la emoción. La ley de atracción nos ha traído un evento: "pasar por la emoción". ¿Y sabes qué? La mitad de tu familia, o incluso más, puede terminar regresando a ti después de que pases por esa emoción y liberes eso de ti.

Así que cuando tenemos miedo de perder a nuestra familia, la forma de afrontarlo no es ir a construir una casa para que nuestra familia esté donde estamos nosotros. La manera de afrontar eso es vivir realmente en tus deseos y permitir que se desencadenen. Entonces, ¿cuáles son mis deseos con mi familia? ¿Cuáles son mis deseos con mis amigos? ¿Cuáles son mis deseos con mis posesiones?

5.2. Miedo a perder la comodidad

Y muchos de nosotros tenemos mucho miedo de no tener comodidad. ¿Cuántos de nosotros nos sentiríamos totalmente cómodos viviendo en una tienda de campaña? Y: "por cierto, me olvidé de traer el colchón". Así que hay arena en el suelo en la que te retuerces por la noche... y te vas a dormir. Ah y se me olvidó la manta, y tampoco hay manta eléctrica, no hay electricidad, así que eso se acabó. Y si hace frío, ¿qué voy a hacer? Así que tengo todos estos malestares por delante.

Entonces, ¿cuál es la mejor manera de afrontar las incomodidades? Bueno, lo que hacemos es ir por ahí a comprar esa cosa que nos hace estar más cómodos, y aquella otra que nos tiene más cómodos en eso otro... y conseguimos esa caravana que queríamos por si acaso podemos llevarla con nosotros. Eso es lo que hacemos, ¿no? En otras palabras, no nos ocupamos de nuestra incomodidad. Lo que estamos haciendo es vivir en nuestra incomodidad; estamos usando la incomodidad para crear nuestra vida.

Ahora bien, si realmente quisiéramos afrontar nuestro malestar, lo que haríamos es decir: "Bien, sé que tengo algunos problemas con respecto a vivir sin comodidad; así que voy a comprar una tienda de campaña y algo sólo para dormir, nada para poder cocinar, y me iré tal vez al santuario y viviré allí durante un mes así y veré cómo me va". Sin nevera, sin congelador, sin lavadora, sin plancha. (¡Algunas de esas cosas suenan como cosas buenas de las que deshacerse!) Y simplemente ver cómo va. ¿Cómo se siente? Y permitirte tratar con los sentimientos que surjan y

que te hacen sentir incómodo. Y a medida que hagas eso afrontarás algunos de los miedos, así que pasarás de los miedos a la pena. Primero sentirás: "Guau, ¿es esto lo que va a ser después de que no haya nada, después de que hayan ocurrido los eventos del cambio mundial? ¿Es esto lo que vamos a ser? ¿Tendré siquiera una tienda de campaña?". No lo sabes, ¿verdad? [00:44:42]

¿Quién ha visto ya la película 2012? Hay un montón de cosas bastante inusuales que suceden allí, como estar conduciendo por la carretera y esa carretera detrás de ellos simplemente colapsa. Lo siento, no quiero estropearlo para los que no la hayan visto. Pero cuando ellos salen de la casa, la casa se cae. No vas a ser capaz de decirte: "¡Olvidé mi maquillaje!"... y volver corriendo. No es así en absoluto, ¿verdad? Lo siento. A veces podrías tener que tomar decisiones por tu vida, y perder un montón de otras cosas en el proceso, ¿verdad? ¿No es así?

Ahora bien, si tengo un montón de malestar, de emociones en mí en cuanto a querer la comodidad, y he tenido una vida de comodidad y quiero esa comodidad, y no he estado dispuesto a lidiar con esas emociones, guau, ¿cuántas emociones voy a tener cuando pierda mis posesiones? Podría estar llorando durante días. Has visto esto en la televisión, cuando una persona ha pasado por un incendio de su casa, y han estado tan desconsoladas, tan desconsoladas... que ha sido un evento que ha cambiado su vida debido a la angustia por perder sus posesiones. Todavía tienen su vida, e incluso muchos tienen una póliza de seguro para pagar y comprar de nuevo cosas, pero su conexión con las posesiones se detona.

Así que el miedo a perder las comodidades puede ser tratado antes de cualquiera de estos eventos. Entonces, respondiendo todavía a la pregunta de Peter, la mayoría de nosotros vivimos en este lugar donde actuamos en base a nuestros miedos ocultos, en vez de lidiar con ellos. Así que, cuando pienso: "Muy bien, va a haber algunos eventos de cambio mundial; y lo que necesito hacer es ir y construir una casa en algún lugar donde yo crea que va a ser seguro; haz todo esto, haz todo eso, haz todo esto, y lo otro...", pero no estoy cambiando mi ley de atracción. No estoy cambiando la condición de mi alma. ¿Qué garantía tengo de que me las vaya a arreglar con ese sitio sin hacer algunos cambios en la condición de mi alma y mi Ley de Atracción? No voy a tener ninguna garantía.

Así que lo que a menudo terminamos haciendo es que en este espacio estamos viviendo en el miedo a ello, en vez de tratar realmente con los miedos, liberarlos de nuestro ser. Y cuando vivimos en el miedo a ello, lo que vamos a hacer es atraer los eventos que aún tenemos que sanar dentro de nosotros. Debido a la ley de atracción vamos a atraer los eventos. Así que mientras pienso que estoy cambiando, en realidad todavía estoy viviendo en el miedo; así que no estoy cambiando y realmente ni siquiera deseo el cambio en mi corazón, que es donde realmente importa; y así, lo que sucederá es que al final todo será confrontado, porque las Leyes de Dios no cambian. Mi miedo va a ser detonado en algún momento. Entonces, es mucho mejor para ti permitir que eso empiece a suceder ahora, más que esperar a que algún evento te lo desencadene. Cuando lo haces ahora, hay mucho que puedes hacer positivamente para desencadenar estos miedos. [00:47:54]

Ahora bien, cuando se trata de recibir inspiraciones de nuestros amigos espirituales al respecto, me digo a mí mismo: "No tengo miedo, no tengo miedo, ya sabes, estoy bien, tengo todo resuelto, tengo mi casa y mi tanque de agua, y mi esto y mi aquello"... todas las cosas que fueron creadas, por cierto, para evitar mi miedo. Así que tengo todo eso sucediendo, y entonces estoy diciendo que ahora quiero alguna dirección espiritual sobre qué más debo hacer. Ahora bien, ¿qué te van a dar los espíritus, como dirección, si están en el camino del Amor Divino? Van a decir, en primer lugar, que sigas tus deseos. Pero en este momento no estás siguiendo tus deseos, estás siguiendo tus miedos. En realidad estás viviendo en este lugar de crear un ambiente basado en tu miedo y no en tu deseo.

¿Cuál va a ser el resultado de eso? Bueno, los resultados nunca van a ser muy positivos si lo piensas. Estoy creando una vida entera que todavía está en desarmonía con todas las Leyes de Dios porque estoy dispuesto a estancarme en mi miedo en vez de cambiar. En realidad estoy construyendo mi entorno para que se adapte a mi "yo no cambio", en vez de yo cambiar para adaptarme a un nuevo ambiente. Así que si estoy construyendo un entorno para apoyarme en lo de no cambiar ¿crees que ese entorno va a permanecer a tu alrededor? Por supuesto que no. Al final no

está en armonía con las Leyes de Dios. Todas las Leyes de Dios terminan creando cambio. Entonces ¿qué sentido tiene que vaya y cree algo muy, muy lejos, donde creo que todo va a estar bien, pero impulsado por este miedo que no libero? No tiene ningún sentido - ninguno en absoluto -. Podría igualmente haberme quedado en casa, y simplemente lidiar con mis emociones. Eso hubiera sido mucho más poderoso que ir y hacer eso.

Entonces, para muchos de nosotros, cuando se trata de los eventos de los cambios de la Tierra, ni siquiera podemos recibir orientación sobre el tema porque todavía estamos en un estado en el que realmente estamos viviendo en nuestros miedos sobre el tema, y el tema es que si estoy viviendo en mis miedos, actuaré y crearé las mismas cosas que tengo ahora para evitarlos.

Así que tengo miedo a la incomodidad, y lo que hago es ir y crear otra cosa que me dé comodidad. ¿He lidiado con algún miedo? No. ¿Trataré esa emoción en el futuro a través de algunos eventos de la Ley de Atracción? Sí. Así que podría crear una hermosa casa, pero llega un pequeño temblor, como un terremoto de 8.9, o algo así (irónicamente)... y de repente todo se derrumba alrededor de mí. No sé lo que podría pasar.

Podría construir la casa y tener miedo a que la gente me ataque, lo cual crea todo un grupo de personas que vienen como “justicieros independientes”², y me roban la casa. Eso ha sucedido, ¿no? ¿Cuántas veces ha sucedido eso en el mundo, en el pasado, qué crees? Muchas veces. Verás, si tengo miedo, si quiero tanto mis posesiones que me siento devastado si no las tengo, estaría incluso dispuesto a luchar contra esas personas para conservar esas posesiones que he construido para mi propia comodidad. Así de fuertes pueden ser nuestras emociones a veces. Y todavía me resisto al cambio porque estoy viviendo en el estado de miedo, pero me digo que no tengo miedo. Y este es el problema con el cambio, que podemos decirnos a nosotros mismos que en realidad estamos cambiando y que estamos haciendo cosas, pero en realidad podemos permanecer en una emoción que nos mantiene estancados. [00:51:33]

5.3. La actitud de "¡vamos allá!"

Así que con la emoción de “vamos, dale, a por ello”³... muchas veces esa emoción también está impulsada por el miedo. ¿Cuál miedo estaría impulsando esa emoción? (*Alguien dice “ira”*) Tal vez haya algo de ira detrás de ella. Así que: "Sí, estoy harto de que este mundo sea como es, estoy harto de todas las reglas; estoy harto de las leyes que tenemos, que no tienen sentido", y podría seguir y seguir, durante otra media hora, sobre todas las cosas que me ponen malo de todo esto. Así que: "dale, dale, vamos". Mary y yo fuimos a ver una película: "The Knowing", ¿la has visto? Guau, es un final muy intenso. De todos modos Mary sale de la película con esa sensación: "Simplemente vamos allá, estoy harta de que el mundo sea como es, ¡dale!". (Risas)

Tuvimos que trabajar en lo que está pasando allí con respecto a esa emoción, porque es una emoción bastante enojada, y por lo tanto está encubriendo el miedo, y por lo tanto encubriendo la pena, por supuesto. Y por lo tanto tenemos que lidiar con esas emociones si realmente queremos cambiar.

5.4. Miedo a las secuelas

Miedo a lo que venga después. Muchos de nosotros tenemos mucho miedo a cómo sea el después, aunque no tanto por cómo sea físicamente. Pero cuando se trata de cambios en la Tierra y de las cosas que creemos que van a suceder, a menudo tenemos miedo de lo que va a ser eso emocionalmente, y con respecto a las experiencias. Por ejemplo, muchas de vosotras, mujeres, tenéis miedo a que si no hay leyes, ¿qué va a impedir que un hombre te viole, si quiere? Ese parece un miedo válido, ¿no? Como mujer, puede que no tenga un cuerpo tan fuerte como el de muchos de los hombres y, por lo tanto, puede que no sea capaz de luchar contra ellos - esa es la manera en que

² Para esta especie de policía no oficial, y cosas por el estilo, parece que en inglés usan la palabra del español, “vigilantes”, que es la que usa aquí Jesús.

³ “bring it on”.

estoy pensando -. Y entonces tampoco quiero tener que luchar contra ellos, porque eso no está en armonía con el amor, y ¿qué hago ahí? Y surge toda esta confusión. ¿Cómo va a ser después? ¿Cómo va a ser si hay todos estos vigilantes por ahí, o gente que va por ahí tomando cosas que no tienen? [00:53:52]

Participante: Como salvajes.

Como salvajes, sí. Digamos que van a tu casa y dicen: "Oh, AJ, tienes once tanques de agua, vamos a tomarlos todos porque podríamos usarlos". Ahora bien, eso es posible, ¿no? Y si no he lidiado con mis emociones sobre eso, ¿qué voy a sentir? ¿Cómo voy a beber? En tres días podría estar muerto. Voy a tener un montón de emociones sobre eso para hacer mi camino a través de ellas. Así que puedes ver que es mejor hacer tu camino a través de esas emociones ahora, en vez de esperar a esas cosas.

Pero el miedo a lo que haya después también te impide recibir orientación, orientación espiritual, ahora, de tus guías, sobre lo que necesitas hacer emocionalmente para lidiar con lo que haya después. Porque si tengo tanto miedo de lidiar con una emoción, ¿quiero lidiar con la emoción? No. Lo que quiero hacer es evitar la emoción. Entonces, ¿qué voy a hacer? Intentaré evitar la emoción y luego, cuando sucedan los eventos, ¿qué voy a hacer? Tengo todavía esta emoción en mí, de miedo a la gente y a lo que me puedan hacer. ¿Crees que me van a pasar algunas cosas? Sí, por supuesto, porque eso será mi Ley de Atracción.

5.5. Los espíritus nos influyen para que no sintamos nuestros miedos

Participante hombre (Alex): Estoy descubriendo que los espíritus quieren darte la información para que no sientas el miedo.

Muy bien.

Participante: Porque un día fui al santuario a ver qué podía hacer y me dijeron: "Oh, no te preocupes, construye tipis; todo lo que necesitas es una sierra y una lona; es todo lo que vas a necesitar". Ellos han contado un montón de cosas más. He tratado con un poco de miedo alrededor de todo eso, pero siento que incluso cuando he tratado con los miedos alrededor de los espíritus, o miedos de mudarme aquí y dejar todas mis comodidades de la vida en la ciudad, me dijeron: "No te preocupes por eso, cuidaremos de ti, no necesitas entrar en el miedo".

Sí, y eso indica que el espíritu no está en el camino del Amor Divino, obviamente, porque si no te estarían animando a entrar en tus miedos; y no para vivir en ellos, por supuesto, sino para entrar en ellos, y experimentarlos y liberarlos. Eso es lo que quieren animarte a hacer. [00:56:25]

Así que muchas veces, debido a que no queremos sentir nuestro miedo, vamos a atraer a un grupo de espíritus a nuestro alrededor que tampoco quieren que sintamos nuestro miedo, y nos dirán que todo está bien y que no hay que preocuparse, y todas esas cosas - que por cierto a la larga pueden ser muy ciertas si has lidiado con tu miedo -. Pero si no tratas con tu miedo, entonces sí, vas a necesitar preocuparte, porque a fin de cuentas tu miedo va a atraer toda una secuencia de eventos, y necesitamos liberar el miedo. Una vez que lo liberamos, irónicamente, no sólo no necesitamos preocuparnos, sino que ya no nos preocupamos más, porque hemos liberado todos los miedos reales que lo impulsan todo.

5.6. La actitud de "vamos allá" (continuación)

Participante mujer (Barb): AJ, la actitud de "vamos allá"... es una cosa intelectual. La mía no viene de la ira, no lo creo, sino que es una cosa intelectual, en la que sigo diciendo: "dale, dale, vamos", porque necesitamos algunos cambios en la Tierra, para el Amor Divino... y todo ese tipo

de cosas. Pero lo digo intelectualmente, ¿así que la única manera de que mi alma lo reconozca es pasando por todas las emociones que van unidas a ello? Porque lo estoy diciendo intelectualmente; mi alma no lo está diciendo, y lo sé.

Así es. Sí. Y el tema es cómo quieres vivir, y todo ese tipo de cosas. Si todavía quieres vivir con mucha comodidad y lujo, y todo ese tipo de cosas, entonces obviamente tu alma no está diciendo lo mismo que tu cabeza. Así que tienes que mirar eso.

Participante: Así que la única manera es sentir las emociones.

Sentir las emociones, sí.

5.7. Películas que desencadenan el miedo al cambio de la Tierra

Participante mujer: ¿Qué películas podemos ver para desencadenar el miedo al cambio de la Tierra?

Hay bastantes. Hay una nueva que se acaba de estrenar llamada "La carretera" (*The road*). Es una película muy oscura sobre la erradicación⁴, el arrase, en los Estados Unidos... y un hombre y su hijo tratan de ir a un lugar donde puedan estar bien. Y él tiene una pistola, como la mayoría de la gente en Estados Unidos, y sólo tiene dos balas. Y describe una serie de eventos.

Participante: "Soy leyenda" (*I Am Legend*) es una buena. No sé si la has visto.

No.

Participante: Tiene a Will Smith en ella. Básicamente es el único hombre que queda.

Oh, sí, así es.

Participante: Todos los demás se han vuelto locos, y ellos, los que tienen miedo, tienen que quedarse en la oscuridad; pero se la recomiendo a todo el mundo. Da un poco de miedo pero sería bueno para la gente que tiene miedo a estar sola por sí misma. La forma de actuar de la gente es como verdaderos salvajes y sedientos de sangre, que harían cualquier cosa para salvarse.

Sí, "Soy leyenda".

5.8. Adicciones que alejan a los demás de su miedo

Participante mujer (Joy): Acabo de darme cuenta de cuál es una de mis adicciones, y de hecho me han llamado la "reina de la certeza". Una de mis adicciones es dar certeza a otras personas, y me acabo de dar cuenta de cómo eso les aleja de enfrentarse a sus miedos.

Sí, es como cuando alguien se acerca a ti y te dice que tiene mucho miedo de algo y tú dices: "Oh, no tienes por qué tener miedo de eso". Y vamos y contamos la historia, pero así acabamos de sacar a la persona del acto de lidiar con sus cosas. [01:00:19]

Nuestros amigos espíritus que están en el camino del Amor Divino no hacen eso, por cierto. Pero los espíritus que están en el camino del Amor Natural lo hacen todo el tiempo. Así que eso también es una indicación de qué tipo de espíritus están con nosotros, si siempre estamos tratando

4 "obliteration", que en inglés parece que tiene que ver (entre otros significados) con eventos donde hay eliminación de pueblos enteros, y cosas así (sitios enteros arrasados, etc.).

de convertir las cosas en positivas todo el tiempo, cuando son bastante negativas y necesitamos sentir las.

6. Tomar medidas para seguir los deseos y desafiar los miedos

Volviendo al punto; obviamente, si estoy en estado de miedo, el miedo es un estado que no desea el cambio. Desea ser satisfecho de manera diferente. Y cuando digo que ese estado "desea verse satisfecho de manera diferente"... quiero decir que cuando estás en un estado de miedo vas a desear arreglar lo que sea que temes muy rápidamente, pero sin tratar con el miedo ni experimentarlo. Así que estarás en un estado en el que querrás deshacerte del miedo que hay dentro de ti, pero en vez de liberarlo experimentándolo, te sentirás atraído a hacer algo que lo niegue. Y eso es algo muy fuerte que nosotros, como raza humana, estamos tentados a hacer con respecto al miedo. Siempre queremos terminar haciendo algo que lo niegue en vez de experimentarlo nosotros mismos.

Así que el tema, por supuesto, es: "Desear apasionadamente un cambio positivo". Entonces, ¿cómo puedo desear apasionadamente algo si tengo estancamiento, rabia, miedo, pena y aceptación? Obviamente va a ser muy difícil. Ahora bien, la verdad para muchos de nosotros es que tenemos muchos deseos positivos que son armoniosos con el amor, pero muchos de ellos tienen miedos asociados que hacen que no actuemos en base a ellos de la manera que normalmente lo haríamos.

6.1. Un ejemplo de miedos que afectan al deseo de ser como un niño

Ahora bien, para dar un ejemplo de esto: muchos de nosotros deseamos apasionadamente volvernos más infantiles, donde quieres estar en el momento, en el ahora, haciendo las cosas que te gustan, siendo creativo en tu expresión infantil... Así que digamos que la cuestión es que quiero ser infantil. ¿Qué pasa con mi miedo? Mi deseo es ser infantil, y es un deseo puro; pero ahora ¿cómo distorsiona mi miedo ese deseo mío? ¿Qué ocurre con mi miedo?

6.1.1. Cómo afectan los sentimientos de juicio y condescendencia a los demás

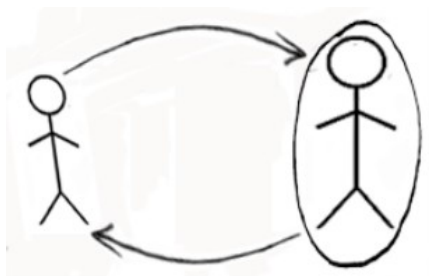
Bueno, tengo miedo a que los demás me juzguen, así que tengo miedo al juicio. Y el juicio es una emoción terrible, terrible, por cierto. Si pudieras verlo como un color, en el mundo espiritual, lo que se ve es como que sale de la persona una especie de sustancia viscosa de color negruzco marrón. Y entra en cualquier persona que acepte el juicio - realmente entra físicamente en ti -.

Entonces, ves, cuando juzgas a alguien, esta cosa sale de ti, y cuando sale de ti, busca a una persona, y usualmente estamos juzgando a una persona específicamente, o a un grupo de personas, pero la mayoría de las veces es a una persona específica. Así que lo que estamos haciendo es juzgarlos, y sale y va directo a ellos. Puedes pensar en ello como una gran nube pegajosa, negra, marrón, que la persona tiene la opción de respirar o no. Pero si esa persona tiene algún sentimiento de indignidad en su interior, la respirará. Entrará en ellos emocionalmente. Eso es lo que ocurre en realidad cada vez que juzgas a alguien. ¿Cómo se siente uno, como niño, si está abierto en el extremo receptor? Se siente terrible. Ya sabes lo que se siente cuando te juzgan, alguien viene y te juzga, y por eso se siente tan mal; es efectivamente una interacción que ocurre específicamente entre dos personas.

¿Qué otras emociones, además del juicio? Una emoción similar a la del juicio es el miedo a la condescendencia de la gente. La condescendencia es una emoción interesante, porque podemos tratar a alguien con condescendencia con bastante facilidad, y no necesariamente suena como un juicio en el momento en que lo hacemos, pero se siente bastante perverso cuando realmente entra en una persona, si estás abierto. Entonces, cuando estás emocionalmente abierto a todas las emociones que vienen hacia ti, como lo haría un niño, sentirás el sentimiento de condescendencia como una emoción muy, muy oscura que entra en ti. Y es exactamente lo mismo: tiene un color en el mundo espiritual, y un sentimiento, asociados a ella.

Alguien recientemente, creo que fue Natalie, nos envió una canalización que hizo donde una espíritu le describió las emociones que salían desde ella y cómo entraban en otros espíritus. Y cuando ella tenía la emoción de juicio saliendo de ella, los espíritus se describieron a sí mismos como si estuvieran desanimados. Y muchos de ellos, como no querían sentir esa terrible emoción indigna, proyectaban rabia hacia ella a cambio. [01:06:00]

Así que terminas con la siguiente dinámica, desde la perspectiva de los espíritus: Aquí estás tú, aquí está el espíritu que te rodea, y lo que sucede es que estás proyectando un juicio o una emoción condescendiente, dentro de ti, y que en realidad, debido a su propia falta de manejo de las emociones del resultado de la misma, no pueden evitar que esa emoción entre en ellos (la que tú proyectas). Así que cuando los juzgas, ellos se sienten juzgados, como resultado.



Los sentimientos de juicio, condescendencia y enojo entran en otros que están emocionalmente abiertos a ello

Así que cuando el sentimiento de juicio ocurre dentro de ellos, ¿qué sienten? "Oh, eso es injusto", así que se enfadan, y ¿qué hacen? Proyectan ira de vuelta. Y si no eres capaz de evitar que la ira entre en ti, lo que ocurre es que la rabia y la ira entrarán en ti; si tienes miedo de la rabia y la ira, esa rabia e ira entrarán en ti, y las sentirás en tu interior y te volverás muy temeroso justo en ese instante.

Ahora bien, no se trata sólo de emociones, por cierto. Hay cosas metafísicas que ocurren al mismo tiempo que estas transacciones emocionales están ocurriendo. Y si pudieras verlas, dirías como: "Guau, no quiero hacer eso nunca más", si pudieras verlas. El problema en la Tierra es que no las vemos, y como muchos estamos insensibilizados emocionalmente no sentimos muchas de ellas. O bien decimos: "Oh, eso fue un poco extraño, pero bueno, a quién le importa", pero no nos damos cuenta de que se está produciendo un gran daño al alma.

6.1.2. Cómo afectan el juicio y la condescendencia al deseo de ser infantil

Así que el juicio o la condescendencia te mantienen en el miedo. Entonces, volviendo al deseo, que era el de ser infantil, ¿ahora qué pasa? Deseo ser infantil pero tengo miedo de que todos vosotros juzguéis mi comportamiento infantil. Así que no actuaré más como un niño (y no estoy diciendo que lo infantil sea infantilismo, por cierto).

Así que digamos que de repente siento una pasión por bailar, y empiezo a saltar y bailar y entonces todo el mundo me mira: "¿Qué está haciendo ese idiota?". ¿Qué pasa de inmediato? Esa sustancia está entrando en mí de inmediato.

Estoy sintiendo eso emocionalmente, estoy sintiendo eso entrando en mí, y ¿qué voy a hacer? Me detengo en mis pasos, simplemente...: "Oh, no puedo hacer esto aquí", así que ahora mi deseo se ha visto severamente limitado por mi propio miedo al juicio. Ves... mientras tengo el miedo al juicio, el juicio entra en mí; y mientras tengo el miedo a la condescendencia, la condescendencia entra en mí. Mientras tenga miedo a cualquier cosa, entrará en mí, por cierto.

6.2. Miedo a las proyecciones sexuales

Si tengo miedo a las proyecciones sexuales, ¿adivina qué voy a conseguir? Proyecciones sexuales, y esas proyecciones van a entrar en mí. Entrarán en mí, y diré: "Uf", y entraré en pánico por ello, y

luego, si me da un poco de rabia a cambio, podría enfadarme con la persona: "¿Cómo te atreves a hacer eso?". O puede que, si les tengo miedo, les complazca y empiece a tratarlos de forma diferente debido a la proyección sexual para poder controlarlos, o lo que sea. Pero de cualquier manera ahora estoy fuera de mi deseo. Así que cuando estoy fuera de mi deseo, estoy fuera de desear apasionadamente el cambio para mí, y ahora estoy de vuelta en esta mezcla de emociones que hace que no desee apasionadamente un cambio positivo. [01:09:41]

Así que la clave de todo esto es que si estoy dispuesto a experimentar cada una de estas emociones, de juicio y condescendencia, por las que mi miedo está presente, entonces por supuesto que puedo permanecer en un lugar infantil, aunque también tenga miedo de ello.

6.3. Miedo a cantar en público

¿Cuántos de vosotros tenéis miedo a cantar delante de un grupo? Bueno, muy pronto vais a tener la oportunidad de abordar eso, porque Mary y yo hemos decidido que en la próxima reunión tendremos karaoke. Así que vamos a tener unas partes de baile para que entréis en calor, y luego pasaremos al karaoke, donde tendréis que cantar. Ahora bien, todas esas personas que quieran venir, obviamente, nos gustaría que participen. Y eso os ayudará a superar parte de ese miedo a cantar delante de los demás. Y permítete sentir tu emoción mientras está sucediendo. Todas estas son cosas prácticas que puedes hacer.

Porque puedes ver que puedo tener el deseo infantil de simplemente cantar, pero tener miedo a ser juzgado y a la condescendencia. Tengo una mala voz, y todas esas cosas... y lo que sucede es que apago este deseo de cantar. Así que ya no estoy en el deseo de cambiar de lugar, estoy en el miedo a cambiar de lugar. Puedes ver cómo obviamente es muy importante trabajar con las cosas que te mantienen en un lugar estancado, si quieres crecer emocionalmente.

6.4. Miedo a hablar en público

¿Cuántos tenéis miedo a hablar en público? (gesto de levantar la mano) No tantos como a cantar en público. De acuerdo, tenéis muchas oportunidades para abordar esto. Ya sabéis, hay lugares a los que podéis ir donde tenéis que dar una charla de cinco minutos delante de un grupo, donde pasan un montón de cosas para enseñaros. Mi sugerencia es que deseches todas las cosas que te enseñan, y simplemente ponte ahí durante cinco minutos y habla de lo que te apasiona, sin notas - sin ninguna nota, y ninguna preparación -. La primera vez que lo intentes dirás: "aaaaahhhh, mmm, tengo que sentarme". Normalmente la primera vez que lo hagas estarás tan atrapado por el miedo que no saldrá nada. Y entonces es cuestión de hacer tu camino a través de él. [01:12:15]

Ahora bien, ¿sabes lo que hacemos en su lugar? Decimos: "Muy bien, tengo que dar una charla de cinco minutos, ¿de qué voy a dar una charla de cinco minutos?". Escribimos el tema; entonces hago todas estas investigaciones, escribo un montón de notas, y notas y notas... Ahora tengo una charla de 50 minutos en lugar de 5 minutos. Ahora tengo que condensar todo eso en lo que quiero decir. Así que depuro todo eso... y ahora he pasado tres horas preparando mi charla de cinco minutos. Y aun así, no estoy contento: "Oh, no sé cómo va a ir esto". Y llego al lugar, y en vez de estar conectado con la audiencia, ¿qué está pasando? Estoy tan preocupado que no puedo conectar con nadie, ni siquiera conmigo mismo, y estoy leyendo mis tarjetas de notas una tras otra... y ese es el problema al que nos enfrentamos, que nuestro miedo nos impide actuar según nuestro deseo.

Sería encantador, ¿no?, ponerse delante de cien personas en algún momento en el futuro y describir tus propias experiencias personales con tu propio crecimiento en el camino del Amor Divino, en algún momento. Sería estupendo poder hacer eso y ayudar a la gente. ¿Cómo vas a hacerlo si no superas ese miedo? Va a ser muy difícil, ¿verdad? Como si estuvieras haciendo notas aquí y notas allá, y antes de que te des cuenta no vas a decir nada bien cada vez que digas algo, y eso es lo que va a pasar.

6.5. Un ejemplo del miedo pasado de AJ a estar en centros comerciales

Así que la clave con todos los miedos es que podemos abordarlos fácilmente pasando a la acción. Y os he descrito muchas veces en mi pasado en las que he tenido que actuar con mis miedos. Así que cuando tenía miedo de entrar en un centro comercial, entraba en el centro comercial, me sentaba en el centro comercial durante horas, y lidiaba con el miedo. Permitía que eso ocurriera.

Cuando hago eso, voy a cambiar. Verás, si tengo un verdadero deseo de cambiar que permito que crezca dentro de mí, la alegría de la experiencia me va a motivar todo el tiempo.

7. Abrazar y disfrutar del cambio

A menudo, Mary y yo tenemos conversaciones, y Mary dice: "Vaya, me encanta este camino del Amor Divino", y yo le pregunto: "¿Por qué, cariño?". Y ella dice: "He cambiado tanto... y puedo sentir los cambios a medida que se producen". ¿No es eso maravilloso? Poder experimentar la alegría. Reconoces cuándo cambias, y sabes cómo cambiar, y sabes qué hacer, y cambias, y también empiezas a reunir dentro de ti un sentido de... no es realmente de orgullo, es realmente un sentido de ser, una sensación de saber que todo va a estar bien, en algún momento; y empiezas realmente a confiar más en ti mismo. Muchas veces intentamos cambiar nuestra vida y lo convertimos en una cuestión de aprender y aprender y aprender... y todavía no lo haces bien.

¿Te ha pasado eso en el pasado? Así que cuando querías estar en paz, y entonces vas y meditas cada día durante una hora para estar en paz; entonces, ¿qué pasa el día que no puedes llegar a meditar? Oh, ya no estás en paz, y todo comienza a suceder cuando ya no soy capaz de estar en paz. ¿Por qué? Porque está ahí la emoción real, cualquiera que sea la que causa que todavía no esté en paz dentro de mí, y todo lo que he hecho durante ese período de meditación es tratar de alejarme de ella durante una hora al día. Eso me ha llevado a este lugar. Así que ya no queremos hacer eso. Lo que queremos hacer es un cambio real, un cambio realmente positivo, en el que hago el cambio y no tengo que volver a pensar en él. [01:16:00]

7.1. Un ejemplo de AJ trabajando para superar sus miedos a hablar en público

Recuerdo cuando era un niño y tenía unos siete años, cuando mi madre acababa de hacerse Testigo de Jehová. Y los Testigos de Jehová tienen esta cosa... que en aquel entonces era cada jueves por la noche, donde vivíamos, y te inscribías en una escuela. Era una escuela donde se esperaba que todos los que fueran Testigos se levantaran y hablaran durante cinco minutos sobre un tema bíblico, y estaba abierto a cualquier persona de cualquier edad. Eso es maravilloso, ¿no crees? Fue genial crecer con eso, de todos modos. Así que lo que sucedía es que en nuestra pequeña "congregación", supongo que la llamaríais... había unas veinte o treinta personas. Lo que significaba es que había cinco charlas cada semana. Así que con veinte o treinta personas eso significaba que una vez al mes tenías que subir a dar tu charla sobre un tema diferente.

Recuerdo la primera vez que tuve que subir a dar una charla. Incluso puedo recordar lo que pasó después. Recuerdo que un hombre me trajo una araña de espalda roja y la aplastó entre sus dedos. No sé por qué lo hizo, pero de todos modos eso fue tras mi charla. Me estaba demostrando que yo no tenía que tener miedo a las arañas, lo que no ayudó a mi miedo a las arañas. De todos modos, la charla fue sobre un tema bíblico, y la belleza de lo que eso consiguió fue que me permitió trabajar a través de mi miedo a ponerme frente a un grupo de personas a los siete años de edad. Y yo era el único niño de siete años en la audiencia. Obviamente, eso fue algo único. Y lo que sucedió fue que también me permitió conectar con mi pasión. Y mi pasión, desde que tengo memoria, era hablar de Dios. Así que hizo dos cosas al mismo tiempo: me ayudó a lidiar con un grupo de miedos con respecto a hablar en público, pero también me ayudó a disfrutar de mi pasión. [01:18:19]

Ahora bien, también cuando crecí y me hice un poco mayor, como le expliqué a María hace unos días, no a mucha gente le gustaba que yo fuera bueno a los nueve años, siendo capaz de dar una charla delante de un grupo de personas. Y entonces me llamaron arrogante. ¿Y qué consiguió

eso? Comenzó a apagarme, y empecé a preocuparme por el juicio en vez de estar en esta zona infantil de la pasión, cuando me ponía ahí a hablar, y entonces empecé a sentir la condena y el juicio. De hecho, hubo una vez, cuando tenía alrededor de nueve años, en la que me invitaron a dar una charla frente a quinientas personas. Lo tenía todo preparado y lo hice todo, y tuvimos que hacer un ensayo con una persona que aprobaba las charlas antes de darlas. Así que era bastante controlador. Y de todos modos, yo hice mi ensayo y el hombre que era responsable me dijo que no me dejaría dar la charla. La razón era que yo mismo estaba muy “arriba”, y sólo tenía nueve años de edad. Eso es lo que dijo. Llamó a mis padres y los llevó allí también, y les dijo que estaba bastante disgustado conmigo y demás. Fue un acontecimiento bastante negativo de la infancia. Así que, por supuesto, esas emociones de juicio y condescendencia entran en ti. Y cuando entran en ti, definen lo que decides.

Así que llegué a una etapa, cuando ya era un poco más grande, donde tuve mucho miedo de ponerme frente a un grupo de personas y estaba muy temeroso de las proyecciones que recibiría si me apasionaba. Y todavía me encantaba hablar de Dios. Así que estoy en esta encrucijada, ahora. Mi deseo empieza a modificarse para adaptarse a los miedos que tengo. Esto nos pasa a todos. Mi deseo se modifica para adaptarse al miedo. Así que los miedos son: tengo miedo al juicio y a las emociones de condescendencia que se dirigen a mí, y a que me digan que soy arrogante y a todo ese tipo de cosas; así que ahora modifico la presentación para adaptarme a lo que se está proyectando a mí, para así no recibir las mismas proyecciones. Y tú haces esto en gran parte de tu vida, si lo piensas, donde modificas tu deseo para que se adapte a la proyección que viene hacia ti, para poder evitar la proyección. Así que lo que os estoy recomendando es que no hagáis más eso. Deja que la proyección te golpee y siente tu emoción al respecto.

Entonces, a los treinta y tres años me ponía delante de grupos tres veces a la semana, y siempre era un mínimo de 120 personas. A veces la charla era de una hora, en aquel entonces, delante de las personas. Pero en cada una de esas charlas, generalmente, tenía mucho miedo. Y llegaba a un estado en el que estaba temblando y era bastante difícil para mí. Cuatro veces al año solía ponerme frente a 500 personas, y una vez al año frente a 5000. ¿Te imaginas lo que era ponerse delante de 5.000 personas con esos miedos? Me daban espasmos por todo el cuello y la cabeza. A menudo necesitaba un masaje la noche anterior. Todas estas cosas diferentes me sucedían sólo para superar emocionalmente el miedo que tenía a la presentación. [01:22:15]

7.1.1. Los sentimientos actuales de AJ respecto a hablar en público

Una vez que empecé a lidiar con las emociones de juicio y condescendencia, y todas esas emociones - que por cierto lo hice apartado de esos eventos -, ahora, cuando me pongo delante de vosotros, no se siente nada. Se siente como si vosotros y yo estuviéramos teniendo una conversación. No pienso en ello; ya ni siquiera pienso en lo que vamos a hablar. Así que Mary ha estado diciendo los últimos tres o cuatro días: "¿De qué vas a hablar este fin de semana?". Y yo: "No lo sé".

No se me ocurría nada y no sabía de qué iba a hablar, y esto pasa ahora casi todos los fines de semana, en los que no sé de qué voy a hablar. Hay una larga lista de temas de los que me gustaría hablar, pero no todos me parecen adecuados en el momento, y de todas formas no sé qué decir sobre ellos.

Así que lo que pasa es que digo: "no sé, no sé de qué voy a hablar". Y esta semana María ha estado en un montón de emociones y ha estado muy emotiva en casa, y yo he estado en bastantes emociones esta semana, y muy emotivo, así que ¿quién quiere preocuparse de lo que tengo que hablar el sábado? ¡Sinceramente tenemos cosas más importantes de las que preocuparnos!

Así que lo que sucede es que vengo a un lugar como este, y Ken fue la primera persona que me preguntó esta mañana: "¿De qué vas a hablar, AJ?". Y mi respuesta es: "No tengo ni idea, Ken, lo siento". Ni siquiera puedo ponerlo en la red ya más. Y para ser honesto, ni siquiera sé lo que he puesto en la red. Así que si lees lo que hay en la red sobre lo que voy a tratar, por favor entiende que probablemente te vas a decepcionar, porque no tengo ni idea. Pero lo que ocurre es que, en un

instante, las cosas suceden; cuando estás conectado un poco más, las cosas suceden, y empiezas a ver que simplemente fluye desde ti. ¿Por qué? Porque has lidiado con el miedo que impide ese flujo.

7.2. Abrazar el cambio trae alegría

Lo mismo ocurre con el cambio positivo. Si deseo el cambio y lidio con el miedo que impide el cambio, entonces el cambio va a ocurrir de manera alegre. Pero si sólo me concentro en lidiar con todas estas cosas (señalando las emociones en la pizarra) pero sin el deseo, va a ser muy difícil que tenga alegría. ¿Y sabéis lo que os pasa a muchos de vosotros? No estáis sintiendo alegría.

Así que puedes ver, en un aspecto de las cosas, sientes alegría por todas esas cosas que estás recibiendo, por las verdades externas, si quieres decirlo así. Muchos estáis simplemente bien cubiertos en todo eso, ¿no? Simplemente sientes: "Guau, esa es una verdad que siento. Guau, esa es otra verdad que siento", y muchos nos habéis expresado eso. Pero cuando realmente te pones a lidiar con las emociones empiezas a sentirte empantanado, y duro, y triste, y afligido todo el tiempo... y la razón es porque a menudo lo que estamos haciendo, cuando no estamos deseando apasionadamente un cambio positivo, lo que estamos haciendo realmente es tratar con estas emociones de estancamiento, enojo, miedo, pena y aceptación, todo el tiempo, y tenemos miedo de lidiar con esas cosas todo el tiempo.

Tenemos miedo de lidiar con esas cosas todo el tiempo. En vez de pensar: "Oh, pero esto es parte del proceso; esto es parte de un proceso alegre de apertura de mi alma". Y lo que sucede es que terminamos no actuando en armonía con nuestros deseos infantiles, porque tenemos miedo a lo que va a pasar como resultado de que yo exprese mis deseos infantiles.

Así que lo que queremos hacer en los próximos meses, para desafiaros con esto, es que vamos a empezar a usar estas sesiones como un foro para que empecéis a lidiar con algunas emociones. Y eso significa que podría haber algo de canto frente a un grupo, y puede que haya alguna charla delante del grupo, y así sucesivamente, donde tienes la oportunidad de empezar a abordar algunos de estos temores. Así que lo que pensábamos hacer era que en vez de tener un fin de semana en el que AJ simplemente habla, tener una charla el sábado o algo así, y luego el domingo una sesión de tratamiento de algunas de las emociones en un entorno público. ¿Qué os parece eso? ¿Parece una buena idea? (Aplausos)

Bien, me lo apunto. Cuando diga: "¿Quién quiere subir a cantar?" y nadie levante la mano diré: "¿Qué ha pasado? Sé que Arvana quiere subir, pero ¿quién más quiere hacerlo?".

8. Abrazar el cambio expone rápidamente las emociones

Participante: AJ, si te estoy escuchando bien, si estoy entendiendo lo que dices, si estamos deseando apasionadamente un cambio positivo, eso nos permitirá entrar en las emociones mucho más rápido, en vez de lo que noté inicialmente que estaba haciendo, que sería cocerme a fuego lento en las emociones, y me sentía horrible durante días, tal vez una semana... y luego bum, me ponía a ello. Y me doy cuenta de que estoy mejorando un poco a la hora de entrar en ello más rápidamente, ahora, pero ¿es ese deseo apasionado de un cambio positivo lo que nos hace entrar más rápido en él?

Totalmente. Veamos por qué. Digamos que tienes un periodo de un día en el que tratas con la emoción; los seis días anteriores estás realmente en este lugar donde estás haciendo lo que es opuesto a las Leyes de Dios. Así que en realidad estás en un lugar de resistencia, de estancamiento. Ahora bien, cualquier estancamiento conlleva un dolor. Así que durante todo ese período voy a estar en un lugar de dolor. Automáticamente voy a estar en un lugar de dolor. [01:28:12]

No voy a hablar mucho de ellos, pero Mary os va a mostrar en sus cursos cómo entrar en algunas de las emociones bloqueantes. En vez de centrarme en llegar a esa emoción, todo lo que hago es decir: "Oh, vale, no estoy llegando a esa emoción, debo tener un bloqueo". Así que todo lo

que hago es rezar a Dios sobre el bloqueo, y luego salir y hacer algo de huerto/jardinería... ¿Qué sentido tiene hacer otra cosa? ¿Sabes lo que quiero decir? Si no estoy en ello, entonces hay una razón por la que no estoy en ello.

Ahora bien, por supuesto que hay momentos en los que te sientes bastante desanimado por no entrar en las cosas y necesitas sentir esas emociones. Ayer sentí eso mismo, cuando estaba pasando por no entrar en esta emoción en la que estoy ahora, y me sentía bastante frustrado, como Mary puede atestiguar. Estuve bastante frustrado todo el día hasta las cuatro o cinco de la tarde, y entonces empecé a expresar algo de la frustración, y luego bajé a algo de la pena por la frustración, que me conectó con parte de la emoción. Pero la clave es permitirte entrar en el estado en el que no estés en ese estado de “cocción a fuego lento”, sino más bien sentir la emoción, o bien hacer otra cosa. Permítete hacer algo que te alegre la vida. Ves, si vives en tu deseo la mayor parte del tiempo, lo que sucederá es que las cosas que necesitan ser desencadenadas se desencadenarán automáticamente, de todos modos.

8.1. Hablar de la Verdad Divina a los demás

Así, por ejemplo, si te apasiona hablar de la Verdad Divina a los demás, entonces, lo que va a conseguir desencadenar muchas de tus emociones acerca de por qué no lo haces es ir y ponerte a hablar de la Verdad Divina a alguien. Y de repente las emociones surgirán en la situación. Así que permítete entrar en la situación. Ves, muchas veces lo que hacemos es que sabemos cuál es la emoción, al final, pero no nos permitimos entrar en la situación hoy, que nos ayude a acceder a esa emoción. [01:30:11]

8.2. Desafiar el miedo a las proyecciones sexuales de los hombres

Ves, si deseara apasionadamente un cambio, ¿qué elegiría hacer? Diría: "Oh, vale, sé que tengo miedo a la proyección sexual de los hombres y me siento avergonzada a resultas de ello". Digamos que esa es mi emoción. Cada vez que salgo a caminar a lo largo de la explanada de Mooloolaba, o podría elegir otro lugar en la Costa Sunshine, aquí, en... ¿cómo lo llaman, ese centro comercial? “Plaza”. Así que cada vez que voy allí termino recibiendo proyecciones sexuales de los hombres y lo odio.

La razón por la que lo odiamos es porque estamos en estas emociones de estancamiento, ira, pena, miedo y aceptación. Vamos a darle la vuelta a eso por un momento. ¿Quiero lidiar con estas emociones? ¿Tengo un deseo apasionado de deshacerme de mi vergüenza sexual para no tener vergüenza sexual? ¿Sí? Muy bien, ponte un top escaso, unos shorts escasos o lo que sea, y baja ahí y pasa por delante de todos y obtén las proyecciones sexuales, y siente tus emociones. ¿Por qué no harías eso? Podrías hacer eso ¿no? Podrías elegir hacerlo, pero no lo hacemos. Lo que hacemos en vez de eso es ir a casa, y no queremos salir al centro comercial porque tendremos proyecciones allí, así que vamos a casa y nos sentamos allí 5 o 6 días pensando: "¿Cómo puedo conseguir esta emoción? No sé cómo entrar en esta emoción". Estoy sintiendo todo este miedo sobre la emoción y no estoy entrando en la emoción, cuando en realidad podría simplemente tomar una acción que es armoniosa con tener un deseo apasionado de cambiar, y de repente la emoción se activará. Podemos hacer eso todo el tiempo. [01:31:47]

A menudo lo que nos ocurre es que vivimos en el miedo que está apagando la emoción, en vez de sentirla realmente, y ese es un proceso doloroso. De hecho, yo lo llamaría “agonía”. Así es como se siente la agonía: permanecer atascado durante días y días y días al no lidiar con la emoción. Y podría desencadenarla fácilmente.



No desafiar una emoción y permanecer atascado en ella, por ejemplo, durante seis días, antes de sentir la emoción durante un día, crea una sensación de dolor y agonía (pain/agonny)

8.3. Desafiar una adicción a la pornografía

Digamos que soy un hombre y que toda mi vida he mirado pornografía a escondidas. En otras palabras, me aseguro de que no haya nadie a mi alrededor, y luego me meto en internet y miro lo que sea, y tal vez me masturbo o lo que sea, junto a eso. Pero no trato con la emoción que me lleva a hacer eso. Así que voy a la tienda y miro alrededor y me aseguro de que no haya nadie alrededor, y sé que puedo comprárselo a alguien sin que me haga sentir mal... así que voy y tomo un poco de porno, pero se lo compro a esa persona, pues es la única a la que se lo voy a comprar. O incluso mejor que eso (lo siento, últimamente me voy por las ramas todo el tiempo [*en el sentido, creo, de que está dando muchos detalles de las situaciones posibles, aunque el tema central es el de desafiar las cosas*]), incluso podría ir a un sex-shop o algo así, donde sea aceptable para mí comprar el porno, y lo compro y lo sigo haciendo a escondidas. [01:33:16]

¿Qué sería mejor en lugar de eso? Agarro a la mujer, voy al kiosco local, tomo la revista porno que realmente quiero, voy al mostrador, la pongo ahí sobre el mostrador, y siento todas esas proyecciones que recibes de tu mujer y de la persona en el mostrador. Y entonces, y esto va a sonar muy confuso... te la llevas a casa y haces lo que normalmente haces, pero delante de tu mujer (risas) para lidiar con esta emoción. ¿Crees que entonces la emoción va a surgir? (Risas) Yo diría que probablemente sí. Puede que penséis que estoy bromeando, pero en realidad hablo en serio.

Verás, lo que hacemos a menudo en nuestro día a día es vivir en este lugar de miedo al cambio. Y en realidad lo que queremos es permanecer estancados. Y así, en vez de desear el cambio y actuar de forma armoniosa con el deseo que hay dentro de nosotros de cambiar, tenemos mucho miedo de todo. Tenemos mucho miedo a hacer lo que sea necesario para cambiar. Así que en mi propia progresión he tenido que enfrentarme a muchas cuestiones diferentes como esa. No había otra forma de confrontarlas.

8.4. AJ se enfrenta al miedo de decirle a la gente que es Jesús

¿Cómo puedo confrontar el miedo de lo que vais a decir y hacer cuando os diga que soy Jesús? En serio, consideré quedarme en casa, tratando de progresar hasta estar en unidad con Dios antes de decirle a alguien quién soy. Y pensé en ello durante bastante tiempo - bastantes años, en realidad -. Tenía mucho miedo a decir algo a alguien, porque sabía que habría proyecciones. Así que lo que hice en su lugar fue quedarme en casa y pensar: "Bueno, ¿cómo puedo lidiar con esto? ¿Cómo puedo lidiar con esto? No sé cómo hacerlo". Hay miedos ahí todo el tiempo, todo el tiempo. Entonces me di cuenta de que estaba haciendo lo incorrecto. Lo que tenía que hacer era salir ahí delante de un grupo, decirlo, y simplemente permitir las proyecciones y dejarme machacar por las emociones. [01:35:42]

Uno de los lugares donde lo hice primero fue en Florida. Había un grupo de unas cien personas en la audiencia y yo les estaba hablando de la Verdad Divina. Estaba haciendo la introducción al universo... la de "Secretos del Universo", que muchos habéis visto. Lo que solía hacer, antes, es no decir quién era en absoluto en toda la conversación, pero tarde o temprano, cada vez, alguien decía: "¿Cómo sabes que esto es verdad?". Garantizado. Y así, como estoy en un grupo

y quiero mantenerme en honestidad e integridad, y mantener mi conexión con Dios, entonces tenía que decir: "Bueno, en realidad lo he experimentado todo". Entonces ellos dicen: "¿Cómo así?". Y entonces había una serie de preguntas enrevesadas en las que alguien tenía que hacerme toda una cadena de preguntas antes de que yo admitiera que en realidad soy Jesús. ¿Y por qué ocurría todo eso? Porque estaba evitando totalmente mi miedo y estaba viviendo en el miedo, en vez de vivir en el deseo. Mi deseo era enseñar y ser directo. Así que cuando soy directo, la mitad del público se va; pero está bien, la otra mitad puede quedarse y escuchar.

Así que lo que sucedió una vez en Florida es que tengo un grupo de personas, y la mitad de ellos eran gente de la Nueva Era y la otra mitad van a una iglesia cristiana. Así que imagina esto como audiencia. Entonces digo quién soy, y al instante treinta personas se levantan, proyectan rabia hacia mí y salen por la puerta. Y yo digo: "¡Guau! ¿Qué digo ahora?". Y luego los otros sesenta o setenta básicamente me martilleaban con todas las razones por las que creían que no podía ser cierto. Así que tuve que atravesar y resolver todo este juicio, toda esta condescendencia, todas estas creencias sobre Jesús que tiene la gente - y que son obviamente muy inexactas -, y todas estas otras cosas con las que me martillaron durante la presentación.

Ahora bien, nunca habría lidiado con la mayoría de esas emociones sin ese evento; pero tuve que crear el evento. Podría haberme sentado en casa y, de alguna manera, llegar a estar en unidad con Dios en treinta o cincuenta años, tal vez antes de morir, y luego tratar con el asunto. Bueno, obviamente habría lidiado con ello durante ese período, pero es casi imposible, ¿no? Y no es lo más rápido que se puede hacer. Lo más rápido es confrontar la emoción. [01:38:41]

8.5. Estar en una relación en la que seamos abiertos y vulnerables

Entonces, ¿cuántas de vosotras, mujeres, tenéis realmente miedo a tener alguna vez una relación con un hombre que sea abierto y vulnerable? Cuando se es abierta y vulnerable, se tiene miedo. Lo que tienes que hacer es crear eso. ¡No un hombre! (Risas) Crear una relación en la que eres abierta y vulnerable. Así que con cualquier hombre que esté en tu vida ahora mismo, lo que haces es empezar a ser abierta y vulnerable. Verás que muchas de vosotras estáis esperando a un hombre que sea agradable, que escuche todo y que quiera escucharte. Créeme, eso no va a hacer que seas abierta y vulnerable. Todo lo que eso está haciendo es complacer tu miedo o tu adicción a mantener un miedo, ¿ves?

Así que lo que tienes que hacer es elegir al hombre con el que te resulte más difícil ser emocionalmente abierta y vulnerable, e ir y ser emocionalmente abierta y vulnerable con él - si está en tu vida, quiero decir; hay una ley de atracción en marcha -. Si está en tu vida, ábrete y sé vulnerable a él, y luego déjate llevar por la emoción que se produce allí.

8.6. Abrazar el cambio trae alegría (continuación)

Cuando deseo apasionadamente el cambio, desearé apasionadamente confrontar situaciones para abrirme más emocionalmente. Y si me permito trabajar y resolver los miedos que tengo, haciendo las cosas que deseo, actuando en el deseo... lo que sucederá es que mis cambios serán rápidos, pero también más alegres, porque no has tenido a la Ley de Atracción golpeándote durante un año antes de tratar con algo. En realidad me ofrecí voluntario para lidiar con ello, y ahora tengo un sentido de orgullo, un sentido de propiedad, en ese proceso: "Me ofrezco a lidiar con esto, esto es bueno. Sé que quiero lidiar con esto, me ofrezco para lidiar con esto, y voy a permanecer en mi deseo de lidiar con esto". Y como me he puesto en el deseo de lidiar con ello y me estoy ofreciendo voluntariamente a lidiar con ello, ya se siente mucho mejor en vez de verme machacado y machacado de nuevo por tu Ley de Atracción, diciendo: "Oh, odio esto, odio esta emoción, odio esto. ¿No es terrible?". Y estamos hablando pestes con nosotros mismos y con cualquiera que nos escuche, sobre lo terrible que es nuestra Ley de atracción, y así sucesivamente. En realidad, por supuesto, va a haber dolor y agonía en ese lugar, porque estoy totalmente en oposición a las leyes de

Dios en ese momento. Porque las leyes de Dios al final van a exigir un cambio de mí; eso es lo que hacen.

8.7. Desafiando el miedo a las alturas y al buceo en aguas profundas

Participante mujer (Louise): AJ, tengo miedo al paracaidismo y al buceo en aguas profundas, ¿significa eso que tengo que enfrentar esos miedos físicos? ¿Hay una emoción detrás de mi miedo?

Siempre hay una emoción detrás de cada miedo. Así que mi sugerencia, si estás afrontando el del paracaidismo, sería tal vez ir a un lugar como Queenstown en Nueva Zelanda donde hay muchos lugares donde puedes hacer “puenting/puentismo”, y simplemente te pones en el borde y dejas que te aten una cuerda alrededor de la pierna y saltas. Y déjate llevar por lo que surja.

Participante: ¿Hablas en serio?

Sí, hablo en serio.

Participante: Quiero decir, que el puenting es peligroso, según entendí.

No es tan peligroso como el paracaidismo. Y hay una cuerda atada a ti, y no hay mucha distancia⁵. Lo que estoy tratando de ilustrar es que puedes lidiar con el miedo haciendo una cosa más segura.

Participante: Bien. Entonces hay una emoción en mí que está creando mi miedo a esas cosas.

Sí. Así que si me dan miedo los temas de las aguas profundas... en primer lugar quizá me inscribiría en un curso de buceo en piscina, pero diría: "Sólo quiero hacerlo en una piscina".

Participante: Sí. Me siento un poco mejor con lo de la piscina.

Haces lo de la piscina y luego dices: "Muy bien, ahora quiero en el mar". Y lo haces en el mar y te enfrentas al miedo. [01:43:02]

Participante: Mi vecino me llevó en un avión ultraligero.

Sí, eso lo conseguirá.

Participante: Y le decía a Jackie, la esposa, que si yo tenía un ataque y no podía hablar, que le dijera a Ron que no me subiera más de 100 metros porque estoy absolutamente petrificada. De todos modos nunca recibió el mensaje a través de ella, porque ella no podía hablar correctamente (risas).

Tu ley de atracción.

Participante: Sí. Me llevó más allá de las nubes y estaba tan petrificada que mis músculos se tensaron y no superé ningún miedo en absoluto. Estaba demasiado metida en el miedo, ya sabes.

La cosa general con el miedo: respirar. En cuanto dejas de respirar estás controlando tu miedo en lugar de expresarlo. Ahora bien, un ultraligero puede no ser un lugar tan seguro para empezar a expresar tu miedo (risas).

⁵ Usa una expresión donde literalmente diría “solo hay dos tiros”, y creo que se refiere a que no es mucha distancia en comparación con la caída desde un avión (“where there are only two shoots”).

Participante: Bueno, especialmente Ron estaba diciendo, y esto fue en Victoria: "Oh, ahí es donde Jackie hizo paracaidismo y tuvo una apoplejía mientras hacía paracaidismo". Él me está diciendo estas cosas sin ningún miedo en realidad... mientras que yo estoy muy temerosa de las cosas de las que hablaba él; así que eso no me ayudó. [01:44:09]

Sí. Así que hay cosas que puedes hacer que son más seguras, y que pueden ayudarte a desencadenar tu miedo. Entonces, ¿qué pasa cada vez que te subes a un avión? ¿Vas a un asiento de ventana o de pasillo?

Participante: En un avión no tengo miedo, estoy bien.

Está bien, vale. Entonces, ¿un avión más ligero, como un avión de un solo motor?

Participante: Sí, ahí tendría un poco más de miedo. Me sentaría en el medio donde no pueda ver.

¿Cuántos tenéis miedo a ir en un avión de un solo motor? ¿Cuántos más? Hay cuatro, suficientes como para alquilar uno, por una hora. (Risas) ¡Hay! Alquilar un avión durante una hora... y le dices al piloto: "Estamos todos aquí para lidiar con nuestro miedo".

Participante: Bien. Sí. Gracias. Espero no tener que hacer el puenting. Trataré de lidiar con mi miedo antes.

Entonces, confronta tu miedo. Si tuvieras un deseo apasionado de lidiar con tu miedo en lugar de vivir en él, lo confrontarás.

Participante: Ah vale. Esperaba poder evitar ese par de cosas.

Lo sé, y esa es la cuestión, Louise. ¿Ves lo que dije sobre nuestro miedo? Nuestro miedo hace que tratemos de hacer todo lo que podamos para evitarlo. Así que si tengo miedo de los eventos de cambio terrestres, y tengo miedo a la incomodidad, ¿qué voy a crear? Voy a crear, en algún lugar del interior, un lugar agradable, con todo el confort y "comodidades modernas", con calefacción solar de agua y todo lo demás... Y voy a crear todo eso, pero ¿qué estoy haciendo realmente? Estoy creando todo a partir de mi miedo y no estoy lidiando con mi miedo. Eso no es confrontar tu miedo. Eso es en realidad vivir en tu miedo. Vivir en tu miedo no libera nada. Enfrentar tu miedo, sería... para las cuatro o cinco o seis de vosotras que tenían el miedo a este pequeño avión... sería entrar en el pequeño avión de lata, y tener que mirar por la ventana y dejarlo volar tan alto como quiera. [01:46:06]

Participante: O un helicóptero sería una experiencia aterradora.

O un helicóptero, sí. Cuando estuvimos en Nueva Zelanda fuimos en helicóptero, y pasamos sobre el Monte Cook en la región nevada. Fue espectacular, me encantó. El helicóptero era interesante porque era como una burbuja y estabas sentado sobre la burbuja, así que lo podías ver todo. Y entonces te hacía ir a propósito alrededor de los acantilados. Así que ibas subiendo un acantilado, así, ibas subiendo un acantilado, y luego al pasar por encima hay una caída de 1000 pies directamente. Y Mary dice: "¡Arg!", ¿no, cari? Pero tras bajar, Mary dijo: "Vaya, ha sido muy divertido, ¿podemos repetir?".

8.7.1. La respiración ayuda a liberar el miedo

Y así empiezas a lidiar con muchas de tus cosas, y la clave es respirar. Debes respirar si quieres lidiar con tu miedo. Debes respirar. La respiración es una parte del proceso de liberación. Tan

pronto como bloqueas eso, donde el miedo te hace inhalar bruscamente y bloquear todo, bloquear toda tu respiración... ahora ya no estás lidiando con tu miedo en absoluto; ahora estás viviendo en él. Así que ese no es el punto. El punto está en seguir respirando, seguir respirando y seguir respirando. Permítete experimentar esto y permanecer respirando, sea lo que sea lo que temes. Tengo miedo de que la hélice se pare, así que siente ese miedo. Tengo miedo a que nos estrellamos, a que la cola trasera salga volando y empecemos a dar vueltas o lo que sea; permítete sentir esos miedos y permanecer en el momento respirando a través de ellos. [01:47:38]

Ves, puedes crear todas las situaciones positivas que necesites, para cambiar; pero vas a necesitar algo de valentía, y de esto es de lo que os quería hablar en la siguiente mitad de la sesión. Quería hablar de dos cualidades principales: la fe y el coraje. Esas son las dos cualidades que quiero discutir con vosotros, porque sin fe y sin coraje al final siempre vas a volver a este lugar de estancamiento, ira, miedo, dolor y aceptación... de permanecer en el miedo, en la ira o lo que sea, en vez de ir hacia el deseo de lidiar realmente con el problema, y de tratarlo como un experimento que puede crear alegría para ti.

Participante: Entonces, ¿si elimino el miedo no tengo que hacer puenting y paracaidismo? (Risas)

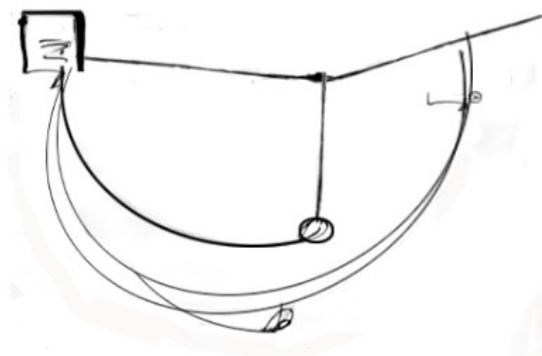
Si eliminaras el miedo, nunca siquiera te harías esa pregunta.

Participante: Bien, gracias.

Porque lo que pasaría si hubiera lidiado con el miedo es que diría: "Oh, una oportunidad para hacer puenting, suena bien", e irías.

8.7.2. Una ilustración de AJ haciendo puenting

Cuando estábamos en Queenstown quería ir a hacer puenting. Y hay otra cosa que puedes hacer, que es muy segura, y son estos columpios gigantes. ¿Los has visto? Son un poco como el puenting, pero estás atado a un arnés. Voy a hacer un dibujo, esto es un aparte, pero os ayuda a lidiar con algunos de estos miedos.



Una ilustración del acto de columpiarse, involucrado en el salto de AJ

Es como una gran cuerda como esa, con un columpio unido, y te ponen un arnés y te suben a la parte superior izquierda, y caes libremente y luego vas en un semicírculo hasta el otro lado, y luego caes libremente y vuelves en semicírculo. Así que no es algo que sucede de una vez. Caes libremente, balanceándote de un lado a otro, y al final te quedas colgado en el fondo, y te vuelven a enrollar, porque el lugar adonde subes al final está en la parte superior izquierda. Entonces, ¿crees que tras eso habrías lidiado con algo de miedo a las alturas? Definitivamente. Y es muy seguro. [01:49:32]

Participante: Bien, ¿dónde se hace eso?

Bueno, ¿hay lugares aquí? ¿En Surfers Paradise? También hay un lugar que vi en Surfers Paradise donde tienen unos trampolines y te atan las cuerdas elásticas y te levantan, y puedes bajar y rebotar en el trampolín. Por ahí es donde hay que empezar. Puedes conseguir uno de 3 o 4 metros de altura y probarlo. Atarte a una de estas cosas y rebotar hacia arriba y hacia abajo, y conseguir la sensación de la altura, y el miedo, y todo lo que empiece a surgir... y puede que a la larga te gradúes con este columpio gigante. Pero permítete dar pasos positivos.

La mayoría de las veces lo que hacemos es decir: "No hay cambio, no hay cambio, no quiero cambiar, no quiero cambiar, estoy demasiado asustado; estoy demasiado asustado para lidiar con este miedo". Tengo miedo al miedo mismo, en realidad. Y la realidad es que no estoy deseando apasionadamente el cambio, en ese momento. Lo que estoy deseando apasionadamente hacer es mantener mi miedo para mí. Quiero cuidar de mi miedo, quiero amarlo, quiero hacer el amor con mi miedo; es hermoso. Y esa no es la manera de sentirlo; pero al final lo que termina sucediendo es que creamos una vida que es sólo amar nuestro miedo, que abraza nuestro miedo y lo guarda para nosotros todo el tiempo, y esa no es forma de vivir tu vida. No es manera de vivir.

Así que permítete hacer cosas así, cosas desafiantes. Muchas hoy en día son bastante seguras. (Risas) Na... muchas de ellas son muy seguras, pero no te sentirás seguro haciéndolas. Verás, lógicamente, si tienes una cuerda atada a ti que es un cable de acero, lógicamente es bastante difícil romperlo. Tiene que pasar algo muy inusual. Así que lógicamente estás muy seguro. Probablemente estás más seguro que caminando por la calle, y ciertamente más seguro que volando en un jet, por ejemplo. Y sin embargo, muchas veces tenemos mucho miedo de lo que tenemos delante, y esa es toda la cosa... tenemos que lidiar con este miedo para no tener tanto miedo.

Entonces, ¿cómo te va a ir cuando empieces a volar? Quiero decir, ¿cuando levites? (Risas) "Sólo levitarás dos metros" (dice alguien del público). ¿Por qué? Honestamente, cuando estuvimos en Nueva Zelanda, había una región encantadora, el Monte Cook, algunos puede que hayáis estado allí; y es muy hermosa y prístina, pero es muy empinada. Y Mary y yo fuimos a una caminata por el monte y nos llevó seis horas llegar. Hicimos una caminata de 13 kms o algo así, pero nos tomó seis horas llegar al lado del glaciar, cuando yo podría haber levitado hasta allí y llegar en cinco minutos. ¿Por qué hacer una caminata de seis horas cuando se puede hacer eso?

Participante: Por el ejercicio.

El miedo es la única razón. Así que si me ocupo de mis miedos voy a ser capaz de disfrutar de ese tipo de cosas, en el futuro.

Participante: Sí, gracias. Es un miedo tan grande que me río, pero no me voy a reír cuando esté en esa cosa.

Exactamente. Y simplemente decir a la gente: "Mira para ser honesto contigo, todo esto se trata de sentir algunos de mis miedos, por lo que si vuelvo en un estado catatónico podréis ayudarme, ¿no?".

Participante: He estado haciendo rappel con mi profesora de aeróbic y como he sido la persona que más miedo ha tenido en todos sus grupos, ella habla sobre mí en los grupos. Porque sí que he superado mi miedo, y he bajado... e incluso he estado en un acantilado un poco más alto... pero por alguna razón ha sido un miedo muy grande, y no sé por qué.

Sí, y es mucho más difícil lidiar con tu miedo a las alturas y hacer, por ejemplo, escalada en roca o algo así, y eso es obviamente mucho más peligroso que hacer algo donde alguien puede atarte bien y traerte de vuelta. Mientras que si haces algo como la escalada en roca podrías quedarte "congelada" y entonces, ¿qué harían? Es muy, muy difícil. Mientras que si alguien se queda "congelado" en una de estas cosas de puenting, solo le dices: "Mira, si me congelo, solo detente y

déjame que lo solucione, déjame llorar o lo que sea". Díselo por adelantado. Y si hay un grupo a los que os pasa lo mismo, entonces todos vais y decís: "Todos estamos aquí para lidiar con nuestro miedo a las alturas; necesitamos llorar sobre ello cuando lleguemos a las partes de temblor... nos dejarás hacerlo, ¿no?". Sólo dales diez dólares extra por hacer eso, y estoy bastante seguro de que lo harían y, si no, unos veinte más podrían servir. (Risas) [01:54:02]

Participante: Sí, el chico del rappel fue bueno cuando estaba llorando, cuando estaba a punto de caer por el acantilado, y agarrada de su brazo y no lo soltaba; fue muy paciente conmigo y luego bajé por el acantilado.

Y la clave es permitirte lidiar con la emoción de esa manera. Pero respirar, realmente permitirse respirar. No te encierres en el estado de terror; respira a través del estado.

Desear apasionadamente el cambio positivo: Parte 2

9. Abrazar el cambio expone rápidamente las emociones (continuación)

9.1. Desafiar el miedo a las alturas y al buceo en aguas profundas (continuación)

Participante: AJ, esto es tan grande y tan oportuno.

¿Lo es?

Participante: Gracias, absolutamente. Hace dos semanas decidí que es hora de desafiarme a mí misma; cumpla 60 años dentro de diez días y he decidido que voy a hacer paracaidismo.

Oh, de acuerdo.

Participante: Y lo que quiero saber es, ¿quién quiere venir a acompañarme?

Ah... hay un interesado, dos...

Participante: Entonces venid a hablarme al final.

Cuatro participantes.

Participante: Porque es una forma de obligarme a hacerlo.

(Risas) Pues si todos morís haciéndolo, no me culpéis a mí. (Risas)

10. Atravesar resolviendo el miedo

Participante: Y tengo una pregunta, en el pasado he hecho lo del helicóptero, he estado en el océano en un kayak con otra persona que no conocía, y he rezado como una loca en el proceso. Y me pregunto, ¿afronté realmente a mi miedo o fue un poco de un... "cosa espiritual", ya sabes?

Sí, muchas veces lo que pasa es que nos metemos en un lugar de miedo y rezamos como locos, rezamos como locos, rezamos como locos, pero en realidad lo que Dios quiere que hagamos es que en ese momento sintamos el miedo y el terror, y lo atravesemos resolviéndolo. Así que en realidad la oración que estás haciendo en ese momento no está realmente en armonía con lo que Dios quiere que hagas.

La clave para entrar en esto es: pongo mi intención en lidiar con un miedo que tengo, que sé que me está impidiendo hacer cambios. Así que lo que hago es establecer mi intención, quiero hacer

cambios positivos, tengo una meta, hago algo para desencadenarla, pero asegúrate de que cuando lo hagas no uses tus viejas técnicas para salir del miedo. Permite que el miedo sea desencadenado. Si permites que el miedo se desencadene lo que sucederá es que tras el evento en muchos casos entrarás en este estado casi de shock. La clave es respirar todo el camino a través de eso y permitir que eso simplemente aumente en ti y te atraviese.

Puedes fácilmente rezar para salir de ello. No estás recibiendo ayuda de Dios en esos lugares, porque cuando rezamos para salir de nuestro miedo en realidad estamos rezando para evitar una emoción, y por lo tanto quien nos está ayudando a calmarnos no es Dios. Así que Dios no quiere que evites una emoción, Dios quiere que realmente abordes y liberes todas tus emociones. Así que si confías plenamente en Dios en esta situación lo que sucedería es que permitirías el miedo sin juicio, y si estás preocupada por el juicio puedes adelantarte a gran parte del juicio hablando con la gente que te va a ayudar.

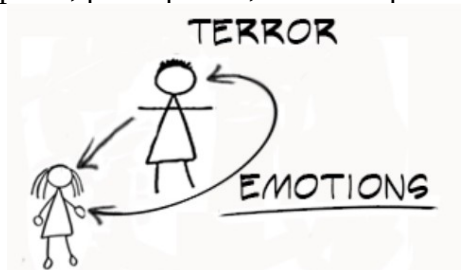
Así que digamos que vas a hacer paracaidismo y estás delante o detrás de alguien, y simplemente dices: "Mira, existe la posibilidad de que entre en un montón de miedo; ese es mi propósito al hacer esto. Así que cuando empiece a temblar y todo eso... en vez de intentar detenerme, permíteme atravesarlo, incluso si eso significa meterme en la parte trasera y llevarme de vuelta y ponerme en mi auto y simplemente dejarme ahí con eso. Permíteme sentirlo".

Y cuando estás así, la cosa clave que siempre recuerdo cuando trato con el miedo es que mientras estoy sintiendo la emoción de ello, y estoy respirando, en ese momento rezas a Dios para que te ayude a llegar al fondo de ella, en vez de ayudarte a evitarla. Verás, la mayoría de las veces cuando dirigimos nuestras oraciones a Dios sobre nuestro terror y nuestro miedo, en realidad le estamos pidiendo a Dios que nos ayude a evitarlo como emoción, en vez de experimentarlo como emoción. Así que si rezas en armonía con lo que Dios quiere que hagas (que lo experimentes como emoción) sentirás que la ayuda viene a ti; podrás experimentarla. Pero también puedes recordarte a ti misma, durante la experiencia, no para salir de la emoción, solo recordarte a ti misma: "Soy adulta y puedo lidiar con esto ahora; puedo sentir este sentimiento hasta el final ahora; puedo pasar por lo que sea que esto trate, para mí". [00:04:37]

E irónicamente encontrarás que muchos de los terrores que existen dentro de ti en realidad no tienen nada que ver con tu propio terror sino que tienen todo que ver con el terror de tus padres, que asumiste; y no con el terror real que asumiste emocionalmente, sino con su juicio del terror, que asumiste emocionalmente. Esto es difícil de explicar, así que vamos a intentar dar una idea de lo que quiero decir con eso.

10.1. Cómo nos entra el terror cuando somos niños

Cuando eras niña, tu madre tenía terror. Pero lo que pasó es que tu madre tenía terror dentro de ella, pero eso no necesariamente va a entrar en ti hasta que haya algún tipo de vínculo emocional sobre el terror entre las dos. Tiene que haber algún tipo de gancho en el terror de mamá, que te haga entrar en un estado de terror, y usualmente se trata de un conjunto de emociones que son creencias dentro de ti y que asumiste sobre tu madre, para conseguir la aprobación de tu madre o la aceptación de ella. O incluso podría ser de tu padre, por supuesto, o de cualquier otra persona.

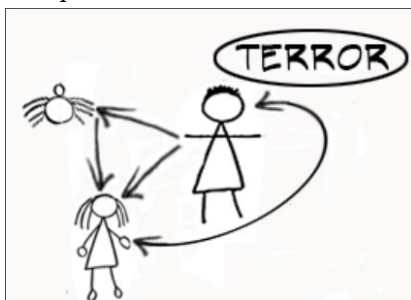


El terror puede entrar en una niña desde su madre como parte de una experiencia emocional particular con la madre ("emotions"=emociones)

Así que lo que sucede con muchos de nuestros terrores no es que tengamos miedo de algo específico, sino que tenemos miedo de la respuesta de nuestra madre o padre a esa cosa, que es un estado muy, muy diferente.

10.1.1. Un ejemplo de miedo a las arañas

Así, por ejemplo, el niño puede agarrar una araña y mirarla; en ese momento el niño no tiene miedo de la araña aunque su madre sí lo tenga. Pero entonces, cuando la madre viene y le grita al niño y le golpea la mano y saca la araña, la mata y hace todo eso... ahora hay una interacción emocional: "No puedo amar a las arañas; tengo que tener miedo de ellas para conseguir la aprobación de mi madre". Así que ahora hay un gancho emocional con el terror de mi madre a las arañas. Así que encontrarás que muchos de tus miedos resultan no ser lo que pensabas que eran. En realidad están relacionados con eventos de la infancia, donde algo sucedió entre tú y tus padres y que no tiene nada que ver con la araña en sí, o con el miedo a las alturas por ejemplo, sino más bien con la emoción de aprobación o aceptación que necesitabas de tu madre o de tu padre.



El miedo a las arañas puede desarrollarse en una niña como resultado de que la madre no se apropia de su terror a las arañas y proyecta el terror y la rabia en la niña

Entonces, si entiendes esto, no entrarás en eso pensando: "Oh, tengo miedo a las alturas". Más bien irás diciendo: "Muy bien, aquí tengo miedo a algo que tiene que ver con las emociones de mis padres, y que me hace vincular las alturas con este profundo miedo o terror a lidiar con este vínculo emocional". ¿Ves la diferencia? Probablemente no lo estoy expresando con tanta precisión como podría hacerlo. ¿Todos entienden lo que estoy diciendo ahí? Porque es realmente importante entender la diferencia entre esas dos cosas. A menudo no tenemos miedo de lo que creemos que tenemos miedo. Más bien tenemos miedo de la respuesta emocional de nuestros padres a la cosa que tememos. Así que mi padre o madre tiene una respuesta emocional proyectada hacia mí.

Así que digamos que mis padres tienen miedo a las arañas y tienen una respuesta emocional; pero en vez de adueñarse de su propia respuesta emocional de terror a esa araña, lo que hicieron fue venir e intimidarme hasta la sumisión sobre el mismo tema, causando un gran miedo a mi padre o madre, en este proceso. Así que ahora tengo miedo de este lunático que tiene miedo de esta cosa en mi mano que estaba bien antes de que empezaran.

Así que la araña estaba bien allí en mi mano, y yo estaba bien mirándola. Sí, tiene una raya roja en la espalda, pero eso está bien, y yo estaba bien con eso en ese momento, como niño - la araña no me estaba mordiendo, sólo estaba arrastrándose sobre mí -. No me estaba causando ningún daño en ese momento concreto, pero lo que ha sucedido es que el terror de los padres aumenta, y puede ser: "Mi hijo puede morir" o "¿qué pasará si mi hijo muere?"... y entran en todo este miedo y terror. Y en vez de adueñarse de todo eso dentro de sí mismos, lo proyectan todo como rabia o miedo hacia mí. Y ahora hay un vínculo entre la araña y la rabia, entre el miedo y los sentimientos de terror de mis padres.

10.2. Sentir a través del terror para descubrir la causa del terror

Participante: AJ, ¿es necesario que sea tan específico como eso, o podría ser simplemente el terror de mi madre a abrirse al mundo y a estar en el mundo?

Hay que tener mucho cuidado con intelectualizar este proceso. Esto es lo que realmente te estoy diciendo aquí: La razón es que a menudo este vínculo emocional es totalmente diferente a lo que normalmente pensarías. Y aquí es donde tienes que estar preparada para sentir el terror, porque debajo del terror está el vínculo. Así que si pudieras pensar en tu terror como el sentimiento que cubre el sentimiento real que necesitas sentir, el sentimiento de duelo o pena, si quieres decirlo así. Esa es la cubierta.

Entonces, puedes intelectualizar todo lo que quieras acerca de lo que podría ser, pero mientras estás haciendo eso no estás preparada para sentir el terror en sí. Si te preparas para sentir el terror en sí, y si permites que surja lo que sea que esté por debajo, como resultado, lo que sucederá es que a menudo saldrá algún dolor a la superficie y encontrarás que no tiene nada que ver con lo que pensabas que era. Y la clave es no juzgar eso, sólo sentirlo en esa situación. Y normalmente después de sentirlo entonces sabrás de qué se trataba.

10.2.1. Un ejemplo de AJ que antes tenía fiebre del heno y alergias

Por ejemplo, os conté esto: Solía tener mocos todo el tiempo, fiebre del heno, y cada vez que estaba cerca de un gato me ponía muy mal. Tomaba antihistamínicos cada cuatro horas todo el tiempo, sin darme cuenta de que al final lo único que tenía que hacer era sentarme con el gato y sentir lo que me daba miedo. Al final todo se reducía a que mi padre disparara a los gatos, y si quiero a un gato, no tengo su aprobación. Así que una vez que empecé a procesar lo mucho que no tenía la aprobación de mi padre, realmente estar en desacuerdo con él en un asunto, liberé las emociones sobre el gato. Así que en realidad estoy allí pensando intelectualmente que se trata del gato, y soy alérgico a los gatos, pero ¿por qué soy alérgico a ellos? Puedes pensar en eso tanto como quieras, pero si te pones con el miedo y te permites sentir de qué se trata, te conectarás con el hecho de que hay algo por debajo de ello. Y muchas veces lo que hay debajo es algo que tiene que ver con tu padre o tus padres, pero es realmente oscuro y muy difícil de descubrir intelectualmente hasta que experimentas la emoción del terror, seguida de la emoción subyacente que está cubriendo. [00:11:40]

10.2.2. Un ejemplo de saltar de un avión

Participante mujer: Entonces, ¿te estoy entendiendo que dices que no intente sentir eso antes de hacer el salto, sino que podría revelarse en el proceso?

Lo que se revelará en el proceso es que, si respiras durante el salto y te permites sentir el terror, cuando te levantes tras el salto, cuando te hayas levantado de la cubierta, cuando estés arriba y con suerte no te hayas estrellado... y te estoy diciendo estas cosas a propósito.

Participante: Gracias.

Y eres levantada y sientes... permítete temblar, permítete sentir la sensación, permítete respirar - necesitas respirar -. Permítete respirar y sentir esos sentimientos y temblores y lo que sea, y permítete sentirlos todo el tiempo que estén ahí, y sólo reza para profundizar en esto, ¿de qué se trata? Y te sorprenderá lo que surge. Y estoy diciendo que muchas veces tu conocimiento intelectual sobre lo que crees que se trata es totalmente diferente de lo que realmente era. Como que no hay manera de que hubiera llegado al tema de “la aprobación de mi padre” con respecto a mi alergia a los gatos. Creía firmemente que tenía alergia a los gatos debido a alguna razón fisiológica dentro de mí. Y la clave es permitir que estas conexiones ocurran sin que tengas que determinarlas de antemano.

Así que desea el cambio positivo, que es tomar la acción para desencadenar el miedo - eso es un cambio positivo, eso es desearlo -, pero permite el proceso. Hablaremos de esto en un minuto, pero permite la dependencia de Dios en el proceso. Si estás preparada para desear positiva y apasionadamente un resultado de cambio, lo que sucederá es que a través del mecanismo que ahora estás desafiando, si confías en Dios, Dios te mostrará de qué se trata en vez de que tú tengas que pensar de qué se trata. Porque a menudo, cuando piensas en de qué se trata, llegas a una conclusión totalmente diferente, y la emoción real que necesitas sentir se ha ido y necesita ser accedida en un momento diferente. La Ley de Atracción, por supuesto, te demostrará eso. Así que si saltas del avión esta vez y no entras mucho en nada, y todavía sientes miedo de saltar de un avión, entonces obviamente la emoción no está tratada, y entonces esa cosa particular que hiciste no funcionó. Y si ese es el caso, mira: ¿qué estaba tratando de determinar intelectualmente antes de hacer la elección?

Participante: Te iba a preguntar si hay un punto en el que la adrenalina puede entrar en acción y entonces se convierte en algo excitante.

El miedo y la excitación están muy relacionados entre sí, en términos de respuesta fisiológica. Hubo muchas veces en las que creí que tenía miedo cuando en realidad estaba excitado. Por eso mucha gente se vuelve adicta al miedo, porque sienten que están creando excitación, cuando es algo relacionado con el miedo, y viceversa. La clave es permitir la experiencia emocional.

Así que sí, puede que lo disfrutes. Pero si eres adicta a ello, como muchos lo son, y hacen mil saltos, tienes que empezar a mirar: "¿Por qué soy adicto a este proceso ahora? Hay algo pasando ahí. ¿Por qué tengo que salir y saltar de un avión cada fin de semana? Ahí también pasa algo para mí. ¿Por qué no puedo disfrutar de una variedad de experiencias además de esa única experiencia?". Así que de cualquier manera sólo hay emociones que sentir. Así que fácilmente puedes cambiar del miedo a la excitación y la adicción a la adrenalina, pero eso no es lo que queremos hacer aquí. Lo que queremos es llegar a la emoción subyacente. [00:15:21]

La razón principal por la que muchos hombres eligen hacer cosas peligrosas es porque en realidad están tratando de trabajar los problemas relativos al miedo como excitación, y hay un montón de emociones en eso, hay un montón de emociones que necesitan ser sanadas ahí.

Así que la clave es entender que en realidad la emoción que causa mi miedo a esta cosa puede ser totalmente diferente a cualquier cosa que pueda concebir intelectualmente en este momento. Así que deja de intentar concebirlo. Sé que el miedo a las alturas existe; abordemos ese miedo tratando de desafiarlo. Me permito respirar y sentir las emociones, temblar, y todo ese tipo de cosas que pueden ocurrir durante el proceso, y gritar, agitarme... lo que sea necesario. Y dile a la persona que lo está haciendo contigo que esto puede pasar, y que tiene que permitir que pase, pero: "Recuérdame que respire, sólo dime que respire y permíteme sentirlo. Sólo dime eso".

Participante: Ya sólo al hablar de ello ahora estoy ya sudando y temblando y...

Sí. Así que hay mucho trabajo que puedes hacer en esto, incluso antes de ir. Sólo el hecho de que yo hable de ello así hace que surja...

Participante: E incluso ser vulnerable y decir que me siento realmente asustada, eso es un reto también... nombrar eso y que salga a la luz.

Sí, y puede estar relacionado con el miedo que realmente tienes. Muchas veces estas cosas son... te sorprendería saber cuántas veces alguien me dice algo y yo digo: "Bueno, si te ocupas de esta emoción...", pero a menudo la emoción de la que estoy hablando justo en ese momento está relacionada con el miedo, y en tu caso es el miedo a las alturas. Lo que digo es que tu miedo a hablar con un hombre (porque lo más probable es que sea un hombre con el que vas a saltar) y decirle que quizás vas a tener miedo es como hablarle a tu padre y decirle que tienes miedo cuando te grita y te chilla. ¿Ves la relación? Y puede que al final se trate de eso.

Pero en vez de decir: "Oh, de eso dijo AJ que se trata", deja todo eso y simplemente entra en el proceso y permite que el proceso te demuestre de qué se trata.

Participante: Y luego superar el miedo a exponerlo, y luego el miedo a ser castigada porque lo he expuesto.

Sí. Así que si te toca un tipo que se comporta muy mal contigo, un compañero de salto con el que estás saltando; entonces esa es tu Ley de Atracción. No saltes con él y vete a casa y experimenta tu emoción sobre eso. Sólo di: "Oh, no puedo saltar contigo si me vas a apagar de esa manera", y vete a casa, y luego siente lo de estar apagada y todo eso, porque eso forma parte del miedo que está teniendo lugar ahí. Así que aduéñate de él en cada etapa, y al final serás capaz de saltar y de sentir el terror y el miedo y demás.

Participante: Gracias. Así que si alguien quiere acompañarme, que venga a hablar conmigo.

10.3. Miedos relacionados con el cuerpo físico

Participante mujer (Ange): Iba a hacer una pregunta pero creo que me la he contestado yo misma en el descanso. Tenía la pregunta de que, si estoy tan aterrorizada de estas cosas en mi estado de vigilia, ¿cómo es que puedo volar hacia atrás en mi estado de sueño⁶? Me imaginé que no tiene nada que ver con el miedo a las alturas; siento que tiene más que ver con el miedo a lo que le va a pasar a mi cuerpo.

Sí.

Participante: Es un miedo físico a mi propio cuerpo, que sé que se relaciona con mi propia infancia.

Sí. A menudo, si el miedo no está presente en el estado de sueño, pero está ahí en el estado de vigilia, y entonces eso significa que en realidad se trata de tu cuerpo de alguna manera... de su seguridad... y muchas veces está relacionado con eventos de castigo que le han sucedido a tu cuerpo de parte de tus padres, o en la escuela, u otras cosas así.

Participante: Sí, cuando me aterrorizan las atracciones⁷ y cosas así, siempre vomito al final. Y me he dado cuenta de que cuando proceso mi abuso sexual, siempre vomito al final.

Sí.

Participante: Así que pensé, bueno, probablemente eso es...

De alguna manera, hay sentimientos relacionados.

Participante: Terror.

Sí, sentimientos relacionados con el terror.

Participante: Terror. Como ¿qué le va a pasar a mi cuerpo?

6 Como queriendo decir, con la expresión literalmente traducida de "volar hacia atrás", que puede hacer lo que quiera, sin miedo (parece).

7 "rides", supongo que como ella dice que vomita, aquí "rides" se refiere a uno de los significados que tiene "ride", y que es el de montar en atracciones de feria, donde uno se ve movido rápido o violentamente.

Sí, la verdad es que si... y particularmente si hemos tenido abusos en el pasado, tenemos muchos sentimientos muy protectores sobre nuestro cuerpo, y terminamos evitando muchas cosas en nuestra vida porque evitamos lo que le podría pasar al cuerpo. Así que el miedo nos va dictando, por desgracia. Un niño no va por ahí preguntándose si va a pisar un clavo o no, ¿verdad? Las madres siempre estáis diciendo: "Tienes que llevar zapatos, tienes que llevarlos, vas a pisar algo". El niño no piensa que tenga que llevar zapatos. Y este es el tema, que una vez que entramos en la confianza total de todo lo que está pasando y una vez que soltamos todas las cosas y el miedo y todo lo relacionado... de ninguna manera pisaremos esas cosas que nos van a dañar. Es simplemente automático que las eludiremos, esa será nuestra Ley de Atracción. Así que cada vez que eso no sucede obviamente está relacionado con.... [00:20:32]

Participante: Así que eso me dice que tengo más miedo al problema de mi cuerpo físico, más que en el estado de sueño.

Sí.

Participante: Bueno, eso es bueno.

Sí. Así que la clave es trabajar con los miedos del cuerpo físico. Muchos de nosotros tenemos miedos sobre el cuerpo físico. Durante la mayor parte de mi vida tuve miedo a pisar clavos, por razones obvias, e irónicamente pisé bastantes. Uno de ellos me atravesó el pie. Uno de ellos me atravesó el pie, lo que aumentó el miedo. Así que necesitamos procesar el miedo y liberarlo para que ese tipo de cosas no ocurran. [00:21:14]

10.4. Ver películas de terror puede ser una forma de evitar el miedo

Participante mujer: Sólo con la adicción, hoy me ha venido a la cabeza, pues soy una persona increíblemente miedosa y tengo mucho de miedo. Cuando crecí estaba obsesionada con las películas de terror, de miedo, las veía todo el tiempo, y con las atracciones de terror... ese tipo de cosas. Estabas hablando sobre el tipo de estado adictivo y así... así que cada vez que veo una película de miedo ahora siempre estoy en plan: "Oh, eso es tan falso", o bien, "esa atracción no fue tan atemorizante"... y es sólo una manera de suprimir eso.

Exactamente. Mucha gente ve películas de terror como disfrute, y luego se ríen de ellas. Ves que no se conectan emocionalmente con el sentimiento real de terror del propio horror; y la razón por la que hacen eso es porque están constantemente tratando de alejarse de esa emoción, lo cual es la razón por la que hay un enorme mercado para las películas de terror. [00:21:14]

Participante: Eso es todo lo que quería decir.

No te preocupes⁸.

10.5. Trabajar con el miedo a estar solo

Participante mujer: He vivido mi vida con muchos miedos. Tengo miedo a navegar por el mundo en solitario o a viajar por el mundo sola, valiéndome por mí misma, mi seguridad... y por eso entiendo lo que decía la mujer sobre mi cuerpo y la seguridad...

⁸ Aquí en el vídeo aparece una pregunta que no está en la transcripción en inglés ni aquí. Es una mujer que pregunta cosas fuera de tema y que son muy básicas sobre algunas creencias "nueva era" acerca de "somos dios", y también sobre la identidad de Jesús (corrigiendo a Jesús mismo sobre la afirmación "soy Jesús"); terminan hablando también de las emociones de esta mujer, que proyecta algo de enfado con Jesús (aunque contenido). La charla se reanuda en el minuto 35:26 con la pregunta con la que empieza el punto 10.5 del texto.

Has dicho que navegar alrededor del mundo y que tiene que ser "en solitario" y ¿cuál era lo otro?

Participante: Dar la vuelta al mundo.

Pero de nuevo fue "en solitario". ¿No ves que hay un cierto patrón aquí?

Participante: Sí.

¿Cuál es el patrón?

Participante: Mi seguridad y cuidar de mí misma y ser capaz de hacerlo por mí misma.

Y estar sola.

Participante: Y estar sola. Puedo ver que he vivido mi vida muy desde ese miedo pero ¿necesito salir y navegar por el mundo en solitario y viajar por mi cuenta para conquistar ese miedo?

No. Verás que muchos de tus miedos tienen un denominador común, y si sabes cuál es el denominador común, como estar sola, entonces por qué no salir y pasar un tiempo en una tienda de campaña durante una semana y sentir la soledad sin las comodidades modernas y sin la televisión y sin lo que te ayuda a salir de la soledad. Así que permítete entrar en ese: "Muy bien, no tengo televisión, no tengo libros para leer, sólo estoy aquí sentada, ¿qué hago?". Permítete sentir la soledad de eso. Y encontrarás que cuando lo hagas surgirán algunos miedos y algunos terrores, y los liberarás y, curiosamente, no tendrás miedo de un montón de cosas. [00:37:01]

Participante: Sí, esa era mi pregunta, como si fuera una especie de miedo a la muerte, algo relacionado con mi infancia, y como que necesito ir y hacerlos todos físicamente, pero es algo que se relaciona con...

Sí. Muchas veces la verdad es que puedes ponerte en una circunstancia muy segura pero sintonizar con el sentimiento con bastante facilidad y pasar por el sentimiento. Muchas veces lo que estoy diciendo sobre el miedo es que evitamos hacer eso y entonces, ¿por qué no hacer la elección de hacer la otra cosa que desencadena algo del miedo? Si realmente quieres cambiar positivamente entonces permítete hacer eso. [00:37:41]

Pero sí, la mayoría de nosotros tenemos una larga lista de veinticinco cosas diferentes o más, físicamente, a las que tenemos miedo. Muchas de ellas están relacionadas con emociones relacionadas con nuestra infancia con nuestros padres, y una vez que damos con un denominador común, entonces podemos fácilmente desencadenar eso. Así que permítete hacer eso.

10.6. Afrontar el miedo a los tiburones

Participante mujer (Nat): AJ, ya que estás hablando de miedos relacionados con el daño físico, ¿cómo sugieres que se afronte el miedo a los tiburones?

Ir a nadar al océano.

Participante: Bien. Me encuentro reacia a entrar más allá de mojar mis caderas.

Entonces entra un poco más profundo.

Participante: Bien.

Pero la clave no es salir de tu miedo. La clave es entrar en él. Así que eso significa permanecer respirando, permanecer conectada contigo, conectada con la emoción. No evitarlo tratando de razonar intelectualmente: "Aquí no habrá tiburones, ¿de qué tengo tanto miedo?", y todo ese tipo de cosas. No hagas todo eso, sólo permítete hacer lo contrario.

10.7. Juzgar las emociones infantiles

El problema es que, como adultos, juzgamos mucho las emociones infantiles. Muchos de nosotros aquí todavía juzgamos la emoción, y particularmente la emoción infantil. Así que un ejemplo, si un niño está aquí arriba saltando, todos estaríais de acuerdo con eso, ¿verdad? Pero si un hombre de cuarenta y siete años hace eso, ahora parece un poco tontín⁹. (Risas) Ese es el juicio que llega. Así que si todos me vierais saltando por el pasillo del supermercado, muchos tendríais un sentimiento automático de: "¿Qué está haciendo ese loco?". Eso haríais. Admitámoslo.

Así que la clave es permitirte sentir realmente, ¿por qué el niño puede salirse con la suya pero el adulto no? Cada vez que sientas que puedes dejar que un niño se salga con la suya en algo que no te permites a ti mismo o a otra persona, como adultos, ya hay una desarmonía, en términos de desarmonía emocional dentro. Así que mira eso. Entonces, dos niños pequeños se acercan y se dan un beso. ¿Cómo os sentís?

El público: oh... [como en plan "oh qué cosita"... un "oh" así]

Mary y yo nos damos un beso delante de vosotros, como grupo, ¿cómo os sentís?

Audiencia: oh... [y más variedad ambigua de reacciones]

Ah. Mary sabe tan bien como yo que muchas veces eso no es lo que llega. Lo que viene es: "Conseguí una habitación". (Risas) Así que ¿por qué ese juicio? Veis, para trabajar en muchas de estas cosas tenemos que ser muy honestos con nosotros mismos. A menudo hay una brecha muy, muy amplia entre lo que yo permitiría a un niño hacer en mi presencia y sentirme cómodo, en comparación con un adulto.

Así que si el niño está allí rascándose el trasero, le permites salirse con la suya. ¿No? Sé que muchos probablemente digan: "Probablemente no deberías hacer eso en público", pero la mayoría de veces lo permitimos. Pero si un adulto hace lo mismo ¿qué haces entonces? (Risas) ¿Puedes ver la diferencia? Enseguida entramos en este lugar de juicio: "¿No se da cuenta?". Todo esto está sucediendo, y tenemos que ver por qué.

Así que no estoy diciendo que ir y rascarse en lugares privados en público esté bien, depende de ti hacerlo. No te animo ni te desanimo a que lo hagas. Pero lo que digo es que tenemos que analizar la disparidad que hay entre el trato que damos al niño que lo hace y el que damos al adulto. Y en eso encontrarás mucha emoción. Hay mucho juicio, mucha condescendencia, mucha emoción. Permítete trabajar atravesando eso. [00:42:03]

10.8. Afrontar el miedo al sexo

Participante mujer: Tengo mucho miedo de decir esto en voz alta, así que aquí va. Cuando empecé a trabajar con algo de mi vergüenza sexual descubrí que no podía llegar a ella. Pasé por etapas durante bastantes años antes de empezar a trabajar con el camino del Amor Divino. Surgió como un montón de rabia durante un tiempo y simplemente la apagué porque no creía que debiera sentirme así.

Luego llegué a un punto en que le expliqué a mi esposo lo que estaba pasando y entonces me permití ser desencadenada; así que parábamos a mitad de camino cuando estábamos teniendo

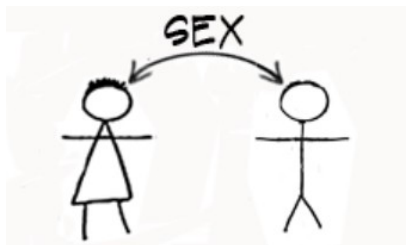
⁹ "poncy".

sexo y ese tipo de cosas. Pero no podía llegar a eso; y al final empecé a aterrorizarme de verdad, hasta el punto de dejar de tener relaciones sexuales, y pensé que era más fácil no entrar ahí. Pero cada vez que podía sentir su deseo sexual yo entraba en este miedo. Así que empezaba a procesar pero no fue hasta que le dije: "Sabes, necesito confrontar esto, vamos a por ello". Se necesitó un todo un mundo de coraje para ir allí, pero era que el terror que había surgido era simplemente enorme. Él pensaba que era maravilloso, tener sexo en cualquier sitio... pero se requirieron unas pocas veces para poder llegar a lo que realmente era. Estaba relacionado con algo que me ocurrió cuando era bastante joven y era jugar a los médicos y enfermeras. Tenía ese recuerdo intelectual, pero no había conectado con él emocionalmente; y tan pronto como pasé por el terror y entré en la pena, empecé a tener una visión de la cara. Y fue como tú decías antes; nunca lo hubiera relacionado hasta que pasé por los pasos emocionales de ello. Por muy duro que fuera, siento que ahora disfruto del sexo por primera vez en veinte años.

Sí, por supuesto, porque no tienes vergüenza cada vez que lo haces.

Participante: Sí, así es. Y supongo que fue esa valentía la que me permitió ponerme en ese lugar, antes que intentar procesarlo sin ponerme en esa posición física, porque de otra manera no podría llegar allí.

Sí. Lo que hiciste fue genial, porque el problema era el miedo al sexo y obviamente sólo vas a tratar con este tema de "miedo al sexo" teniendo realmente sexo y dejando que surja el miedo y trabajando a través de lo que trate eso, emocionalmente. Si evitas el acto sexual por completo, ¿cómo vas a poder afrontar este miedo? Va a ser muy, muy difícil lidiar con ello. Así que para muchas personas que tienen problemas sexuales y miedo al sexo, la respuesta es tener más. Planear cada día para trabajar el tema emocionalmente. Así que si tienes una pareja en particular puedes hacer esto. [00:45:04]



Una pareja puede hacer su camino a través de las emociones que rodean al sexo en una relación amorosa

Así que para un miedo al sexo, obviamente voy a tener que atravesar resolviendo algunas cuestiones que rodean el sexo y a lo que está pasando, y el sexo probablemente lo desencadene. Así que si estoy en una relación y he atraído una relación a mi vida, lo que ahora puedo hacer es... (si la persona está dispuesta y yo estoy en un espacio amoroso donde estoy dispuesta a ser dueña de mis emociones... o sea, no voy a usar al hombre para desencadenar mis cosas sexuales y luego alejarme, eso sería desamoroso, pues quiero tener una relación amorosa aquí en la que me ocupe del tema)... pero lo que haría es permitirme establecer una cita o algo cada día; y el propósito de la cita no sería tanto tener sexo y disfrutarlo, sino más bien tener sexo y lidiar con cualquier cosa que me impida disfrutarlo. Y si haces eso todos los días, verás que en un mes habrás eliminado muchos de los problemas sexuales que has tenido toda tu vida. Muchos desaparecerán, y tu vida sexual mejorará drásticamente.

Mucha gente hace la broma de que el hombre siempre quiere y la mujer no, y todo eso. La verdad es que, mujeres, a fin de cuentas, si tratáis con todos los problemas en torno al sexo - y hay bastantes que son multigeneracionales - lo deseáis tanto como los chicos. ¿Y por qué no lo harías? A fin de cuentas, si amas a una persona y le has abierto tu corazón por completo y amas el disfrute

del sexo ¿por qué no querías hacerlo todo el tiempo? Tiene que haber algunas razones emocionales, si te fijas.

Recuerda que he dicho que al final, cuando los dos nos convertimos en uno solo [habla del estado o dimensión de la unión álmica, con el alma gemela], se trata de que los dos nos convertimos en uno también sexualmente. Así que eso significa sexo 24 por 7, en ese estado, prácticamente. Así que eso es lo que sucederá también, y tenemos que atravesar nuestro camino en lo que tengo ahí. Así que cuando digo, como mujer, algo como: "El hombre siempre lo quiere", incluso solo como una broma, simplemente me estoy diciendo a mí misma una herida emocional y reproduciéndola para mí misma todo el tiempo. Y no es hasta que te enfrentas al tema que puedes descubrir que es una cosa bastante inocente relacionada con haber sido sorprendida jugando con alguien en el patio trasero cuando tenías cinco años. Y todo eso ha creado tanta vergüenza sexual que cada vez que te conectas con tu deseo, de repente sientes tanta vergüenza que tu deseo simplemente desaparece. [00:47:30]

Participante: Bueno, yo también tuve una aventura en mi matrimonio, AJ, y he estado trabajando en las razones de por qué sucedió eso. Y tampoco conecté eso con mi miedo al sexo y tenía este verdadero sentimiento de obligación. Siempre he tenido, como mujer, un sentimiento de obligación, y eso directamente se remonta a que, incluso aunque había aceptado jugar a lo de médicos y enfermeras, si no lo hacía, entonces yo no iba a gustar. Fue más de una vez; fue varias veces durante un par de años. Era como si tuviera que hacerlo, o de lo contrario no le gustaría.

Sí. Así que es un trueque de sexo, directamente.

Participante: Absolutamente.

Y luego un sentimiento de ser controlada; estoy siendo controlada al tener que trocar mi sexo por amistad.

Participante: Así que ahora que he trabajado resolviendo eso, todavía tengo un miedo a ser juzgada por la aventura, pero la vergüenza tampoco está ahí, se ha ido al instante.

Sí. Y esto es lo bonito de desear apasionadamente el cambio positivo; cuando eliges el tema con el que sabes que tienes un problema, y tomas una decisión positiva, actuando en armonía con el amor para tratar ese tema. [00:48:31]

Así que no sería una decisión positiva, para mí, elegir a veinticinco tipos diferentes para tratar mi problema con el sexo, porque eso también estaría muy en desarmonía con el amor, pues obviamente la forma en que Dios quiere que interactuemos sexualmente es teniendo una relación de amor también; así que al final todo se trata del amor. Así que si sólo estoy teniendo sexo sin que el amor esté involucrado, entonces me estoy dañando a mí mismo y a la otra persona. Así que obviamente no elegiría trabajar el asunto de esa manera. Pero con cada asunto podemos elegir resolverlo en armonía con el amor a nosotros mismos y con el amor a la otra persona. Y una vez que hacemos eso... y digamos que el problema es el sexo o cualquier otro... a menudo encontrarás que puedes resolverlo muy rápidamente cuando has estado metida en él durante años y años y años sin ningún progreso; es una experiencia muy poderosa, sí.

10.9. Afrontar el miedo a ser emocionalmente abierta con un padre

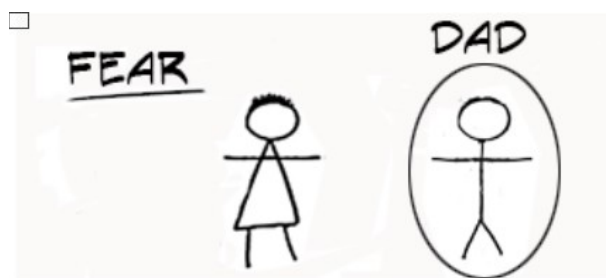
Participante mujer: AJ, cuando hablabas de plantarse frente a una audiencia y hablar... no tengo mucho problema con eso, pero sí un gran problema o un gran miedo a hablar de tú a tú con alguien cuando se trata de mis emociones. Mi padre y yo cenamos todos los jueves por la noche, y la otra noche, como me he vuelto vegetariana, eso es muy confrontador para él y no sabe qué darme de comer. Así que me sentó y tuvo una larga charla sobre que él pensaba que yo tenía un aspecto

demacrado y poco saludable porque no comía carne, y no lo entendía. Y yo deseaba mucho poder plantarme ahí. Lo hice hasta cierto punto, pero me sentía como esa niña de cinco años a la que le van a gritar y no era lo suficientemente fuerte como para exponer el caso con firmeza. En la última semana he tenido otros dos casos en los que he intentado hablar de mis emociones con un varón, e incluso al acercarme para hablar contigo de las emociones o para hablarte sin sentir que te hago perder el tiempo.

Así que tengo este enorme miedo a hablar con los hombres sobre cosas emocionales, y estaba tratando de impresionar a un varón haciendo lo que yo creía que él quería que yo hiciera, para llamar su atención. Terminé golpeando mi rodilla, y es en el lado derecho, por lo que es algo que realmente, realmente está ahí, para mí... y hoy he ido abajo, a la sala de procesamiento emocional. Pero sigo teniendo mucho, mucho miedo, y no sé cómo hacerlo. Tengo miedo de que yo vaya a proyectar, que vaya a ser desamorosa, que vaya a estar enojada cuando lo haga... así que estoy usando eso como excusa para no hacerlo.

Sí, estoy de acuerdo. Así que veamos tu interacción con un hombre en términos de tu miedo y lo que harías si quisieras un cambio positivo, bien. Así que aquí está mi miedo. Aquí hay un hombre. El hombre al que más miedo le tienes es...

Participante: Mi padre.



Una mujer tiene miedo (fear) de hablar de sus emociones con su padre (dad)

Papá, vale. Entonces, ¿tu padre te desapueba bastante, durante bastante tiempo?

Participante: Lo hace.

Así que aquí estoy yo (señalando la pizarra) y ahora cada vez que voy a hablar con mi padre soy una niña de cinco años, diciendo: "Brrrr" (como sin poder articular bien las palabras), y nada sale bien de ahí. Y entonces, por supuesto, él lo malinterpreta y piensa que soy débil y cualquier otra cosa, cuando realmente tengo un fuerte sentimiento dentro de mí. ¿Cómo puedo lidiar con esta emoción? Bueno, en primer lugar, entiende una cosa, y es que no vas a lidiar con esta emoción en un solo día cuando fue creada cientos y cientos de veces con tu padre. Así que tienes que tener un poco de amor a ti misma para decir: "Muy bien, mientras haga el intento cada vez, y evalúe cómo lo hice cada vez, lo voy a hacer mejor a la siguiente ocasión".

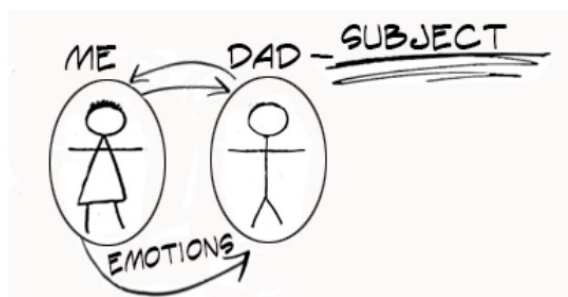
Así que lo que yo haría es plantear el tema con mi padre, sea cual sea el tema que quiera discutir. Y entonces entro en el miedo, y mientras entro en el miedo le describo a mi padre lo que realmente estoy sintiendo: "Papá, en realidad tengo miedo de ti en este momento; en realidad te tengo miedo porque eres muy desaprobador". Y sólo di los sentimientos de lo que realmente sientes.

En otras palabras, deja de hablar de la materia, del tema, y a cambio céntrate en la emoción. Así que el tema es "comer carne". Papá plantea el tema de comer carne, pero yo voy de vuelta y digo: "Papá, en realidad me siento bastante atacada por ti ahora mismo". Así que ahora me estoy centrando en la emoción, ya no en el tema. A menudo lo que intentamos es seguir por el camino de tratar sobre el tema, diciendo: "Oh, pero comer carne es esto, y comer carne es aquello, y no es

amoroso", y así no estamos sintiendo nuestra emoción, que es: "estoy petrificada por estar en desacuerdo con mi padre en este tema", y necesito lidiar con esa emoción. [00:53:36]

10.9.1. Centrarse en la emoción más que en el tema

Así que cuando una persona plantea un tema (y por cierto, cada persona probablemente en tu vida va a plantear un tema, no la emoción), vuelve a la emoción. Me ves hacer esto todo el tiempo, ¿no? Una persona me ha hecho una pregunta: "Lo siento pero esa no es tu emoción, tu emoción está conduciendo esto, algo más está conduciendo esto para ti". Ahora te darás cuenta enseguida de si son humildes o no. Puedes verlo inmediatamente. Los que son humildes empiezan a pensar en ello, los que no lo son quieren tener una discusión. Así que inmediatamente sabes que estás detonando la humildad, estás detonando muchas cosas diferentes al centrarte en la emoción.



En una interacción abierta ("me"=yo) con un padre ("dad"), es más real centrarse en las emociones que en el tema ("subject") original

Y para ser franco, la emoción es la verdadera interacción. Así que tu padre piensa que puede plantear cualquier tema contigo y conseguir que hagas lo que él cree que es correcto porque él cree que tiene razón y que tú estás equivocada; esa es su emoción. Su emoción es que la mujer siempre está equivocada y el hombre siempre sabe más. Y esto es algo que tú has asumido desde muy, muy joven, y estás de acuerdo con él sobre eso, en este momento: "El hombre debe tener razón. Se está mostrando tan definido... se está mostrando tan poderoso... que debe tener razón. Tengo que aceptarlo". Esa es la emoción que vuelve: "Acepto que papá tiene razón". Pero en tu corazón no sientes que tenga razón. No sientes que tenga razón en absoluto.

Así que en vez de centrarte en el tema que plantea, céntrate en la emoción que tú sientes como resultado de lo que estás recibiendo de él, y mira a ver a dónde te lleva eso, en cualquier interacción, y ten un poco de paciencia y amor por ti misma durante la misma. Así que cuando salgas de ella y digas: "Vaya, la he cagado; debería haberlo hecho de otra manera", lo que yo hago es volver directo a la misma situación. Así que vuelvo directamente a la misma situación, directamente. No le doy ningún tiempo a menos que esté a millas y millas de distancia, e incluso entonces, si hay un teléfono, esa es la forma en que va a suceder. Así que vuelve a la situación que crees que no trataste bien la primera vez. Así que, tú ya sabes que sentías que no lo hiciste bien la otra noche. Y si no lo hiciste, vuelve a hacerlo después de la cena. Vuelve a ello antes de acostarte, hasta que lo sientas bien para ti. En el proceso te enfrentarás a un montón de emociones. [00:56:03]

Participante: Me cocinó, y me dijo: "Te voy a hacer una sopa de verduras viendo que no puedes andar con tu rodilla", así que me la manda y la hace con caldo de carne. Y me pregunta si te ha gustado la sopa, y yo me he quedado aterrada porque quiero decir: "Lo siento, papá, pero le has puesto caldo de carne".

Y necesitas decirlo. Necesitas decir lo que sientes, porque esto forma parte de lidiar con el miedo de frente. En el momento lo que está pasando para ti es que estás de vuelta a la niña de cinco años, sintiendo mucho miedo a que papá vaya a azotarte por tener una opinión diferente a la suya. Pero ves... ya no eres una niña de cinco años; eres una adulta que puede lidiar con esta emoción de los

cinco años. La emoción de los cinco años está congelada dentro de ti y necesita ser sentida, pero la manera de sentirla es realmente afrontar la situación y sentir esa emoción que surge dentro de ti, en ese momento.

Así que cuando papá viene y te proyecta algo, si tienes miedo de decepcionarlo, decepcionalo; y si tienes miedo a decepcionarlo una vez y la siguiente no, entonces decepcionalo las dos veces. Si tienes que pasar un mes entero decepcionándole estaría bien, si eso es lo que hace falta para acceder a la emoción. Así que la verdad es que si él proyecta que está decepcionado, está en desarmonía con el amor de todos modos. Él tiene una expectativa de ti en cuanto proyecta su decepción. Así que yo seguiría decepcionándolo hasta que ya no proyecte eso hacia mí.

Participante: Y seguir respirando.

Y sigues respirando y sientes tu miedo de él. Ahora, después de unas diez decepciones, descubrirás que habrás lidiado con la mayor parte de tu emoción pero él no habrá lidiado con casi ninguna de las tuyas. Y entonces, tras otras veinte veces de decepción, él puede empezar a lidiar con su rabia y su ira sobre por qué quiere seguir controlándote. Y después de cincuenta o sesenta veces puede que supere algo de eso y podáis tener una relación. Pero realmente encontrarás que si lo haces de una manera sincera y honesta, superarás tus emociones mucho más rápido que la persona que está proyectando hacia ti. [00:58:19]

11. El amor a uno mismo es importante a la hora de procesar las emociones

Participante mujer (Monique): Tengo miedo a hablar en público, también, así que mi mente tiende a quedarse en blanco y me salgo del cuerpo, y no sé lo que estoy diciendo, así que voy a tratar de estar aquí. Tengo problemas con la parte de la alegría, con encontrar alegría, a pesar de que deseo apasionadamente un cambio positivo. Estoy rezando para ser humilde y estar en mis emociones todo el tiempo, y sentir todas mis emociones con sinceridad todo el tiempo. Así que eso significa que estoy procesando muchos de mis días, cada día... e incluso cuando llego a una causal, y libero mucha pena... y se está volviendo extremadamente doloroso estos días.

¿Puedo dirigirme a una causal que no estás abordando?

Participante: Por favor.

No tiene sentido abordar todas estas emociones si al final no es para amarte a ti misma, y amarte a ti misma significa que si no hay alegría entonces hay dolor. ¿Tiene sentido?

Participante: No.

ME AMO A MÍ MISMA
↓
ALEGRÍA

Bueno, si me amo a mí misma siempre sentiré una sensación de alegría, incluso en mi procesamiento. Así que si siento dolor en mi procesamiento entonces no me estoy amando. Tengo que parar y hacer un balance de mi vida, y empezar a ver por qué me estoy dirigiendo de esta manera tan fuerte, y así de mal, porque me estoy dirigiendo a mí mismo en desarmonía con el amor. Y para ti hay una especie de sentimiento de que, si no lo haces ahora, podrías perderlo. También hay un sentimiento de competencia, sintiendo que es una competencia con otros, que debes competir. Esto viene de competir con las hermanas y cosas así, en términos de afecto y amor. Y hay muchos de esos tipos de emociones para ti misma, involucradas en por qué te diriges tan duramente. [01:00:45]

Entonces, ¿quién se va a enganchar a ti mientras te diriges o manejas a ti misma con tanta dureza? Cualquier espíritu que sienta que necesitas ser maltratada se va a enganchar a ti tratándote mal. Y ahora ese espíritu va a conseguir tener muchas de *sus* emociones expresadas a través de ti, también, debido al gancho. ¿Puedes ver que directamente hay un montón de cosas dañinas que suceden, tan pronto salgo de la armonía con el amor a mí mismo? Muchos a menudo salís de la armonía con el amor a vosotros mismos cuando estáis procesando emocionalmente. Amarse a uno mismo significa que te cuidas; y una parte de amarte es sentir tus emociones. Esa es una parte. Así que debo sentir. Sin embargo, la siguiente parte de amarte a ti mismo es: si noto que soy infeliz entonces estoy en desarmonía con el amor en alguna parte. Y normalmente con lo que no estamos en armonía con el amor es con tratarnos a nosotros mismos con amor. Así que mi sugerencia para ti, Monique, ¿tienes tus cosas en el santuario en este momento, o en algún lugar así?

Participante: Sip.

Sí, yo sacaré todo mi equipo de allí y trataré de encontrar un lugar que sea agradable y cómodo, exactamente el tipo de lugar que desees, por un tiempo... y aprendes a amarte a ti misma y a seguir sintiendo tus emociones, en vez de tener que estar en un lugar como el santuario para sentir tus emociones. Lo que pasa es que hay muchas emociones ahí de sentir: “no me quiero a mí misma y estoy dispuesta a presionarme y amedrentarme y castigarme si no lo hago bien”. Y esas son emociones muy profundas procedentes de tu infancia, que están ahí y que impulsan muchas de tus acciones. [01:02:34]

Participante: Así que si me amo a mí misma, sé que estoy saltando hacia la causal... pero ¿dirías que eso es una causal?

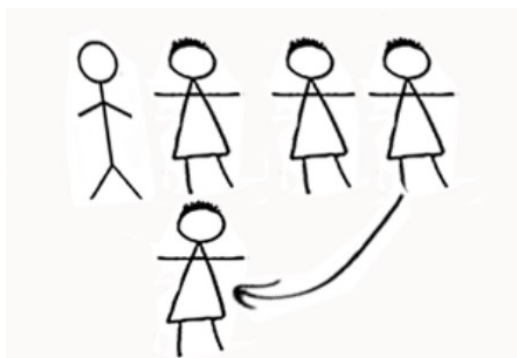
La causal para ti es que no lo haces. Ves... cuando estamos procesando emocionalmente deberíamos amarnos a nosotros mismos. Pero para ti es: no me quiero a mí misma.

Participante: Es eso parte de que he visto que no me gusta lo que soy como persona... Me odio a mí misma. Me siento tan asquerosamente terrible en el agujero más negro...

Sip y eso no es amarse a sí mismo, eso es dañarse aún más, pues Dios no siente eso por ti. Dios siente completamente diferente a lo que tú sientes por ti misma (ella empieza a llorar). Así que la clave es permitirte empezar a actuar con amor hacia ti. ¿Tiene sentido, Monique? Estás llorando. [01:03:33]

Participante: Qué pasa si digamos que ayer realmente tenía el deseo de pintar pero luego surgió una emoción que luego sentí, de que ser amorosa conmigo se trata de sentir la emoción y procesar, y entonces dejo de pintar, y eso sigue ocurriendo. Tengo un deseo, pero luego estoy en un hermoso paseo en bicicleta, y luego surge una emoción... así que detengo mi paseo en bicicleta y proceso en un lado de la carretera, porque siento que entonces me desanimo mucho si no estoy procesando.

Si te desanimas cuando no estás procesando, de esa manera en que te desanimas... la razón es porque tienes un montón de estas creencias. Tienes muchas de estas creencias, y todos estos espíritus diferentes a tu alrededor (y eres muy médium, por supuesto) y así, todos estos diferentes espíritus a tu alrededor se enganchan a estos sistemas de creencias que tienes sobre ti misma.



Los espíritus pueden engancharse a nuestros sistemas de creencias sobre nuestra falta de amor por uno mismo

Así que yo me centraría *en primer lugar* en tratarme con amor. Ahora bien, cuando digo tratarme amorosamente... eso también significa sentir tus emociones, pero no dejes de hacer cosas amorosas hacia ti misma; y eso es lo que estás haciendo. Te estás poniendo en posiciones muy desafiantes y no muy amorosas para ti, intimidándote en este lugar donde sientes que tienes que hacerlo, y conseguirlo hacer ahora: “Quiero cambiar y tengo que cambiar ahora mismo”. No sucede de esa manera, y definitivamente no va a suceder de esa manera, mientras no te ames a ti misma.

Verás, parte de este proceso es aprender a amarme a mí mismo. Tengo que amarme a mí mismo, así como aprender a amar a los demás y aprender a amar a Dios. Si no me amo a mí mismo entonces estoy en desarmonía con Dios, porque Dios te ama. Si no te amas y Dios te ama, entonces estás en desacuerdo con Dios sobre la cuestión de si eres digna de ser amada o no lo eres. Y permítete empezar a demostrarte algo de amor hacia ti misma.

En la discusión anterior, el miedo estaba dictando mi malestar. En otras palabras, a menudo quiero actuar en armonía con el miedo para conseguir mis comodidades. Pero no, lo que tienes que hacer tú, Monique, es actuar en armonía con el amor y conseguir algunas comodidades, porque estás haciendo lo contrario. Estás en un lugar que es totalmente incómodo, desencadenando constantemente, todo el tiempo, no siendo amorosa contigo. Ahora bien, recuerda que primero debemos actuar en armonía con el amor a uno mismo. Así que si amarme a mí mismo significa... no me refiero a no lidiar con el miedo... si tuvieras un problema con la comodidad y fuera un problema basado en el miedo con la comodidad entonces ciertamente iría una semana al santuario a una tienda de campaña y lidiaría con la incomodidad basada en el miedo. Pero ya has estado allí durante unos cuantos meses. [01:06:42]

Participante: Sí, cuatro meses.

Seguramente ya te has enfrentado a todas esas cosas, ¿no? Así que ahora el problema para ti es que te enfrentas al problema de: “no me quiero realmente, no he aprendido a quererme, no he aprendido a cuidarme realmente y a preocuparme por mi propio bienestar y tratarme de una manera amorosa, y tratarme a mí misma con las cosas que me gusta hacer”. Así que eso es una cosa que tenemos que aprender a hacer.

Ahora bien, lo que está sucediendo para ti es que un grupo de espíritus se está conectando a tu falta de amor por ti misma, y cada vez que no te sientes amorosa hacia ti, ellos también se enganchan a eso y te dan algunas emociones muy auto-castigadoras a través del proceso, también. Así que tampoco es muy útil para tu conexión con los espíritus. Entonces, es como que te sientes atraída a castigarte a ti misma, pero tienes que hacer lo contrario.

La persona promedio no se siente atraída por castigarse a sí misma; se siente atraída por mantenerse cómoda. Así que tienen que hacer lo contrario, para desencadenar lo que esté ahí. Por eso muchas de mis respuestas no van a servir para todos, porque es la condición emocional particular la que necesita ser trabajada, y muchos tenemos este problema de no amarnos a nosotros mismos. Y por cierto, muchos de vosotros, los más jóvenes, sois muy duros con vosotros mismos

cuando se trata de vuestro trabajo de procesamiento emocional. He visto que sois muy duros con vosotros mismos. Y cuando digo jóvenes... todos los menores de treinta años sois muy duros con vosotros mismos, muchos de vosotros. Y debéis dejar de ser tan duros y duras con vosotras mismas y aprender a amaros a vosotros mismos. No es una competición, pero obviamente surgirán algunas de esas emociones. No es una competición, se trata de crecer hacia Dios. De eso se trata. [01:08:38]

12. Trabajar con las emociones del padre

Participante mujer (Arvana): Hoy voy a hacer algo diferente. Normalmente tengo este enorme muro y bloqueo de lo que realmente siento cuando hablo contigo. Siento que me has estado detonando a propósito.

La mayoría de la audiencia probablemente siente eso.

12.1. Un ejemplo de una hija que se siente poco importante y no escuchada

Participante: Quería decir algo al final de la semana pasada, y seguía levantando la mano, pero ahora me estoy alejando de eso, bueno... Siento que no soy importante y que no está bien que hable de lo que me gustaría hablar. Y tengo una gran emoción al no poder hablar con mi padre de cómo me siento, y por eso hoy ha sido muy bueno para mí, porque muchas cosas han resonado en mí. Son todas estas cosas que he estado pensando últimamente, y sintiendo que realmente necesito hablar con papá en vez de tratar de procesar por mi cuenta. Y luego lo que Monique estaba diciendo acerca de la sensación que tiene de parar su paseo en bicicleta para procesar; así es como me siento yo también. No me quiero lo suficiente como para seguir adelante con mis deseos. Y siento que si no proceso aquí y ahora entonces no voy a llegar a ninguna parte, y así...

Así que vamos a tratar algunos de esos temas.

NO ser IMPORTANTE
NO ser ESCUCHADA
PAPÁ NO ESCUCHA

En primer lugar, obviamente entre esas emociones de no ser importante, no ser escuchada y que papá no escucha, hay algunas proyecciones hacia tu padre, y luego hay algunas emociones propias. Sientes como que no eres importante para tu padre, pero en realidad eso es un encubrimiento de una emoción. Esa es la capa superior, si quieres decirlo así, y en realidad te impide sentir la emoción central. Lo mismo ocurre con el hecho de no ser escuchada. La verdad es que nadie tiene por qué escucharte, y nadie tiene que tratarte como si fueras importante, en absoluto; ni siquiera tu padre. La verdad es que él no quiso, porque si sí quisiera, lo haría. Y tú estás sintiendo algo del dolor por el hecho de que papá no quería. No quiso tratarte como si quisiera escucharte; no quiso tratarte como si fueras importante; y entonces, por debajo de eso hay un montón de “auto-creencias”, de creencias sobre ti misma. Y en el caso de “papá no escucha”, es muy parecido; no quería escuchar porque si lo quisiera, te habría escuchado y no sentirías esta emoción. Así que debajo de eso hay obviamente algunas emociones centrales que debes permitirte trabajar.

Ahora bien, cuando surja, si estás montando en bicicleta y surge... permite que surja y sigue montando. Si yo conduzco un coche no me paro a un lado a menos que la cosa se ponga muy mal, y simplemente sigo llorando. Mary ha estado ahí conmigo, donde he estado sollozando y sigo conduciendo el auto, y no me afecta conducirlo, y lo sigo haciendo. Así que si estoy viendo una película y voy por la mitad y me desencadena, entonces me voy a llorar y vuelvo a ver el resto de la película. Permítete disfrutar lo que estás haciendo también, pero siente tus emociones mientras lo haces. Y de nuevo, pasarás por todo esto, pero si hay una emoción diciéndote: "Tienes que hacerlo

ahora, tienes que hacerlo ahora", entonces te estás conduciendo con fuerza. Y la emoción es en realidad para complacer a papá.

Participante: Oh. ¿Por qué papá?

Bueno, ¿dónde están muchos de los problemas?

Participante: Con papá. Pero no lo entiendo. ¿Cómo es que querer procesar mis emociones tiene que ver con complacer a papá?

¿Alguien más puede ver cómo es así?

Participante: Oh, vale.

Puedes ver que...

Participante: Así que si hago estas cosas entonces seré importante.

"Seré una persona poderosa. Seré buena, estaré limpia de todas estas cosas. Papá me admirará". Y en realidad, el factor impulsor no es amarte a ti misma, es en realidad complacer a papá, para conseguir el amor de papá. En otras palabras, para conseguir el amor de papá. Por cierto Monique, es lo mismo para ti. [01:13:30]

COMPLACER A PAPÁ OBTENER EL AMOR DE PAPÁ

Participante: Algo más... En el último seminario diste un ejemplo sobre la rabia hacia los hombres. Así que si me siento enojada con los hombres no es necesariamente que el tema central sea el enfado con los hombres, sino que puedo estar tratando de complacer a algunos espíritus femeninos que están conmigo.

Sí.

Participante: Así que decido enfadarme con el hombre para complacerlas.

Sí. Aunque la verdad es que tienes bastante enfado con papá.

Participante: Sí.

La verdad es que papá no te ha escuchado, no te ha tratado como algo importante y todas esas emociones tapan el terrible sentimiento que tienes de que en realidad papá no te quiere. Y entonces para complacer a papá tienes que hacer todas estas cosas; tienes que ser exitosa, buena en lo que haces... Siempre está ese intentar, sucediendo. Y con Dios no tienes que "intentar". Puedes dejar de intentar. No tienes que intentarlo más. Sólo tienes que permitirte sentir lo que sea que haya, eso es todo. No tienes que intentar hacerlo. Así que permítete ver que mucho de lo que te impulsa, Arvana, es que quieres el amor del hombre. Pero no lo quieres de la manera en que ellos ya te lo han dado.

12.2. Un ejemplo de un padre que se proyecta sexualmente hacia su hija

Participante: Sí. Algo con lo que también he conectado es que tengo esta necesidad de sentirme amada por un hombre, pero luego también, por otro lado, no quiero sentirme amada por ellos.

Sí. ¿Puedes ver por qué?

Participante: Bueno, realmente no quiero decir esto.

Ayudará al 50% de la sala si lo haces.

Participante: (Llorando) Siempre me he sentido muy incómoda cerca de papá y siendo afectuosa con él. Siento que no puedo amorosa con papá porque se siente como algo sexual. Así que algo con lo que Rick me ayudó hace un par de meses fue que quiero sentirme amada por papá, pero no lo hago porque siento que es una cosa sexual, como si él se proyectara hacia mí sexualmente. Y realmente no quiero admitir eso, y no quiero hablar con papá sobre eso.

Sí. Mi sugerencia es que hagas las dos cosas, que lo admitas y que hables con papá de ello si puedes. Pero no es necesario hacerlo para hacer frente a la emoción necesariamente aquí, porque la emoción es bastante cruda dentro de ti ahora mismo.

Para ser franco, muchas mujeres sienten exactamente lo mismo, Arvana. Por eso muchas mujeres dicen: "Estoy cansada de que mi marido quiera sexo". ¿Por qué dicen eso? Porque al final sienten que cada vez que él quiere sexo, no las quiere, sino que él quiere sexo. Y esto es muy parecido a lo que pasaba cuando éramos jóvenes, a menudo, donde nuestros padres se proyectaban sexualmente hacia nosotros, a veces. O bien, espíritus que eran masculinos, espíritus mayores, proyectaban sexualmente cuando éramos niños. Esto ocurría muy frecuentemente, por cierto, y así terminamos con estos profundos miedos. O bien queremos separarnos del género opuesto por el que nos sentimos atraídos, en tu caso... queremos separar el sexo del amor y queremos mantenerlos del todo separados. Pero todo eso se basa en el hecho de que hay estos sentimientos terribles sobre papá y el tipo de amor que papá está dando. [01:17:46]

Ahora bien, puede que tu padre ni siquiera lo admita, y puede que haya tenido espíritus a su alrededor. Quién sabe si estaba borracho en el momento en que lo hizo. Hay muchas cosas diferentes que suceden en nuestra infancia. Esto es algo a tener en cuenta: hay muchas cosas que suceden a nuestro alrededor que son emocionales pero no físicas. Así que en otras palabras, cuando nuestro padre tenía alguna especie de sentimiento sexual por nosotros, pero como no fue físico, no me tocó, no tengo derecho a sentirme violada.

Hay muchas cosas que suceden así, en las que en realidad tenemos esos sentimientos dentro de nosotros en los que no podemos confiar porque no ocurrió el acto físico. Pero la verdad es que si tienes el sentimiento, algo sucedió, porque de lo contrario el sentimiento nunca habría entrado en ti. Ahora bien, ese algo puede no haber sido ni siquiera contigo, puede haber sido con tu madre y lo que pasó con su padre o con otro hombre, cuando ella era niña. Puede haber muchas razones para ello. La clave es ir a por el sentimiento cada vez.

Así que en tu caso, declarando el sentimiento, la sensación de: "Mi padre estaba interesado en mí sexualmente". Así que cada vez que le doy a papá un abrazo hay este sentimiento sexual que viene de él. Ahora bien, la verdad es que podría ser un espíritu proyectando eso en ti cada vez que te da un abrazo y que se conecta a tu padre a través de otros medios, o podría ser tu padre realmente haciéndolo. Podrían ser muchas cosas diferentes. Pero tienes que confiar en el sentimiento dentro de ti para sanarlo. Así que la manera de confiar en él es realmente entrar en él: esto es lo que siento, ¿qué se siente? Se siente como que estoy siendo violada, se siente como un montón de cosas diferentes sobre mí, como que tengo que complacer a papá... pero el problema es que cuando lo complazco obtengo una respuesta sexual y eso no me gusta. Ahora bien, lo que digo es que puede que ni siquiera sea la respuesta sexual de tu padre. [01:19:52]

Participante: Sí, lo sé, porque en realidad hay abuso sexual que ha existido en el lado de mi madre.

Exactamente, y podría ser un espíritu conectado a la respuesta sexual de tu padre que el espíritu proyecta a través de tu padre porque puede hacerlo. La clave es no preocuparse tanto sobre de

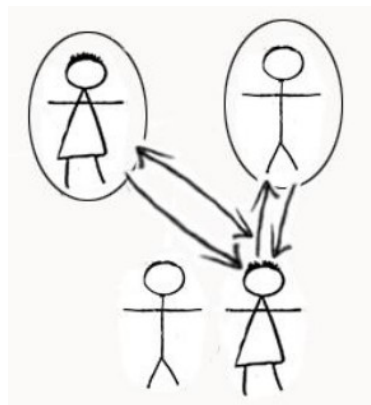
dónde viene, sino ver qué sientes como resultado de ello, y permitirte mirar por qué sientes que hay este fuerte deseo de complacer al hombre.

12.3. Un ejemplo de que la madre quiere que el padre y la hija no tengan una relación estrecha

Participante: Sí, y también hay otra cosa con la que he conectado últimamente. Siento que estoy culpando en cierto modo, pero lo diré de todos modos: siento que estoy manteniendo a la pareja de papá feliz por no tener una fuerte relación padre-hija con mi padre.

Sí. Y eso fue establecido por tu madre, por cierto. Digamos que tenemos un matrimonio o una pareja, donde hay hijos - un varón y una hija, pongamos -. Y lo que sucede a menudo es que la mujer, si tiene problemas no sanados de celos con el sexo opuesto, creará una competencia con su hija por la aprobación y aceptación del padre.

Entonces la madre crea una competencia con la hija con su padre. Si el padre no ha tratado sus problemas con las mujeres, con respecto a la proyección sexual o con respecto a no sentirse cerca de su esposa, podría realmente establecer una competencia entre los dos, la madre y la hija. [01:22:00]



Las madres pueden crear una competencia con sus hijas por su padre

Participante: Estoy un poco confundida.

Hoy estoy bastante confuso, ¿verdad? Pero eso es un tema aparte.

Participante: La pareja de mi padre no es mi madre.

Lo sé, lo sé. Pero no obstante recuerda que todo esto se creó en tu infancia, cuando papá y mamá estaban juntos.

Participante: Oh, vale, así que mamá quiere estar más cerca de mí, ¿quieres decir?

No. Tienes la creencia dentro de ti de que si estás cerca de tu padre esta mujer va a ser omitida de alguna manera.

Participante: Oh, de acuerdo.

¿Quién creó esa creencia? Tiene que haber habido en algún momento una competencia entre tú y una mujer mayor, por la atención de tu padre.

Participante: Sí, porque yo estaba tratando de resolverlo intelectualmente, porque la pareja de mi padre no es mi madre real. Y entonces estaba pensando que no necesariamente podría ser de mamá, y todo este tipo de cosas. Pero no funciona así.

La verdad es que tus sentimientos hacia la pareja de tu padre son definitivamente tus sentimientos hacia tu madre, y está relacionado con tu padre; así que definitivamente son tus sentimientos hacia tu padre.

Participante: Entonces es como si en mi infancia hubiera estado complaciendo a mamá al no tener...

Bueno, el problema es que si mamá está proyectando en ti los celos sobre tu conexión con tu padre, entonces ahora estás en una encrucijada, porque ahora quieres tener una relación con papá, pero si tienes esa relación, entonces mamá te desaprueba. Pero si te desconectas de tu relación con papá, entonces a papá no le gusta eso. Entonces, ¿qué haces?

Lo que acabamos haciendo generalmente es ponernos del lado de uno de los padres y lo hacemos así. Así que en tu caso, poniéndote del lado de tu madre, en otras palabras, alimentando las emociones y sentimientos de tu madre, desintonizando un poco de tu relación con tu padre. Y eso ocurre automáticamente. Y la cosa es que los padres establecen todo eso debido a sus problemas no sanados entre sí. Pues si yo estoy sanado con María y tenemos un hijo, entonces no voy a tener celos de mi hijo. A este niño lo voy a querer. Es una creación de los dos juntos. Ahora bien, si ese niño es varón, cada vez que María se lo ponga en el pecho no voy a decir: "Tengo celos de que otro hombre le chupe el pecho". (Risas) Si amo al niño es una relación totalmente diferente. Pero te sorprenderá la cantidad de hombres que se sienten muy celosos por esa cosa en particular. Por otro lado, lo que sucede, cuando una niña entra en la relación, si mamá, María, no ha sanado todas sus emociones entonces puede suceder que ella y la niña empiecen a tener una competencia por mi afecto. Eso se establece y enseguida estamos compitiendo por el afecto del padre, el afecto de papá. Y si fuera una niña, estaría muy desconectada de mamá, pero se sentiría más conectada con papá. Y María también estaría muy desconectada de mí, y habría muchas emociones de celos hacia la niña. Puedes ver cómo no se tarda mucho en obtener algunas heridas emocionales en esas circunstancias.

Y esto es lo que ocurre a menudo. Tenemos proyecciones hacia el niño, que se establecen a partir de la falta de relación entre los padres, o por el tipo de relación entre los padres, y entonces tenemos este tipo de emociones que estás describiendo¹⁰.

12.4. Un ejemplo de no sentir el amor de un padre para mantener la aprobación de la madre

Participante mujer: En relación con la cuestión padre-hija... No descubrí hasta los 33 años que era "la niña de los ojos" de mi padre. No tenía ni idea, y me quedé totalmente sorprendida cuando lo descubrí. Entonces, ¿es algo que fue preparado por mi madre?

Cuando dices "niña de los ojos de tu padre"... tu padre tenía ese sentimiento en él de que eras hermosa y...

Participante: Él me admiraba totalmente.

Bien, pero nunca lo sentiste.

Participante: No.

¹⁰ Aquí hay otra pregunta que no aparece en la transcripción en inglés ni aquí, y es sobre los animales, que expresan la condición del alma humana (en cuanto a su venenosidad, peligrosidad, etc.), y con el tiempo, al irnos sanando, la naturaleza cambiaría.

Entonces, ¿nunca sentiste esta proyección proveniente de él?

Participante: No.

Entonces la pregunta es ¿por qué negarías una proyección que es favorable? Realmente sólo hay una razón, ¿no?

Participante: No me quiero a mí misma.

Pues no, no necesariamente.

Participante: Ese es el problema ahora, de todos modos.

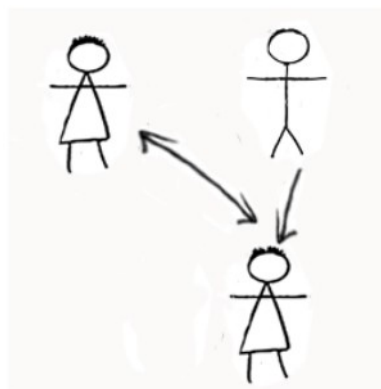
Ese es el problema ahora, pero vamos a verlo. ¿Puedes ver que tiene que estar relacionado de alguna manera con mamá y con querer su aprobación, si mi padre está dispuesto a colmarme de aprobación pero yo no siento nada de eso? ¿Por qué iba a elegir no sentir nada de eso? Tengo que tener una razón alternativa. ¿Por qué elegiría no sentir ningún amor de parte de alguien? La única otra razón alternativa es que estoy enganchado a la desaprobación, de alguna manera. [01:29:29]

Así que para darte un ejemplo en una situación de la vida real: ha habido momentos en los que tengo montones y montones de emociones de aprobación hacia María. Así que siento grandes cantidades de amor y compasión, y todo eso, por María. Pero hasta hace poco, recientemente, ella no ha sido capaz de sentir eso muy bien, ¿verdad? (Mary confirma con la cabeza) Y cuando ella estuvo atravesando y resolviendo una emoción esta semana, se dio cuenta de que una de las razones es que tiene una profunda creencia en ella de que su alma gemela no la ama.

Ahora bien, si relacionamos eso con la situación del papá. Si papá está proyectando todas estas emociones agradables hacia mí, como hija, pero yo, como hija, tengo la profunda creencia de que el hombre es incapaz de amarme... ¿de dónde vendría eso?

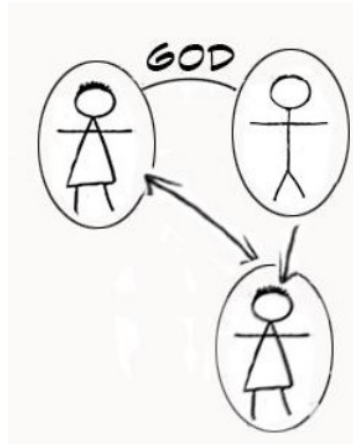
Participante: De mi madre.

De acuerdo. Entonces voy a rechazar esas emociones amorosas de mi padre. En realidad no van a entrar en mí.



Podemos bloquear la entrada del amor de nuestro padre para complacer a nuestra madre

Y por cierto, sólo como algo lateral, si remplazamos a mamá y papá con Dios, y el lado masculino y femenino de Dios, ¿puedes ver por qué negamos el amor de Dios? Porque tenemos creencias profundas de que un género u otro no puede amarnos, o de que no somos capaces de ser amados, y eso directamente también bloquea a Dios para nosotros.



Podemos bloquear el amor del lado masculino y femenino de Dios (God) debido a nuestras heridas parentales

Así que sí, en tu caso sí, eso es lo que ha pasado. Tienes esta sensación de que tienes que conseguir la aprobación de mamá. Y tu mamá puede ser bastante desaprobadora, ¿no? Y tu madre y tu padre no han tenido una relación tan cercana, ¿verdad? ¿la han tenido?

Participante: (Sacude la cabeza.)

Así que tu madre y tu padre no tienen una relación estrecha; tu madre se siente bastante desaprobada por tu padre, y siente bastante desaprobación hacia ti si a ti te gusta tu padre. Así que por supuesto que no vas a sentir muy buenas emociones, ninguna buena emoción, viniendo de tu padre. [01:31:48]

13. Experimentar dolor personal es el resultado de nuestra falta de amor

Ahora todavía no he hablado de los dos temas que quería hablar, que eran la fe y el valor.

Así que tal vez lo que tenemos que hacer es extender esta conversación a mañana, y hablaré de cómo la fe y el coraje afectan al ejercicio de vuestro deseo apasionado de progresar. Porque estos dos temas son de hecho cualidades muy, muy importantes a desarrollar dentro de ti para poder permanecer en el camino del Amor Divino. Hay momentos en los que tratas con emociones bastante hirientes y dolorosas, y necesitas ser capaz de recordar que vas a atravesarlas y salir del otro lado de ellas.

Lo que yo me recuerdo constantemente - y esto es algo que me gustaría decir antes de acabar -, es que si tengo dolor personal, justo en este momento, es porque estoy haciendo algo desamoroso. De hecho, estoy siendo desamoroso de alguna manera. Así que si estoy en dolor personal (cuando estoy procesando emocionalmente incluso, me refiero) si no estoy disfrutando de la liberación - y reconoces la diferencia entre disfrutar de la liberación y realmente sentirse absolutamente horrible -, cuando disfrutas de la liberación estás sollozando pero puedes sentir que todo se está retirando de ti, puedes sentir eso, y después sientes una sensación de paz, ¿no? Pero si después del llanto sigues sintiendo dolor o lo que sea, entonces lo que está ocurriendo es una de estas tres cosas: o bien no me estoy amando - no estoy siendo amoroso conmigo mismo -, o bien no estoy siendo amoroso con los demás, o con Dios.

Así que lo que hago es decir: "Muy bien, tengo dolor, siento dolor, no me siento bien. ¿Por qué?". Yo anoche tuve esta sensación de un músculo desgarrado, que todavía tengo, justo en el lado derecho de la parte delantera de mi pecho. Me duele. Así que justo en este momento no estoy siendo amoroso... ¿con quién? En mi caso, conmigo mismo. Podría haber sido que, si hubiera tenido ese dolor en mi lado derecho y soy una mujer, entonces va a ser hacia los hombres. Así que tengo este

dolor, y todavía está ahí, por cierto, ahora mismo, así que todavía no estoy siendo amoroso conmigo, en este sentido. Y sé que se trata del amor a mí mismo, y la verdad es que la emoción que estoy trabajando tiene todo que ver con el amor a mí mismo, en este momento. Así que entiendo por qué tengo el dolor. Así que siempre que sientes algún dolor o un dolor emocional constante simplemente detente y pregúntate: "¿Qué puedo hacer para amarme a mí mismo justo en este momento? ¿Qué puedo hacer para amarme en este momento para poder cambiar?". Porque si no me estoy amando a mí mismo en este momento, voy a herirme a mí mismo, o a los demás, o a Dios. Así que necesito permanecer en este estado en el que me amo a través de mis emociones. [01:35:10]

13.1. El amor a uno mismo es importante cuando se procesan las emociones (continuación)

Ahora bien, es bastante difícil cuando una de esas emociones es que me odio a mí mismo, o me odio muchísimo. Y tengo que permitirme hacer mi camino atravesando estas diferentes cosas. Pero si tengo la sensación de que no me gusta, necesito realmente trabajar contra la creencia de eso. Y lo que quiero decir con esto es que, aunque esté perfectamente bien *sentir* esa emoción, debo dejar de actuar en base a ella. ¿Sabes lo que quiero decir con esto? Bueno, ¿qué harías si te odiaras a muerte y actuaras en consecuencia? Podrías dañarte físicamente a ti mismo, incluso podrías suicidarte, si actúas en consonancia con eso. ¿Qué harías si odiaras a otra persona y actuaras en consecuencia? Podrías golpearles, darles un puñetazo, apuñalarles, darles una patada e incluso dispararles. Mucha gente lo hace. Así que sabes que eso es algo que puedes superar. Así que detén la acción, incluso si esa acción es hacia ti mismo; detén la acción.

Así que cuando me doy cuenta de que me estoy tratando sin amor... si hoy no he comido nada y tengo hambre y estoy llorando... ¿Qué está pasando? Podría decirme a mí mismo: "Ah, pero estoy lidiando con mis emociones, es genial". Pero no es genial, ¿verdad? Porque no me estoy amando a mí mismo. Necesito ir a hacer esa comida; si quieres hacerla y seguir llorando está bien, pero hazla, hazla, prepara un plato que sea sabroso para comerlo, como un acto de amor hacia ti mismo.

Así que ha habido muchas veces que he estado en la cocina picando, llorando, picando... Pero no me he quedado en mi habitación y sin comer, porque me quiero lo suficiente como para cuidarme. Así que tienes que cuidarte, y cuando sientes dolor es porque la mayoría de las veces no lo hacemos. No estamos cuidando de nosotros mismos y tenemos que aprender a cuidar de nosotros mismos. Uno de los mayores problemas que tenemos en este planeta es que todo el mundo espera que los demás cuiden de ellos. Yo quiero que me cuides, tú quieres que te cuide, nadie se preocupa por los demás y todos nos sentimos no queridos (risas). Lo que tenemos que hacer es amarnos a nosotros mismos. Amarnos a nosotros mismos primero y ahora tendremos la capacidad de amar a los demás.

Ahora bien, cuando te amas a ti mismo, la belleza de eso está en que el Amor de Dios fluye a ti. Porque te amas a ti mismo lo suficiente como para anhelar que el Amor de Dios fluya hacia ti. Cuando te odias a ti mismo ¿crees que quieres el Amor de Dios en ese momento? ¿No quieres más bien que Dios te diga cuánto te odia, sólo para que esté de acuerdo contigo de alguna manera? Esta es la razón por la que no estamos recibiendo el Amor Divino en ese momento - porque no estamos de acuerdo con Dios -.

Así que permítete notar el dolor, emocional y físico en el que te encuentras, y pregúntate: "¿A quién no estoy amando? ¿Es a mí mismo, a otra persona o a Dios?". Pregúntate eso y actúa en armonía con el amor en ese momento - con los tres -. Actúa en armonía con el amor en ese momento. Por cierto, con el que vas a tener más problemas es contigo mismo, así que permítete sentir eso. [01:38:45]

Participante mujer (Millie): Hace unas semanas tuve una experiencia. Y se trataba de aprender, de intentar aprender a amarme a mí misma. Y mi padre ha fallecido, y vino realmente a mostrarme una imagen de mí misma cuando era una niña de dos años, o lo que sea; y me proyectó la adoración que sentía por mí, porque yo no sentía que yo la hubiera sentido. Y cuando vi la imagen de mí

proyectada hacia mí, y el amor proyectado hacia mí, y realmente me miré a mí misma, sólo pensé: "Oh, ella es adorable", y también en ese momento sentí el Amor de Dios. Sólo quería compartir eso.

Sí, eso es bueno. Es como... si piensas en ello... imagina que un niño de dos o tres años se acerca a ti, y tú entonces vas y lo agarras, le das un par de bofetadas en la cara y le dices: "Sucio canalla asqueroso", y te vas. Bueno, esto es lo que muchos os hacéis a vosotros mismos. Lo que nos hacemos a nosotros mismos es que tomamos a este niño no sanado del que tenemos todo este juicio, y en vez de amarlo y cuidarlo a través del proceso de lidiar con sus emociones, lo que hacemos en su lugar es abofetearlo y decirle que no está haciendo lo suficiente. Hemos aprendido eso de alguien, obviamente, y necesitamos deshacer eso. Tenemos que dejar de hacernos eso a nosotros mismos. Tenemos que dejar de abofetearnos, y empezar a cuidarnos y ser amorosos con nosotros mismos en el proceso.

Mucha gente te diría que tratar con cualquier emoción no es ser amoroso con uno mismo. Bueno, eso no es cierto tampoco, obviamente. Necesitas aprender a lidiar con todas tus emociones para ser amoroso contigo mismo. Pero no es amoroso para contigo mismo intimidarte en una posición donde el lidiar con tus emociones cada día se trata de un proceso tortuoso: eso no es querer a sí mismo. Así que elige hacer algunas cosas que sean amorosas para ti mismo, en su lugar. [01:40:09]

14. Palabras finales

Pero continuemos mañana con este tema de "Desear apasionadamente el cambio positivo". Hablaré de los temas de la fe y del coraje, y de cómo afectan a tu propia aceptación del estado de actuar en armonía con las emociones positivas, en vez de sentir que es un trabajo monótono trabajar con mi Ley de Atracción negativa todo el tiempo. Así que trataremos de eso mañana.

Muchas gracias por vuestro tiempo hoy y también por toda la ayuda y asistencia que nos dais tanto a Mary como a mí. De todos modos ya habéis escuchado lo suficiente de mí por hoy, estoy seguro de ello. Nos vemos luego.