

Coloco abajo la traducción de la segunda parte o sesión de la charla/entrevista sobre “La humildad”, hecha a Alan John Miller (Jesús) por Mary Suzanne Luck (María Magdalena).

[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>]

14 junio 2012

Entrevista con Jesús y María

Humildad S2

La humildad en la práctica. Parte 1 v1

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

14 Jun 12

Interview With Jesus & Mary

Humility S2 -Humility In Practice

(Divine Truth (verdad divina):

<http://divinetruth.com>)]

Transcripción en inglés: [https://divinetruth.com/docs/2012/20120614-1300-1500-jesmm-dt-int-hsqual--Humility%20\(Experiencing%20&%20Releasing%20Emotion\)--en-transcript.pdf](https://divinetruth.com/docs/2012/20120614-1300-1500-jesmm-dt-int-hsqual--Humility%20(Experiencing%20&%20Releasing%20Emotion)--en-transcript.pdf)

Sesión en youtube (S1): http://youtu.be/Je_WlNmPFUE

1. Introducción

María: Hola de nuevo a todos. Esta es la segunda entrevista de mi serie de entrevistas con mi alma gemela, Jesús, sobre la humildad. Nuestra primera entrevista fue básicamente una introducción a lo que es la humildad, y tratamos de definir lo que es la humildad y lo que no es. En esta sesión me gustaría centrarme en los aspectos prácticos de la humildad, en lo que significa vivir de forma humilde, día a día. Cómo se ve eso en nuestras vidas. [00:00:59.22]

AJ: Eso suena bien.

Mary: Sí. Creo que esta es mi parte favorita (Risas), en la que llegamos a los detalles sobre cómo es realmente. Y como dije en la entrevista anterior, voy a utilizar el esquema que hiciste para el seminario "Humildad" que diste en 2009. Siento que hay un montón de contenido fantástico aquí, y si tal vez sólo introduzco los diferentes puntos que has escrito aquí, y hago mis propias preguntas sobre eso... siento que podría cubrir un buen material. [00:01:33.08]

AJ: Sí. Eso suena bien.

2. Recibir el Amor Divino depende de nuestro deseo de experimentar toda emoción

María: Bien. Entonces, en cuanto al primer elemento práctico, o aspecto de la humildad, lo que has escrito en el esquema del seminario es: “que el Amor de Dios fluya en mi corazón depende de mi deseo de corazón de sentir y experimentar toda emoción”. Entonces, antes de hablar de este *deseo de todo corazón* de sentir y experimentar toda emoción, que es un aspecto de la humildad, ¿por qué has precedido eso hablando del hecho de que el fluir del Amor de Dios en mi corazón depende de esto? [00:02:04.04]

2.1. Recibir el Amor Divino indica que estamos en un estado de humildad

AJ: Bueno, la belleza del Amor de Dios fluyendo en nuestro corazón es que nos indica cuándo estamos en un estado de humildad. Así que la razón por la que lo he introducido así es porque mis sentimientos son que: si no puedes sentir el Amor de Dios fluyendo en tu corazón, es porque ya estás fuera de la humildad; ya no estás siendo humilde. El hecho es que una vez que nos convertimos en uno con Dios, seremos capaces de sentir el Amor de Dios fluyendo en nuestro corazón cada vez que tengamos el deseo de que fluya, sin ninguna resistencia. Y eso es una señal de que somos verdaderamente humildes. Si no podemos sentir el Amor de Dios fluyendo en nuestro corazón, entonces eso es una señal de que no somos humildes, que hay más humildad que tenemos

que desarrollar. Y si entendemos de qué depende que el Amor de Dios fluya en nuestro corazón, entonces al menos empezaremos a tratar esos puntos particulares de los que depende. En cambio, lo que veo a mucha gente hacer es que, si no sienten el amor de Dios fluyendo en su corazón momento a momento, dicen: "Oh, eso debe ser que algo está mal en Dios, porque creo que ya tengo todo bien en este mismo momento". [00:03:14.14]

María: ¿Así es como evitamos la verdad de que no estamos completamente en un lugar humilde? [00:03:22.06]

AJ: Exactamente. Lo que básicamente estamos haciendo es decir: "Ah, no siento que el Amor de Dios fluya en mi corazón 24/7, pero es porque hay algo malo con Dios; no hay nada malo en mí, tengo todo resuelto". Y la realidad es que esa es una posición muy arrogante. Dios quiere que su amor fluya en nuestro corazón todo el tiempo. Si Su Amor no está fluyendo en nuestro corazón todo el tiempo, entonces es o bien porque: A) No tenemos el deseo de ello, o porque: B) No somos lo suficientemente humildes. Ahora bien, si tenemos momentos donde tenemos un deseo y sin embargo el flujo no está ocurriendo, entonces se debe totalmente a que no somos lo suficientemente humildes. Es porque nos resistimos a la verdadera humildad; y si entendemos eso, entonces podemos entender la importancia de la humildad en nuestro día a día, en términos de recibir el Amor Divino. [00:04:07.02]

2.2. Llegar a ser humilde es todo lo que necesitamos hacer para nuestro crecimiento espiritual

María: Parece que si dedicara toda mi vida a convertirme en una persona humilde, eso sería todo lo que necesito hacer.

AJ: Eso es todo lo que una persona necesita hacer. Toda otra verdad puede llegar a la persona una vez que sea humilde; y todo el amor de Dios puede llegar a la persona hasta el punto de estar en unidad con Dios sólo siendo humilde. No necesitamos aprender nada más, aparte de la humildad. [00:04:29.08]

María: Para mí, a menudo hay una sensación de hundimiento, de: "No estoy sintiendo que el Amor de Dios fluya, así que obviamente no soy humilde"; y supongo que eso es que no soy humilde al juzgarme a mí misma, si luego me desanimo a mí misma por eso. [00:04:46.03]

2.2.1. El autojuicio nos aleja de la humildad

AJ: Ciertamente, si te desanimas a ti misma por el hecho de que el Amor de Dios no fluya hacia ti, entonces obviamente estás en modo juzgar. Ese enjuiciarse a uno mismo es una emoción muy contraproducente, en el sentido de que se ha establecido a través de una condición arrogante del entorno. En otras palabras: el entorno nos juzga, por lo que nosotros nos juzgamos. Es muy raro que un niño pequeño se juzgue a sí mismo sin que alguien de su entorno lo juzgue primero. Y tenemos que entender que, si vamos a volvernos como un niño pequeño, tenemos que empezar a quitarnos estos juicios de nosotros sobre nosotros mismos; y la única manera de hacerlo es comenzando a confrontar a nuestro entorno con sus juicios sobre nosotros, también. Y una vez que nos deshacemos de muchos de esos juicios, entonces podemos empezar a tener una apertura completa, y eso nos ayudará mucho en nuestro progreso hacia Dios, y también en nuestro progreso hacia la humildad. Si tenemos una inversión en la opinión de otras personas sobre nosotros, entonces invertimos en la arrogancia, y desafortunadamente no vamos a progresar muy lejos cuando eso sucede. [00:05:49.08]

2.2.2. La inversión en la opinión de Dios sobre nosotros nos lleva a la humildad

María: Es como si la inversión en la opinión de Dios sobre nosotros nos llevara a la humildad.

AJ: Siempre.

María: ¿Dirías que invertir en lo que los demás opinan de nosotros sólo puede llevarnos más lejos de Dios? [00:06:03.16]

AJ: Bueno, al menos nos estancará. No puede llevarnos hacia Dios, porque al final la única manera de poder progresar hacia Dios es estar completamente abiertos a la opinión de Dios. Y cuando estamos en un estado en el que estamos examinamos la opinión del mundo, o la opinión de otras personas, o la opinión de nuestro entorno sobre nosotros mismos, o incluso lo que hemos aprendido dentro de nosotros mismos para poder tener una opinión sobre nosotros mismos... esas opiniones han de abandonarse, y renunciar a ellas requiere humildad, porque van a ser emocionales. [00:06:33.11]

María: Cuando siento los sentimientos de Dios al respecto, puedo sentir que Él no está en un estado de juicio conmigo.

AJ: En absoluto.

Mary: Y sin embargo, sigo imponiéndome esto.

AJ: Exactamente. Y todo lo que Dios siente es compasión, porque nos hemos alejado tanto de la humildad que ya ni siquiera la reconocemos, que ya no podemos ser humildes al ver nuestros propios defectos, y que estamos tan preocupados por la opinión de los demás sobre nosotros, y por nuestra propia opinión sobre nosotros mismos, que no podemos vernos a nosotros mismos como somos de verdad. Y Dios simplemente nos mira con cierto grado de compasión y dice: "Bueno, cuando puedas aprender a verte tal como realmente eres, entonces podré conectarme contigo; porque sólo puedo conectarme contigo tal como eres realmente. No contigo, la fachada; ni contigo, la persona herida. Es contigo, tal como realmente eres, con lo que necesito conectar". Y si eso incluye las heridas, entonces claro que incluirá las heridas; pero en cuanto a la fachada en la que queremos vivir, y que es la razón por la que invertimos en el juicio... tenemos que renunciar a eso por completo. [00:07:29.07]

3. La humildad es un deseo sincero de sentir y experimentar todas nuestras emociones

María: Bien, gracias. Volvamos entonces a nuestro primer punto, nuestro primer aspecto práctico de la humildad, que es “el deseo de todo corazón de sentir y experimentar todas las emociones”. Entonces, ¿cómo se ve cuando yo deseo apasionadamente sentir todas mis emociones? [00:07:49.14]

AJ: Bueno, en primer lugar no tendrás ninguna *resistencia* a sentir ninguna de tus emociones. Así que cuando tienes un deseo de corazón... y si piensas en el péndulo del deseo... hay una resistencia total, luego hay neutralidad (señalando al centro), y luego está el deseo de todo corazón. Cuando se trata de sentir sus emociones mucha gente está en este lugar de resistencia total (un extremo). No quieren sentir ningún deseo, porque todo lo que sienten es que va a ser doloroso, tienen miedo de ello, tienen miedo de lo que va a parecer, tienen miedo de cómo van a ser juzgados por ello, y tienen una resistencia agresiva a sentir sus emociones. Luego, tras liberar algo de eso, generalmente entramos en un estado de neutralidad con la emoción, donde estamos bien de cualquier manera, donde a veces somos juzgados, a veces no... Así que estamos bien de cualquier manera, pero eso no es tener un deseo apasionado de sentir nuestra emoción. [00:08:42.15]

Cuando tenemos un deseo apasionado de sentir nuestra emoción, se convierte realmente en una de las primeras cosas que elegimos hacer en nuestra vida. Se vuelve más importante para nosotros que nuestro trabajo; se vuelve más importante para nosotros que todas nuestras relaciones, porque sabemos que todas nuestras relaciones se definen por nuestra capacidad de hacer eso. Y se vuelve más importante que casi todas las demás cosas en nuestra vida, aparte de nuestra relación con Dios. Y toda la razón por la que lo hacemos es porque queremos esa relación con Dios. Y como queremos esa relación con Dios, como nuestra primera prioridad en nuestra vida, queremos abrazar el proceso de sentir todas nuestras emociones. No entramos en un lugar donde nos cerramos todo el tiempo, o estamos reacios. [00:09:20.03]

María: O somos reacios, y decimos: "Tengo que sentirlo".

AJ: Tenemos un deseo ardiente y apasionado *de sentir*. No significa que fabriquemos los sentimientos, sino que siempre que surge un sentimiento lo abrazamos, no lo rechazamos. No lo apartamos. No lo controlamos. No intentamos apagarlo por nosotros mismos, en términos de cómo nos parece a nosotros mismos... o porque pensemos que nos estamos volviendo locos... o cualquier otra razón; y tampoco lo apagamos en beneficio de nadie más. Sin embargo, lo experimentamos de una manera amorosa. No lo proyectamos hacia el exterior de forma negativa, hacia otras personas. Lo experimentamos de forma amorosa. Y si eso significa estar solo, elegimos estar a solas y sentirlo. No lo sentimos de una manera adictiva. No intentamos que nuestras adicciones se satisfagan a través de la emoción. Abrazamos la emoción sin adicción. [00:10:10.05]

3.1. Anhelar el Amor de Dios por encima de cualquier otra experiencia nos lleva a la humildad

María: Y algo que has escrito en el esquema del seminario es que nuestro anhelo por el Amor de Dios se vuelve más fuerte que nuestro anhelo por cualquier otra experiencia, y esto es lo que nos lleva a la humildad. [00:10:18.02]

AJ: Sí.

Mary: Esto es muy poderoso, ¿no? Cuando pienso en todas las demás experiencias que hemos construido en nuestro día a día... Si el Amor de Dios, y recibir el Amor de Dios, fuera a superar emocionalmente todas esas cosas, pues podríamos decir que queremos eso, pero si sucediera emocionalmente... se agilizaría todo, ¿no? [00:10:40.13]

AJ: Sí. Lo que tenemos que tener en cuenta es que si definitivamente quisiéramos emocionalmente que eso ocurriera, no estaríamos en ninguna posición de resistencia en absoluto. Estaríamos constantemente deseosos de sentir absolutamente todo, porque sabemos que nuestra misma relación con Dios, y por lo tanto todas nuestras posibilidades para nuestro futuro, que dependen todas de nuestra relación con Dios... todo ello depende de que experimentemos la emoción en este momento. Así que no nos resistiremos a la emoción, no trataremos de evitarla en ese momento en particular. Y si lo miras, la única razón por la que intentaríamos evitar una emoción en cualquier momento es porque estamos más preocupados por nuestra relación con los demás, o por nuestra relación con nosotros mismos, que por nuestra relación con Dios. [00:11:34.08]

La única razón por la que evitaríamos una emoción, en esas circunstancias, es porque alguna otra cosa tiene mayor prioridad en nuestra vida que Dios. Así que si Dios tuviera la verdadera prioridad más alta en nuestra vida, no elegiríamos evitar nuestras emociones por ninguna razón, incluyendo cómo podría parecer... incluyendo nuestra humillación potencial... incluyendo cualquiera de esas otras cosas que podrían surgir en términos de cómo podría parecerle a los demás. No invertimos en la opinión de los demás sobre lo que hacemos. No invertimos en cómo nos perciben. Ni siquiera invertimos en cómo nos vemos a nosotros mismos. No nos preocupa que nos estemos volviendo locos, porque en esta posición sabemos que sólo si elegimos sentir nuestras

emociones podemos acercarnos a Dios; y acercarnos a Dios es nuestra prioridad número uno. Y cuando somos verdaderamente humildes es nuestra prioridad número uno. [00:12:32.21]

3.2. Si honramos el Amor de Dios por encima de todas las cosas no tenemos miedo de confrontar el error que nos rodea

Mary: Vale; esto toca algunos de los otros puntos que has puesto en el esquema del seminario, porque has hablado de no invertir en nuestras relaciones con otras personas. Y supongo que lo inherente a eso es que, si honramos el Amor de Dios, o el deseo del Amor de Dios, por encima de otras cosas, entonces no tendremos miedo de confrontar el error que nos rodea a través de ese proceso, tampoco. Y algo que has escrito aquí es que si soy realmente humilde, estoy dispuesto a perder familia, amigos, propiedades, posición, poder. [00:13:10.08]

AJ: Todo.

María: Todo, para poder recibir el Amor de Dios.

AJ: Si eres verdaderamente humilde y Dios es tu prioridad número uno, y tu relación con Dios es de primera importancia para ti, entonces todo lo demás toma un tenue segundo lugar, realmente, en términos de nuestro sistema de prioridades. Bajo esas circunstancias casi no es importante para nosotros que vayamos a perder amigos. Casi no tiene importancia perder potencialmente a la familia, la buena opinión de los demás, el negocio, el honor o el respeto de parte de otras personas. Porque todas esas cosas no son ni de lejos tan importantes para nosotros como nuestra relación con Dios. Y entonces, cuando somos humildes, tenemos esta hermosa capacidad de ver realmente nuestro sistema de prioridades, de entender cuán importante es esta relación con Dios en nuestro día a día, y por qué la buscamos. Y que todas las demás cosas vienen a nosotros como resultado de ella. [00:14:19.04]

María: Es tener fe, ¿no? Fe en que, si voy a por esta cosa, entonces... sea lo que sea que pierda en el camino... ¿otras cosas serán añadidas a mí? ¿O que eso simplemente confrontará el error? [00:14:29.14]

AJ: Bueno, al principio puede que ni siquiera tengas esa fe; pero como tu relación con Dios es tu prioridad número uno, ni siquiera importará. Ya ni siquiera inviertes en ninguna de esas cosas. Ves... las cosas que ponemos en nuestro sistema de prioridades tienen todo que ver con nuestras inversiones. Realmente muchas veces todo tiene que ver con nuestras adicciones. Nuestras adicciones se satisfacen a través de nuestras inversiones. Si sólo invertimos nuestros intereses en nuestra relación con Dios, en la cual no puede haber adicción, entonces nos resulta imposible tener una inversión que sea más importante que nuestra relación con Dios. Y así, cada vez que surja una de esas de esas inversiones competidoras - cualquiera que sea la adicción que tengamos, y que esté surgiendo emocionalmente - naturalmente simplemente la abrazamos y la experimentamos, porque... [00:15:20.01]

María: Simplemente seremos humildes ante esa experiencia.

AJ: ¿Por qué no querríamos serlo? Sentimos que nuestra relación con Dios es de suprema importancia. Esta otra cosa no tiene casi ninguna importancia, en comparación, así que ¿por qué íbamos a seguir invirtiendo en ella? ¿Para qué seguir invirtiendo emocionalmente en ella? Una persona que es humilde no lo hace. Una persona que es humilde simplemente la siente. Simplemente la siente sin la inversión, porque saben que la relación con Dios es su prioridad número uno. Y puede que ni siquiera tengan nada de fe, en ese punto, en que les vaya a traer algo. Es sólo que quieren tener una relación con Dios. Es un poco como si yo deseara mucho una relación

contigo, no voy a dejar que la tele interfiera en nuestra relación; no voy a dejar que mis hijos interfieran en nuestra relación; no voy a dejar que mis amigos interfieran en la relación en sí misma. [00:16:15.22]

Me centraré completamente en nuestra relación en todos los aspectos de mi vida. No voy a dejar que mis compañeros interfieran. Así que si mis compañeros hacen críticas, o lo que sea, diré: "No. Esta relación con esta mujer es lo más importante para mí". Ahora bien, si mi relación con Dios es lo más importante, incluso mi relación contigo va a ser menos importante que mi relación con Dios, y por lo tanto voy a ser humilde en mi experiencia contigo; en cada momento; humilde todo el tiempo. Y esta es la belleza de abrazar esto con ese sistema de prioridades. [00:16:53.03]

Así que cuando tengo este deseo apasionado por el Amor de Dios, y ese deseo apasionado supera mi deseo por todas las demás cosas, seré automáticamente muy, muy humilde; estaré dispuesto automáticamente a experimentar cada emoción, cada crítica, cada pérdida... cada cosa que pueda surgir, cada vergüenza que tenga, cada vergüenza potencial que tenga, cada miedo potencial... así como cada miedo. Seré capaz de actuar en armonía con esa relación, cada vez, sin hacer un compromiso, sin componendas... porque es lo más importante. Y soy lo suficientemente humilde como para reconocer que es lo más importante. [00:17:29.11]

3.2.1. Si somos verdaderamente humildes estamos dispuestos a parecer tontos y estúpidos ante los demás

María: Y como resumen de muchas cosas que has dicho, es que estaríamos dispuestos a parecer tontos y estúpidos ante los ojos de los que nos rodean. [00:17:40.03]

AJ: Muy importante.

María: Pero sigues recibiendo el Amor de Dios.

AJ: ¿Por qué no habría de hacerlo? Dios es lo más importante para mí. A veces otras personas en el mundo piensan que Dios es un concepto estúpido. Hay gente en el mundo que cree que Dios no existe. Creen que cualquiera que invierte su vida en Dios de alguna manera es estúpido. Ahora bien, voy a arriesgarme a que esas personas me proyecten que soy estúpido, pero estaré dispuesto a hacer eso porque mi sistema de prioridades está en su lugar. Mi relación con Dios es la prioridad número uno, y estoy dispuesto a sentir esa emoción como resultado. [00:18:16.04]

María: Y de hecho creo que es bastante polémico colocar algo por encima de la familia en el planeta, en este momento.

AJ: Lo es, sí.

Mary: Si pones algo por encima de la familia ya estás en el tabú, aunque sea una relación con Dios. Siento que esa emoción existe dentro de la mayoría de la gente.

AJ: Sí. Eso me recuerda aquella entrevista que tuvimos con David Milligan, ¿recuerdas que dijo: "¿Así que estás diciendo que has venido aquí a romper familias?". Nunca puso esa parte de la entrevista, pero ahí le dije: "Pero vuestro Jesús dijo: 'Vengo a hacer enemigos entre madre e hijo, padre e hija, marido y mujer', etc.". La realidad es que, aunque no hemos venido a enemistar, la verdad es que hay veces que esas personas se percibirán como nuestro enemigo, porque su sistema de prioridades es diferente al nuestro. Si nuestro sistema de prioridades es: Dios, número uno; número dos la unión de almas gemelas; número tres la familia que la unión de almas gemelas crea; y número cuatro todas las demás personas... entonces, con ese sistema de prioridades, hay veces que son desafiadas las adicciones de otras personas. Y como resultado esas personas se molestarán, y potencialmente se enfadarán y, aun así, yo seguiré siendo lo suficientemente humilde como para

sentir todo eso y seguir abrazando mi relación con Dios, y seguiré siendo lo suficientemente humilde como para sentir cada emoción que se crea como resultado de su ataque. [00:19:43.21]

Mary: Así que eso es estar dispuesto a sentir todas las emociones sobre lo que yo podría perder en mi camino hacia la unidad con Dios. [00:19:51.22]

AJ: Porque muchas veces también tenemos temores sobre el futuro, no sólo sobre el presente. Así que hay cosas que están sucediendo en nuestra vida ahora mismo; y luego están esas cosas que potencialmente podrían suceder si abrazamos completamente a Dios primero. Y mi sugerencia a la gente es: si no estás abrazando completamente a Dios primero, y dices que estás en el camino del Amor Divino, entonces todavía no eres humilde, porque una vez que abrasces completamente a Dios primero, verás que todos los demás aspectos de tu vida se ven desafiados, y eso es fantástico. Necesitan verse desafiados, y necesitan ser liberados. Y necesitamos estar en un lugar humilde donde permitamos que todo eso ocurra. [00:20:23.07]

Mary: Sí, absolutamente: “y tener una disposición a sentir todas las emociones sobre estar solos, ser atacados, ser menospreciados simplemente por ser nosotros mismos”. [00:20:32.22]

AJ: Simplemente por ser nosotros mismos. Y teniendo en cuenta que cuando sentimos nuestras emociones de forma sincera estamos siendo nosotros mismos, incluso aunque esas emociones estén heridas... seguimos siendo nosotros mismos mucho más de lo que lo éramos cuando estábamos en la fachada. [00:20:46.01]

3.3. Si somos verdaderamente humildes nunca intentamos apagar o amortiguar nuestra experiencia

María: Definitivamente. Bien, hay algunas cosas que has enumerado en el esquema del seminario que nunca haríamos si estuviéramos en este deseo de todo corazón de sentir y experimentar todo. Así que la primera es: que nunca intentaríamos utilizar métodos o técnicas que apaguen o amortigüen nuestra experiencia emocional. [00:21:05.05]

AJ: Sí. Veo que mucha gente en las diversas convicciones espirituales constantemente intenta usar técnicas que en realidad consisten en tratar de reprogramar sus emociones. No quieren simplemente sentir la emoción que está presente. Ellos quieren tratar de transformarla en algo diferente, y usan todas estas técnicas. Algunas de estas técnicas están basadas en el intelecto, algunas están basadas en el miedo, y algunas están basadas casi en un sistema de creencias religiosas, en el sentido de que se crea un sistema de creencias para manejar la emoción. Así, por ejemplo, en muchas formas de religión ves un sistema de creencia de que Dios es un Dios enojado. Esta creencia se crea para manejar la emoción de: "Siento que voy a ser castigado cuando tengo una relación con Dios, y siento que eso es lo que Dios quiere hacer; y por eso quiero creer en un Dios castigador; quiero que Dios castigue a otra gente, y por lo tanto tengo que creer en un Dios castigador para que eso ocurra". Todas estas son emociones que abandonaría si realmente experimentara mis propias emociones de manera humilde. Pero en vez de hacer eso creo toda una serie de sistemas de creencias que apoyan mi herida emocional. Y nunca elegiríamos hacer eso si fuéramos verdaderamente humildes. [00:22:18.16]

María: Sí, y pienso en cosas realmente prácticas en mi día a día, que hago para amortiguar mi experiencia emocional. A veces es tomar una taza de té caliente. A veces, cuando tomo té, no se trata de eso. Pero a menudo me sorprende tratando de calmarme, en vez de sentir la crudeza de mi experiencia. [00:22:39.22]

AJ: Para calmarse. Muy a menudo son esos momentos en los que nos descontrolamos donde nos acercamos más a nuestra emoción, y sin embargo, ves que la gente intenta recuperar el control. También se ve a menudo que utilizan la comida como principal forma de recuperar el control. O ves que evitan cierto tipo de personas para recuperar el control. Una persona que es humilde no hace ninguna de esas cosas. Una persona humilde simplemente siente el sentimiento primero, antes de cualquiera de esas cosas; así que saben por qué van a por una taza de té o de café. Saben por qué han se han desviado por ese lado de la calle cuando han visto venir a aquella persona... lo saben, porque pueden sentir la emoción, pueden sentir la emoción que están tratando de evitar. [00:23:27.15]

María: Y supongo que hay etapas, ¿no? Como que... yo solía hacer todas esas cosas en modo automático, pero ahora soy consciente de la emoción...

AJ: Pero se siguen haciendo.

María: A menudo sigo haciéndolas, pero a veces digo: "No. Voy a optar por la verdadera humildad". Así que con la verdadera humildad, ya ni siquiera las consideraría hacer... simplemente abrazaría todo... [00:23:47.17]

AJ: Sí. Así que verías a alguien que te da miedo, caminando por la calle hacia ti, y...

Mary: Dirías: "¡Genial!".

AJ: Es posible que sigas sintiendo miedo, porque esa podría ser todavía una emoción en ti, pero caminarías hacia ellos y te involucrarías en la situación. [00:24:00.05]

Mary: Y a menudo ahora veo que, cuando suceden cosas así, pienso: "¡Oh! Aquí está Dios respondiendo a mi oración para lidiar con mi miedo. Sip, gracias, Dios. Ahora siento miedo, y este es en realidad tu regalo para mí". En cierto modo es como que tengo esa sensación; pero todavía estoy aterrorizada, a veces. [00:24:16.13]

AJ: Y es notable la cantidad de gente que no es humilde en sus oraciones; porque a menudo rezamos para que Dios nos muestre algo, y Dios nos lo muestra, o crea una circunstancia que nos lo muestra... y nosotros nos desviamos de nuestro camino para evitarlo. Y por lo tanto nos desvivimos por ser arrogantes. Pues si fuéramos realmente humildes lo abrazaríamos, diríamos: "Guau, Dios, eres muy encantador, me acabas de enviar otra situación para desafiarme y ayudarme a ser más humilde y a sentir más mi emoción; y si puedo abrazar esta situación, va a ser maravilloso". Y es un Dios tan amoroso que hace eso por nosotros todo el tiempo... y sin embargo lo que hacemos en vez de eso, es decir: "Mi ley de atracción es realmente mala ahora, ¿por qué esta ley de atracción tiene que ser tan mala?". Oímos a la gente decir esto todo el tiempo, y la razón de que lo digan es porque todavía están acostumbrados a gestionar la humildad. Están tratando de tener una fachada de humildad. Si tienes que gestionar tu vida, entonces hay una fachada de humildad. [00:25:19.00]

Una persona que es humilde no necesita gestionar su vida, simplemente abraza su vida completamente, permite todo lo que se desencadena emocionalmente, y salen por el otro lado purificados.

3.3.1. Si somos verdaderamente humildes, abrazamos nuestro terror cuando surge

María: Sí, y mientras hablas de ello, huelo la libertad en ello... Simplemente huele como a libertad: Simplemente sentir todo... estar donde estés... abrazar cada experiencia que está ahí. Y no obstante, al pasar por esto de hoy... con este terror... [00:25:48.03]

AJ: Bueno, una de las primeras emociones que una persona necesita superar con respecto a la humildad es el terror. Así que ser lo suficientemente humilde como para experimentar tu terror. Si eres lo suficientemente humilde como para experimentar tu terror, serás lo suficientemente humilde para experimentar la mayoría de las otras emociones. Pero lo que veo que hace la mayoría de la gente con su terror es evitarlo o gestionarlo; y por lo tanto no son lo suficientemente humildes para experimentar su terror, y como resultado de eso sólo serán selectivamente humildes con otras emociones. [00:26:16.00]

María: Sí, y he estado rezando durante una semana sobre el miedo, diciendo: "Bien, Dios, hagamos esto del miedo"; y he tenido un par de oportunidades para confrontar el miedo. Así que esta mañana cuando me desperté tocaste un punto en mi espalda y estaba totalmente aterrorizada, y ahí es donde se pone a prueba la verdadera humildad, porque digo: "Vale, quiero miedo, pero no quiero terror; esto es demasiado; no entiendo cómo sentir esto; esto se siente fuera de control; ni siquiera sé físicamente de qué se trata; es sólo una sensación visceral". [00:26:50.10]

AJ: Y si fueras apasionadamente humilde, ¿qué harías? Te levantarías, te sentarías y empezarías a escribir sobre el terror en tu vida y los acontecimientos aterradores en tu vida en torno a los hombres... Lo harías inmediatamente, si fueras humilde. No esperarías a que otra persona te anime a hacerlo; no esperarías a que yo creara el espacio adecuado para que lo hagas. Simplemente abrazarías automáticamente ese proceso particular, porque eso es lo que significa ser humilde. La mayoría de la gente aún no ha llegado a ese lugar. La mayoría de las personas que conozco o que he conocido y que dicen estar en el camino hacia Dios, ya sea que estén en el llamado "camino del Amor Divino" o en cualquier otro camino religioso, aún no han sido tan humildes. Veo que eso sucede en la vida cotidiana todo el tiempo, donde se expone una emoción de terror, y casi cada persona que he conocido, cuando se expone una emoción de terror, es cuando se pone a prueba la verdadera humildad, y la mayoría no tiene humildad como para pasar por ese terror emocional. Así que el terror es una interesante prueba de nuestra humildad. [00:28:00.22]

3.4. Si somos verdaderamente humildes nunca nos enfadaremos ni tendremos miedo de sentir nuestras emociones

María: Bien, hay otras cosas que nunca haríamos: Nunca nos enfadaríamos, ni nos resentiríamos, ni tendríamos miedo a tener que sentir nuestras propias emociones. [00:28:09.07]

AJ: Sí. Así que no estaríamos enfadados con Dios por la Ley de Atracción y por lo que nos ha traído hoy. Realmente, cuando lo piensas, no es la Ley de Atracción la que nos dio esa cosa en particular; es la condición álmica emocional no sanada la que ha traído esa cosa; y por lo tanto es algo dentro de nosotros mismos, de todos modos. Pero no tendríamos esta tendencia a culpar externamente a todo. Una persona verdaderamente humilde se mira en primer lugar a sí misma, no culpa primero a la situación ambiental externa. Siempre se mira a sí misma. Y una parte de mirarse a sí mismo es mirar la situación sin evitar la situación ni a uno mismo, en el proceso. [00:28:48.03]

María: El otro día encontré unos viejos diarios míos de hace cuatro años, y están llenos de resentimiento y rabia hacia Dios, este sistema y...

AJ: ¡Contra mí!

Mary: Sí. (Risas)

AJ: Había mucho de eso entonces, ¿no? (Risas) [00:29:05.00]

3.5. Si somos verdaderamente humildes no sentimos que estamos perdiendo cosas al elegir el camino del Amor Divino

María: Sí, porque me presentabas la humildad, o la verdad... y mi humildad era inexistente; así que había mucho de este punto siguiente, que es que yo sentía como que estaba renunciando a cosas, o que estaba perdiendo cosas por elegir este camino. Pero cuando soy realmente humilde nunca sentiría ninguna de esas cosas. Y cuatro años después estoy feliz de decir que siento todo lo contrario; siento que todo me ha sido regalado a través de este camino. Pero eso se ha desarrollado conforme lo ha hecho mi humildad, supongo. [00:29:39.07]

AJ: Sí. Si miramos todo este aspecto de sentir que estás perdiendo cosas. Si lo miras con sinceridad, eso significa que crees que tienes cosas que perder, ¿verdad? Y eso para mí es una propuesta bastante notable, considerando que cuando comenzamos nuestro proceso hacia Dios, estamos totalmente alejados de Dios, generalmente; y sin embargo creemos que tenemos cosas. Y en mi opinión, y en mi corazón, mis sentimientos son que *es imposible tener algo sin Dios*. Así que teniendo en cuenta todo este concepto de que “estoy renunciando a cosas”, como: "Estoy renunciando a la cafeína", o: "Estoy renunciando al alcohol", o: "Estoy renunciando a comer carne, ¡qué sacrificio!"... y todas estas ideas de sacrificio... todas están basadas en heridas emocionales que una persona humilde simplemente sentiría. Y en realidad una persona verdaderamente humilde no siente todo el rato resistencia a dejar cosas, porque sabe que si su relación con Dios es la más alta prioridad, entonces ¿qué son estas otras cosas en comparación? Y una de las cosas que no entendemos en ese momento es que en realidad, si abrazo mi relación con Dios, todo, todas las cosas bellas... vienen a mí. Toda mi vida se verá realizada de maneras que yo en este momento ni siquiera puedo imaginar. Y necesito tener al menos algo de fe en ese concepto. [00:31:13.16]

María: Sí, y eso es lo que yo siento sobre eso. Estaba intentando aferrarme a cosas que no tenían sustancia. Ahora son como arena. [00:31:22.08]

AJ: Y ni siquiera eran reales, muchas de ellas, como aferrarse a la buena opinión de otra persona, cuando en realidad no tenías la buena opinión de parte de la otra persona.

María: ¡Estaba trabajando por ello todo el tiempo!

AJ: Estabas trabajando por ello todo el tiempo; y la realidad es que si tienes la buena opinión de parte de otras personas, nunca la perderás por hacer algo que les desafíe. Y de hecho hacer algo no los desafiaría, si tuvieras su buena opinión de ti. Así que la realidad es que tenemos un montón de cosas que se ven desafiadas a medida que nos acercamos a Dios. [00:31:47.20]

3.5.1. Cuando somos humildes vemos cuáles de nuestras relaciones tienen sustancia

María: Y eso ha sido un hermoso regalo para mí, porque cuando he decidido ser humilde y arriesgarme a “perder”, lo que percibía como mi pérdida... he visto lo que no era real de todos modos. Y he visto lo que sí que realmente tenía sustancia; y yo a menudo no era consciente de ello... como de algunas relaciones, que realmente sí tenían algo de sustancia. Valoraba las relaciones más cuando estaba en adicción con la gente. [00:32:19.09]

AJ: Más que las relaciones que tenían sustancia.

María: Sí. Y cuando he decidido esforzarme y luchar por ser más yo misma e ir a por mi relación con Dios, muchas de esas relaciones adictivas se alejaron muy rápidamente. Y lo que me quedó es la gente que había realmente visto algo en mí, algo que yo ni siquiera había visto, o que respetaba mi diferencia, tanto como disfrutaban de nuestras similitudes. [00:32:45.03]

AJ: Y realmente, en cierto modo, son las personas que te veían más como tú eres de verdad, que las que veían la fachada. Y, por lo tanto, veían más de tu verdadero yo; y a menudo rechazamos a esas personas que ven más nuestro verdadero yo, porque no somos lo suficientemente humildes como para aceptar ese yo que ellos ven. [00:33:10.00]

María: Es tan cierto, ¿no? Pero por eso siento que se siente mucho como un riesgo, o una pérdida, cuando en realidad ahora la hermosa verdad es que es un regalo; y ahora veo las cosas con una perspectiva totalmente diferente.

AJ: La gente no entiende lo difícil que es mantener una fachada.

Mary: Es agotador.

AJ: Veo que la gente se agota con sus vidas. A menudo lo comparo con hacer malabares con nueve pelotas. Eso es lo que están haciendo en su vida, malabares: "¿Cómo me ve esa persona? ¿Cómo me ve esta persona? ¿Cómo me ve esta persona? ¿Cómo me percibe mi familia? ¿Cómo me ven mis amigos? Oh, he dejado caer esa bola, mejor recogerla mientras todavía estoy haciendo malabares con estas otras 8 bolas... y lanzarlas de nuevo a la mezcla". Y toda su vida está tan ocupada haciendo malabares con todo, haciendo malabares con todo su trabajo, los compañeros de trabajo y cómo les perciben los compañeros de trabajo y cómo les perciben todos sus amigos y cómo los perciben su familia, sus hijos... y cómo se perciben a sí mismos... Todos ellos están en la fachada y yo sólo digo: "Tienes simplemente que dejar de hacer malabares y dejar caer todas las bolas". Como que eso es lo que hace la humildad. La humildad dice: "No, ya no tienes que hacer malabares con nada; sólo necesitas sentir por qué estás haciendo malabares con todo; eso es todo lo que necesitas hacer". Y una vez que llegas a ese lugar, estás dispuesto a sentir. Estás dispuesto a dejar caer todas las bolas. La única razón por la que seguimos haciendo malabares con todas las bolas es porque no estamos dispuestos a dejar caer una percepción de nosotros mismos que deseamos conservar. Y no tenemos esperanza de aceptar la percepción de Dios de nosotros mismos, en este estado. [00:34:43.13]

Para aceptar la percepción que Dios tiene de nosotros, vamos a tener que abandonar todas las percepciones que imaginamos, o sentimos, de parte de nuestro entorno, o de parte de nosotros mismos. Vamos a tener que dejar caer todas esas percepciones, y una persona verdaderamente humilde está dispuesta a hacer eso. Y luego simplemente dejas que todo sea un desorden, en el suelo, y luego comienzas a ver qué partes son lo que Dios creó, y qué partes son sólo la fachada o la herida, que necesitamos liberar. [00:35:09.09]

Mary: Sí, así que ese es nuestro primer punto; se trataba realmente de: que el Amor de Dios fluya hacia nuestro corazón depende de tener un deseo de todo corazón de sentir y experimentar todo, todas las emociones. [00:35:20.24]

AJ: Así que realmente estamos hablando del deseo de todo corazón de sentirlo todo. Ese es el punto principal de esa sección. Tenemos que desarrollar en nuestro interior un deseo sincero de sentirlo todo, no un deseo a medias: "Oh, lo haré si tengo que hacerlo", o "oh, supongo que tengo que hacerlo, la Ley de Atracción me está trayendo el evento"... o estar resistiendo todo el tiempo, sino más bien un deseo apasionado de hacerlo. [00:35:45.12]

Mary: Lo cual es muy bonito, ¿verdad?, pero se necesita trabajo para desarrollar eso, desde donde estamos, en nuestro estado herido, para la mayoría de nosotros, ¿no? [00:35:52.10]

AJ: Y también se necesita el deseo de liberar toda percepción que tenemos de nosotros mismos, y toda adicción que tenemos de que otras personas nos perciban de una determinada manera. Por eso

es tan difícil hacerlo. Y esa es una de las razones por las que la humildad es difícil, como hablaremos más adelante. [00:36:10.23]

4.4. Recibir el Amor Divino depende de nuestra voluntad de asumir responsabilidad y liberar todo error dentro de nosotros

María: Bien, entonces el siguiente punto es que el Amor de Dios, que fluya hacia mi corazón, dependerá de mi voluntad de asumir la responsabilidad, de experimentar y de liberar plenamente, sin reservas, todo el error dentro de mí que impide que el Amor de Dios fluya. [00:36:58.03]

AJ: Sí. Creo que la razón por la que quise mencionar esto a continuación es porque si te fijas en el punto anterior, hemos hablado de que si somos humildes tendremos un deseo apasionado de sentirlo todo. Este otro punto es tener un deseo apasionado de *asumir la responsabilidad* de todo. [00:37:18.05]

María: Lo cual es diferente, ¿no?

AJ: Que es diferente, en cierto modo. Uno es tener un deseo apasionado de sentirlo todo; el otro es asumir responsabilidad por todo lo que sentimos. A menudo veo lo que mucha gente hace con sus emociones: quieren culpar a otras personas todo el tiempo por su experiencia. Ahora bien, aunque nuestro entorno haya desempeñado un gran papel en la creación de todas nuestras emociones, es imposible que cualquiera de esas personas que crearon nuestras emociones las libere por nosotros. Y este punto hace honor a eso. Una persona que es humilde sabe que sólo ella puede tomar efectivamente la responsabilidad de todo lo que está en ella ahora, y sólo ella puede pasar por el proceso de desear liberar todo lo que está en ella. Una persona que es verdaderamente humilde no dice: "Oh bueno, esa persona creó mi emoción, así que voy a esperar a que ella se arrepienta de eso". A fin de cuentas, la persona que es verdaderamente humilde sabe que incluso aunque esa otra persona esté arrepentida, e incluso aunque la otra persona se haya arrepentido completamente, y se sienta terriblemente mal por lo que ha hecho... a menos que yo asuma la responsabilidad de la emoción que hay en mí, todavía va a permanecer en mí. [00:38:36.22]

Y si eres realmente humilde te darás cuenta de que es inútil esperar a que alguien, quienquiera que sea, cambie, cuando eres tú la única persona que tiene el poder de cambiarte. Así que es inútil esperar. Si soy verdaderamente humilde, nunca esperaré a que otra persona diga que "lo siente", antes de yo cambiar, antes de yo perdonarla. Nunca esperaré a que otra persona tenga una revelación de la verdad que le haga cambiar y tratarme mejor, antes de perdonarles por cómo me han estado tratando. Siempre me ocuparé primero de mis propias emociones, porque sé que si soy humilde tengo que reconocer que sólo yo puedo en realidad responsabilizarme de sentir mis propios sentimientos, y mi propio dolor, y mi propio sufrimiento, y de hecho de todos mis propios sentimientos, incluyendo mi propia alegría. A menudo veo que las personas que no son muy humildes quieren que otras personas compartan en su alegría también. Eso también es una marca de falta de humildad. La realidad es que podemos sentarnos a ver una puesta de sol, y sentir toda esta alegría sin tener que compartirla, cuando somos verdaderamente humildes, porque estamos totalmente involucrados en nuestra propia experiencia. Asumimos la plena responsabilidad de nuestra propia experiencia. No somos adictos a que otra persona la comparta con nosotros. [00:40:02.17]

4.1. Cuando somos humildes no buscamos de los demás la validación o el permiso para sentir

María: Hay mucho en eso, ¿no? Por ejemplo, a menudo estamos esperando la validación, ¿no? Permiso para sentir.

AJ: Permiso para sentir, validación... a menudo no podemos sentir alegría sin que otra persona la sienta junto a nosotros.

Mary: Lo cual también tiene que ver con la validación, ¿no es así?

AJ: En realidad se trata de validación, pero también trata sobre que su alegría aumenta la nuestra; así que se trata de una adicción a su alegría, en vez de nosotros sentir la experiencia en sí. Así que somos adictos a la alegría de que ellos sientan la experiencia, en vez de nosotros sentir nuestra propia experiencia. Así que hay muchas cosas en eso, y que consisten en una falta de humildad. Cuando somos verdaderamente humildes sentiremos nuestra propia experiencia sin esperar a que otra persona la comparta, pues sabemos que sólo nosotros podemos sentir los sentimientos de nuestra experiencia. [00:40:50.20]

4.2. Cuando somos humildes no culpamos a los demás de nuestro dolor y sufrimiento

María: Sí, y veo que cuando se trata de dolor y sufrimiento personal, de cosas que han sucedido en nuestra vida... veo que la gente, incluida yo misma, se puede quedar atrapada en dos caras de esta moneda: Una es en la que queremos culpar, queremos que la persona cambie, que reconozca que se equivocó, y luego nos sentiremos a nosotros mismos como nos sintamos... lo cual es un poco una falacia, ¿no? [00:41:11.09]

AJ: Mucho, porque cuando pasas por todo eso te sigues dando cuenta de que dentro de ti todavía no lo has sentido, y dentro de ti todavía vas a tener que pasar por el perdón. Y aunque ahora puede ser un poco más fácil, ahora que la otra persona lo ha sentido, ahora has conseguido que toda tu relación con Dios dependa de que esta otra persona cambie, lo cual no es un lugar muy humilde para con Dios. Porque Dios está diciendo: "Quiero una relación contigo". Y tú estás diciendo: "Yo solo quiero una relación contigo, Dios, cuando esta persona se arrepienta". Y Dios dice: "¿Por qué esperarías hasta entonces? ¡Eso podría ser en 1000 años! ¿Por qué quieres esperar hasta entonces para tener una relación conmigo? ¿Por qué no tener una relación conmigo ahora?". Y nosotros decimos: "Oh, porque todavía quiero eso", pues somos demasiado arrogantes como para atravesar la emoción del perdón, donde perdonamos realmente a la persona por lo que ha hecho, y atravesamos resolviendo nuestras propias experiencias lo suficiente como para hacer eso, para poder tener esta relación con Dios. Entonces, nuestra relación con Dios es completamente independiente de nuestra relación con cualquier otra persona. Y si Dios es lo número uno en nuestra vida, ¿no debería ser ese el caso? [00:42:17.01]

Es como si tuviéramos una relación, como la que tenemos, pero yo te dijera: "Oh, tengo que esperar hasta que mi hijo Caleb te apruebe antes de poder tener una relación" (bueno, Caleb está bien con esto, esto era sólo una ilustración)... "pero tengo que esperar hasta que Caleb te apruebe antes de tener una relación contigo", y entonces, ¿qué pasa si Caleb se pasa 25 años rechazando eso? Entonces voy a pasar 25 años rechazándote yo a ti. Y eso sería demostrar que Caleb tiene más importancia para mí que tú. [00:42:50.21]

Mary: Que ese es el sistema de prioridades.

AJ: Ese es el sistema de prioridades. Y lo que a menudo le demostramos a Dios, es que decimos: "Oh Dios, quiero una relación contigo", y justo al mismo tiempo le estamos demostrando a Dios que no somos realmente sinceros sobre eso, porque en realidad queremos más la relación con esta persona, y aquella, y esa otra... Y eso no es una relación..., o sea, una relación con Dios no es posible en esas circunstancias.

María: Sí. Y esa era la otra cara de la moneda que iba a comentar. Ya que nos podemos quedar atrapados en la culpa y exigir que reconozcan las cosas; queremos justicia. Y en la otra cara de la

moneda veo que podemos quedarnos atascados con: "Nadie más en mi sistema familiar reconoce mi dolor; tal vez yo me equivoque; tal vez eso no ocurrió". Aunque haya sufrimiento y dolor dentro de mí, siento como que no se me permite sentirlo, o que está mal sentirlo, o que es una falta de respeto sentirlo. [00:43:48.22]

AJ: O tal vez que ni siquiera ocurrió.

Mary: Sí.

AJ: Tienes todas estas emociones pero...

Mary: Yo misma me tengo que cuestionar a mí misma...

AJ: Sí. Pero la realidad es que si eres humilde dirás: "No, yo sí que tengo estas emociones, y aunque estén totalmente equivocadas, las sigo teniendo". [00:43:58.13]

María: Y necesito asumir la responsabilidad.

AJ: Y necesito sentirlas.

María: Y eso es lo que siento, mientras hablas de esto, es que decimos...: "¿Dónde está Dios en nuestro sistema de prioridades?". Y luego: "¿Dónde estamos nosotros en nuestro sistema de prioridades?". [00:44:09.00]

AJ: Exactamente: estamos los siguientes. Así que está Dios en nuestro sistema de prioridades primero, y luego nosotros mismos; porque tenemos que honrarnos lo suficiente como para ser humildes. Esta es la belleza de la humildad. La humildad nos enseña que debemos honrarnos a nosotros mismos. Esa es la belleza de la humildad. Porque cuando seamos verdaderamente humildes, honraremos toda nuestra experiencia. Sentiremos realmente toda nuestra experiencia sin resistencia. Eso es honrarnos a nosotros mismos. Así que la verdadera humildad nos permite honrarnos a nosotros mismos; mientras que la arrogancia no nos permite hacer eso, nos habilita para honrar la "opinión pública" de nosotros mismos. [00:44:47.04]

María: La fachada.

AJ: La fachada, sí.

Mary: Así que con respecto a esta voluntad de asumir la responsabilidad, de la que hablamos, hemos dicho que eso significa que queremos responsabilizarnos plenamente de todas nuestras acciones, también, y no culpar a nadie más; y un anhelo de sentir todo el dolor dentro de mí, que ya está ahí.

AJ: Si miramos las acciones, nunca diríamos: "Oh, pero es tal cosa la que me hizo hacer aquello". O: "Oh, es que hice eso porque...", y salimos con algún tipo de razón explicativa sobre por qué actuamos de una manera desamorosa. Pues una persona humilde dirá: "No, yo actué de manera desamorosa, y estuvo mal, y necesito sentir sobre eso". [00:45:35.24]

María: Sí, esto es interesante... pues conozco a muchos padres que dicen: "Bueno, estuve haciendo las cosas lo mejor que pude, con los recursos que tenía en ese momento". Y entonces usan eso como una forma de descartar las acciones desamorosas que han tomado. Y para mí, una persona verdaderamente humilde reconocería: "Eso fue desamoroso, hice algo desamoroso, y tengo que

asumir la responsabilidad por ello", mientras que al mismo tiempo siente: "Estaba haciendo lo mejor que podía". [00:46:02.00]

AJ: Sí.

Mary: Es casi como si nos deshiciéramos de la parte de la responsabilidad, y solo dijéramos: "Bueno, es que lo estaba haciéndolo lo mejor que podía", y eso no es realmente humilde, ¿verdad?

AJ: No, en absoluto. Tenemos que adoptar un enfoque completamente opuesto, cuando somos humildes. Cuando somos humildes nos fijamos en nuestras acciones. Es como cuando yo me vi a mí mismo por primera vez como padre; y le dije a mi padre... y todavía recuerdo esta conversación...: "Papá, yo he sido un padre bastante malo". Y empecé a explicarle las razones, y mi padre se enfadó mucho conmigo, y me dijo: "No, tú has sido un buen padre". Y yo le dije: "¿Por qué quieres creer que he sido un buen padre cuando sé que no lo he sido? He hecho cosas que están en desarmonía con el amor, y mis hijos han pasado mucho de su tiempo emocional teniendo que hacer su camino a través de eso". Y en particular, en cuanto a tratar a las mujeres; les enseñé a tratar a las mujeres de cierta manera, y ahora ambos han tenido que trabajarse un montón de emociones sobre eso. Y le dije: "Papá, ¿por qué te empeñas tanto en querer retratarme a mí como un buen padre?". Y él hizo un comentario justo después de eso que era que si yo no había sido un buen padre, entonces, ¿en qué lo convierte eso a él? Porque él no había hecho las cosas que yo había hecho; en realidad él había sido conmigo mucho más distante que yo con mis propios hijos. Así que se sintió muy juzgado por el hecho de que le dijera que yo había sido un mal padre. Sintió que eso significaba que él había sido uno peor. [00:47:40.03]

Porque en su propia opinión sentía que él era peor que yo. Y esto es lo que ocurre a menudo. Si una persona está en un verdadero estado de humildad, se permitiría sentir eso. Se permitirían sentir esa emoción. Y serán honestos al respecto. No se atacarán a sí mismos al respecto, ni se criticarán a sí mismos, ni tratarán de rebajarse, ni tratarán de obtener la conmisericordia de alguien. Estarán queriendo abordar las verdaderas razones emocionales; quieren asumir la responsabilidad personal de sus acciones y de su comportamiento desamoroso. [00:48:11.03]

4.3. Asumir la responsabilidad implica desear experimentar la Ley de Compensación

María: Y esto probablemente nos lleva al siguiente punto, que es que cuando queremos asumir la responsabilidad deseamos con todo nuestro corazón experimentar la Ley de Compensación por lo que hemos hecho a los demás. [00:48:22.18]

AJ: En otras palabras, si estamos verdaderamente arrepentidos y lamentamos verdaderamente lo que hemos hecho, no estaremos siempre tratando de evitar hablar de lo que hemos hecho. No trataremos siempre de evitar cualquier crítica sobre lo que hemos hecho. La gente a menudo se queda atascada cuando habla conmigo, pues se acercan y dicen: "Tú hiciste esto y aquello", y algunas de esas cosas pueden haber sido desamorosas... y yo digo: "Sí, he hecho esas cosas". Y es casi lo contrario de lo que esperaban, porque lo que esperaban es tener una discusión sobre eso. Y yo digo: "Bueno, he hecho esas cosas, ¿qué significa eso?". Y ellos dicen: "Bueno, eso significa que no puedes ser Jesús", o lo que sea. Y yo digo: "Bueno, tú también puedes tener esa creencia, si es lo que quieres. Yo sé quién yo soy, pero tú puedes tener esa creencia, si quieres". Pero las dos cosas no casan lógicamente. No es una suposición lógica, cuando hablan desde esa posición. [00:49:26.20]

Mary: Ciertamente está basado en sistemas de creencias cristianas comunes... están aplicando eso, como lógica.

AJ: Exactamente, sí. Y así, es aplicar sus falsas creencias, como lógica; pero no es una proposición lógica. [00:49:40.12]

Mary: Y lo que me hace reír es que muchas de estas personas no son cristianas.

AJ: Exactamente.

Mary: Pero están usando lógica cristiana.

AJ: Sí. Y esto indica cuán fuertemente les han afectado, desde su entorno, estos arraigados sistemas de creencias; y lo fuertemente que les ha hecho tener un grupo de emociones que no quieren sentir. Y si fueran verdaderamente humildes querrían sentir eso, en vez de atacarme. Porque he tenido que ser verdaderamente humilde sobre todas las cosas que he hecho. [00:50:07.04]

María: Y esta idea de desear experimentar la Ley de la Compensación... eso realmente significa que simplemente no tenemos resistencia. Así que, con cada daño que te he hecho... no pondría ninguna resistencia. De hecho, yo en realidad querría saber qué tipo de dolor te ha causado. [00:50:21.17]

AJ: Cómo se sintió. Exactamente. Así que a menudo vemos que los padres dicen a los hijos: "Oh, ¿no has superado eso ya? Yo sí, lo hice; pero ¿no lo has superado ya?". Y esa es la marca de una persona verdaderamente arrogante. La persona que ataca a otra persona, o hiere a otra persona en su vida, y luego culpa a esa otra persona cuando no lo ha superado, aún no ha sido humilde, y aún no ha sentido los plenos efectos de la Ley de Compensación y su propio daño. Y la verdad es que si fuéramos verdaderamente humildes seríamos lo contrario de eso. Estaríamos diciendo: "Realmente te he hecho daño, hijo o hija; te he hecho mucho daño, y me alegra escuchar tus sentimientos al respecto". [00:51:03.20]

María: No habría límite de tiempo, ¿verdad?

AJ: No. Pero si la persona te grita por ello... obviamente podrías decir: "Bueno, no sé si podré soportar esto de los gritos todo el tiempo". Pero incluso entonces tendrías en cuenta el hecho de que hay tanto daño en esta persona, daño que has creado, que está gritando, y eso es mucho daño; y ciertamente te mereces algo de eso, desde el punto de vista del hecho de que tú creaste algo de ese daño en ellos. [00:51:34.17]

María: Bueno, supongo que siento que no es que "me lo merezca", pero que si yo realmente quiero sentir el dolor, o ser consciente del dolor en esa persona, simplemente estaría reconociendo: "Vaya, esto es lo mucho que les duele". [00:51:50.00]

AJ: Y no solo es "lo que les duele"... es ver que: "este es el daño que yo les he creado". Y aquí es donde la mayoría de nosotros queremos evitar. Queremos decir: "Oh, cuánto les duele", como si su dolor viniera de otra fuente que no es de la que se están quejando. Y a veces es así, y a veces no; pero la realidad es que si somos humildes permitiríamos esa experiencia de todos modos. No reaccionaríamos de forma exagerada, no atacaríamos a cambio; y simplemente seríamos humildes ante la experiencia. [00:52:24.22]

María: Sé que esta área de la que estamos hablando ahora es a menudo donde la gente se siente bastante pesada, cargada, cuando hablamos de ello, porque estas son las emociones que casi estamos entrenados para evitar.

AJ: Bueno, es sólo porque nadie quiere asumir la responsabilidad personal.

Mary: Exactamente.

AJ: No quieren asumir la responsabilidad personal de lo que han creado. Debido a lo que ocurrió en nuestra infancia, y el entorno en el que hemos crecido, y luego las elecciones que hemos hecho, generalmente la persona promedio ha creado un montón de eventos desamorosos en su vida, y algunas personas más que otras. Pero la realidad es que hemos creado estos eventos desamorosos, y ¿cómo vamos a acercarnos alguna vez a Dios si seguimos negándonos a reconocer que los hemos creado? Es imposible. Una persona que acude a Dios lo hace con un corazón humilde. Un corazón humilde es un corazón que también está contrito y arrepentido por lo que ha hecho. Un corazón humilde es una persona que desea tratar de rectificar lo que ha hecho. Y no se preocupan por lo que les parezca a otras personas, en ese proceso. Simplemente son humildes en el proceso. [00:53:37.00]

María: Este ha sido un tema que ha surgido para nosotros en el club de lectura repetidamente en torno al arrepentimiento. Algo que deseo desarrollar dentro de mí, este corazón contrito, porque sé que he causado mucho dolor en mi vida, también. Pero la razón por la que mencioné que se vuelve algo pesado, para todos, es porque la mayoría somos muy resistentes a este estado de asumir la responsabilidad; y lo que noto es la tendencia de muchos de nosotros a decir: "De acuerdo, voy a asumir la responsabilidad. Voy a asumir la responsabilidad. Me voy a arrepentir", o, "voy a desear mirar la Ley de Compensación de las cosas que he causado", pero luego muy rápidamente entran en un estado de auto-castigo que tampoco es humildad, ¿lo es? [00:54:21.00]

AJ: No, y de hecho el autocastigo es casi un estado de arrogancia también, porque realmente nos estamos diciendo a nosotros mismos que tenemos que ser castigados por cosas que a menudo han entrado en nosotros desde otras fuentes. En segundo lugar, a menudo queremos conmiseración cuando nos autocastigamos; a menudo queremos que la gente venga y diga: "Oh, no tienes que hacer eso". A menudo no estamos dispuestos a asumir la responsabilidad cuando nos autocastigamos, en términos de mirar la razón real por la que hicimos las cosas. Y a menudo no nos permitimos sentir las emociones de lo que hemos creado en otras personas, porque estamos muy ensimismados sintiendo las nuestras. [00:54:58.04]

Mary: Así que pasamos desde una forma de evitación directamente a otra.

AJ: Que también es una posición de arrogancia. Así que hemos pasado de una forma de arrogancia a otra forma de arrogancia, sin tratar realmente la emoción. [00:55:09.23]

4.4. Asumir la responsabilidad implica desear experimentar emociones causales

María: Y el siguiente punto sobre asumir la responsabilidad en este lugar humilde; se trata de desear con todo nuestro corazón experimentar las emociones causales de lo que me ocurrió en el pasado, que son muy a menudo las razones por las que hemos causado daño a otras personas. [00:55:27.11]

AJ: Siempre son las razones. Es la evitación... las elecciones que hemos hecho para evitar las emociones causales, eso es lo que siempre nos lleva a dañar a otro. Así que cuando seamos verdaderamente humildes querremos encontrar la razón. Si la razón es vergonzante, querremos sentir nuestra vergüenza; y si la razón es hiriente o dolorosa, querremos sentir el dolor, porque no queremos crear el dolor en otra persona. Así que somos tan humildes que estamos dispuestos a sentir nuestro propio dolor, y estamos dispuestos a sentir las razones por las que hemos creado dolores en otras personas, para no volver a hacerlo nunca más. [00:56:03.15]

Mary: A veces he tocado esto, y es tan hermoso y tan poderoso... Sin embargo, otras veces encuentro que quiero conectarme con el daño que te he causado a ti, o a otra persona, y entonces me encuentro con una emoción en la que he sido dañada, y llego a este espacio donde pienso: "Oh, esa

persona me ha dañado de forma tan similar a como yo he dañado a esta otra persona"... Y casi me detengo de sentir el daño que me han hecho, porque siento que: "Bueno, lo he hecho, necesito sentir sobre cómo se lo he hecho a otra persona", y al final termino sin sentirme arrepentida, y sin sentir las emociones causales. [00:56:48.03]

AJ: Y así, repitiendo la conducta.

Mary: Veo que esto también ocurre en otras personas... y al final eso sólo me permite seguir dañando a la otra persona y seguir cargando con este dolor causal. [00:56:56.02]

AJ: Exactamente.

Mary: Y lo irónico es que, si acabo de sentir el dolor causal, es muy probable que sea lo que estaba evitando cuando te hice daño a ti, y a las otras personas, así que si tuviera el valor de sentir esta emoción causal... [00:57:07.23]

AJ: O la humildad. Ves... una persona que es humilde no necesita realmente valor, ¿verdad? El coraje, el valor, es una importante cualidad a desarrollar, pero creo que la humildad en sí misma es mucho más importante a desarrollar, porque cuando eres verdaderamente humilde no necesitas coraje, simplemente seguirás adelante y sentirás de todos modos. [00:57:34.02]

4.5. Asumir la responsabilidad implica abandonar la ira, las justificaciones, las minimizaciones y la negación

María: Bien. Entonces el siguiente punto de esta disposición de asumir la responsabilidad es que en este lugar desearé con todo mi corazón abandonar toda mi ira, mis justificaciones, mis minimizaciones y mi negación. Así que, ¿te importaría elaborar? (Risas) [00:57:59.09]

AJ: Bueno, si lo piensas, todas esas cosas, la ira, la justificación, la minimización y la negación rodean nuestras adicciones. Nuestras adicciones son todas las cosas que hacemos para satisfacer ciertas emociones. Entonces, incluso si son adicciones físicas... por ejemplo, pueden ser las drogas o la bebida, la comida, o simplemente una taza de té caliente tres veces al día, o cualquiera de nuestras adicciones que sean regulares, todas son abrazadas para evitar algo o para obtener un sentimiento de algún tipo. Y todos esos sentimientos que están tratando de conseguir están todos relacionados con una adicción. Todos están relacionados con algo que no queremos sentir que está debajo de eso; o algo que queremos sentir y que no hemos sentido en el pasado, como una pérdida de aquella cosa que necesitamos sentir. Si somos verdaderamente humildes nos permitiremos sentir la pérdida, y si somos verdaderamente humildes nos permitiremos sentir el miedo que crea la adicción. No siempre iremos a por la adicción. Así que si en nuestro día a día constantemente buscamos la adicción... por ejemplo, sentimos frío y vamos a por una bebida caliente; eso es la adicción, en vez de beber un poco de agua fría y luego sentir el frío que nos hizo sentir, y sentir el miedo que eso nos produce. Esa es una adicción física.

Veamos una emocional. Podemos ir a una audiencia y tener miedo de levantar la mano porque tenemos miedo de lo que todos pensarán de nuestra pregunta tonta. Esa es otra adicción. No levantamos la mano y así evitamos esa adicción, evitamos el hecho de que podamos potencialmente sentirnos mal porque otras personas nos ataquen por haber hecho una pregunta que les pareció poca cosa, o estúpida. [00:59:49.01]

María: A menudo, con el tiempo, podemos enfadarnos mucho porque sentimos que nadie quiere saber nada de nosotros.

AJ: Exactamente. A menudo fabricamos muchos enfados, por encima de esta adicción, como resultado. Pero lo que quiero decir es que si somos lo suficientemente humildes para sentir nuestras adicciones, que son la evitación de algún dolor, o el deseo de algún placer que nunca tuvimos, es decir, una evitación de alguna pérdida, algo que nunca tuvimos en el pasado. Si somos humildes para sentir eso, entonces nunca llegaremos al estado de ira. Nunca entraremos en el estado de negación. Nunca evitaremos nuestras emociones a través de cualquier adicción física, emocional o espiritual. Sólo sentiremos. Sólo sentiremos lo que necesitamos sentir. Y así, tenemos la capacidad de crecer muy rápidamente en ese estado. Lo que hace la mayoría de la gente es lo contrario a eso, porque no son lo suficientemente humildes como para notar sus propias adicciones; y no son lo suficientemente humildes para sentir su propio dolor; y no son lo suficientemente humildes como para asumir la responsabilidad de que son la única persona que puede liberar este dolor. Y así al final terminan alimentando sus adicciones, y si estamos alimentando nuestras adicciones entonces es una gran indicación de que aún no hemos aprendido la humildad. [01:01:07.04]

4.6. Asumir la responsabilidad implica desear sentir nuestro miedo a convertirnos en un niño confiado de nuevo

María: Así que el siguiente de la lista es probablemente mi favorito, en este lugar donde queremos asumir la responsabilidad: “yo desearé con todo mi corazón experimentar mi miedo a volver a ser un niño confiado”.

AJ: Verás, hay tantas cosas perjudiciales que nos suceden cuando somos niños, que la idea de volver a ser un niño de nuevo para la mayoría de las personas es uno de los pensamientos más aterradores que puedan tener. Y una persona que es humilde ve bien el sentir su terror. Así que una persona que es humilde estaría dispuesta a abrazar el terror de volver a ser un niño, en un mundo que parece ser muy adulto, atacante y duro. La ironía es que si abrazas ese proceso liberarás muchas emociones, y el mundo se volverá mucho más nutritivo, porque tu Ley de Atracción cambiará. Todo se volverá mucho más nutritivo, y al final, si nos volvemos en unidad con Dios en ese proceso, entonces al menos seremos completamente nutridos por el único ser en el universo que tiene la capacidad de hacerlo. Y en ese lugar ya no sentiremos ningún terror por ser un niño. Así que lo que tenemos que hacer es abrazar el proceso, pero debido a las heridas emocionales de nuestra infancia, generalmente, la mayoría de la gente está tan aterrorizada de abrazar esa posición humilde que se resisten a la humildad. Y como resultado, se oponen activamente a la humildad. [01:02:41.00]

No quieren volver a ser humildes en toda su vida. Y desafortunadamente la resistencia a la humildad es lo que termina creando una Ley de Atracción muy dura. Porque el alma que se resiste a la humildad está ahora proyectando hacia su entorno todas estas emociones desamorosas, que como resultado ahora debe atraer para poder corregirlas, y así la vida se vuelve más y más difícil. Por eso la gente se vuelve cada vez más y más y más dura, difícil... porque no se están ablandando hacia el niño de nuevo. Están poniendo una capa sobre otra capa, sobre otra capa de dureza, cada vez que les sucede algo desagradable que su propia alma está atrayendo, porque no están dispuestos a convertirse en un niño de nuevo. Y encuentro que es un proceso muy triste, que observo, y mucha gente que ha envejecido tiene tantas capas de dureza a su alrededor que son como golpear una roca cuando se trata de su corazón. Y la realidad es que la humildad toma la dirección opuesta a eso. [01:03:46.16]

La falta de humildad crea este endurecimiento de uno mismo. El endurecimiento de uno mismo con otra capa. Endureciéndose de nuevo con otra capa, con otra, y otra capa de dureza y dureza. Ahí es a donde vamos cuando no tenemos humildad. Cuando tenemos humildad nos despojamos de la dureza. Quitamos las capas. Rompemos todas las barreras a un corazón suave, y para mí es ahí donde la mayoría de la gente se equivoca. La mayoría de gente sigue tratando de establecer dureza, de establecer una barrera, cuando lo que necesita es arrancar la barrera. Necesitan deshacerse de la barrera y volverse suaves. Tienen que permitirse ablandar y permitirse ser sensibles al daño que sienten. [01:04:35.17]

María: Sí, tuve esa experiencia cuando estuvimos en el extranjero, a principios de año, la de reconocer lo asustada que estaba, y lo enfadada que estaba conmigo misma por tener miedo, y de lo mucho que estaba juzgando a esta pequeña persona temerosa dentro de mí. Y me di cuenta de que tenía estos sentimientos de sentirte sola e impotente, y sexualmente aterrorizada, y básicamente violada... y se sentía como la peor cosa en el mundo, el realmente entrar en esos sentimientos. Pensaba que esto va a ser terrible... sola. Al final recé y recé, y una serie de "Leyes de Atracción" sucedieron entonces, y me encontré en este lugar petrificado y tembloroso, en mi cama. Y de repente mis guías estaban allí, en esta presencia completamente amorosa. Y era casi como si me sintiera petrificada, pero al mismo tiempo me sentía amada, y les decía: "Espera, se supone que estoy experimentando todo este terror y soledad, pero ¿qué está pasando?". Y ellos me decían: "¿No ves que cuando te resistes a la humildad no podemos estar contigo? Cuando permites este proceso podemos estar aquí contigo, y en realidad va a ser menos traumático que lo que haces, tal como estás viviendo toda tu vida en este momento". [01:05:57.03]

AJ: Exactamente. Siento que cuando tenemos barrera tras barrera... no nos damos cuenta de que nadie puede ayudarnos realmente. Cuando nos abrimos y nos volvemos humildes, cuando nos volvemos suaves de nuevo, ahora puede ayudarnos todo el mundo que sea amoroso. Así que cuando tenemos barrera tras barrera tras barrera... ni una sola persona amorosa puede penetrar esas barreras, y entonces nos vamos a sentir muy solos, y vamos a ser muy duros con todos los demás, también. Pero también vamos a estar muy solos. Y también nos vamos a sentir solos, vamos a sentir que nadie nos quiere o se preocupa por nosotros, porque la realidad es que no podemos sentir amor en ese lugar. Para sentir amor vas a tener que ser humilde, sensible y suave. Así que cuando eres humilde, sensible y suave tienes la capacidad de tener muchos ayudantes contigo, tanto en la Tierra como en el mundo espiritual, que son humildes y suaves ante lo que estás pasando; y te sentirás amado. Pero la mayoría de la gente nunca experimentan eso, porque simplemente no quieren tener la humildad de atravesar sus sistemas de creencias que son falsos, para llegar a ese punto donde... porque creen que van a ser humillados, en vez de ser amados. [01:07:06.10]

María: Y eso lo reconozco mucho en mí. Son cosas que todavía estoy resolviendo, y que me bloquean a la hora de experimentar mi terror, esté donde esté.

AJ: Sí.

4.7. Preguntas para hacernos a nosotros mismos para identificar cuán dispuestos estamos a ser humildes y a asumir responsabilidad por nuestros errores

María: Bien. Para completar este punto, has enumerado algunas preguntas en el esquema, que podríamos hacernos si estamos considerando si somos realmente humildes en este aspecto de la disposición a asumir responsabilidad, y experimentar y liberar todo el error dentro de nosotros mismos. Así que la primera pregunta que podríamos hacernos es: "¿Tengo tendencia a justificar mi ira o mi miedo ante Dios, ante los demás o ante mí mismo?" [01:07:43.20]

AJ: Entonces, si siempre estamos justificando, minimizando nuestra ira y rabia, eso es una indicación de que no queremos que nuestras adicciones sean desafiadas, por lo que no estamos dispuestos a asumir la responsabilidad de nuestras adicciones. Sólo nosotros podemos liberar nuestras adicciones, porque somos nosotros los que las tenemos. Y seguro que otras personas pueden haberlas creado, pero ahora las tenemos nosotros, así que sólo nosotros podemos liberarlas. Así que siempre que estamos enfadados es una gran señal de que no estamos en armonía con el amor, así que podemos decir: "Vale, tengo otra adicción aquí, ¿qué es?". [01:08:15.01]

Mary: "¿Tengo una fuerte resistencia a sentir mis miedos personales?"

AJ: Las adicciones son la capa que está por encima de los miedos; así que si tengo una gran resistencia a sentir mis miedos entonces, por supuesto, voy a querer que se satisfagan mis adicciones. Y por supuesto que voy a querer alejarme de mis miedos y justificar por qué los tengo, y explicar a todo el mundo, y a Dios, por qué debo retenerlos: "Dios no lo entiende... y nadie más lo entiende". [01:08:43.10]

Mary: "Soy un caso especial".

AJ: "Soy un caso especial, soy único". Y todo eso está demostrando una falta de humildad, porque si tuviéramos humildad diríamos: "No, no somos un caso especial. Cada miedo que tengo es una falsa expectativa que me parece real a mí. Cada miedo que tengo, una vez que lo libere, no existirá, y por lo tanto no lo trataré como si fuera real; no lo justificaré, ni nada por el estilo". [01:09:07.20]

María: Otra de las cuestiones que tenemos aquí es: "¿Utilizo mi intelecto para decirme a mí misma que ya he superado eso?", cuando todo los indicios indican lo contrario. [01:09:17.15]

AJ: Sí, cuando tenemos conversaciones, como sabes, muy a menudo la gente me hace una pregunta sobre su Ley de Atracción, y yo digo: "Bueno, eso es un indicio de que no has lidiado con esta emoción en particular". Ellos dicen: "Oh no, estoy bastante seguro de que he tratado con esa emoción", y yo les digo: "Bueno, no, tu Ley de Atracción está mostrando que no has tratado con esa emoción". "No, no, eso es de otras personas. Otras personas me están haciendo eso a mí. Ese debe ser su problema". Y yo digo: "No, no, es tu Ley de Atracción, así que no debes de haber lidiado con esa emoción". "Oh no, no, no puedo estar de acuerdo con eso". Así que esto es, de nuevo, una persona que no está siendo humilde al hecho de que Dios hace leyes perfectas; y si Dios hace leyes perfectas, eso significa que todo lo que atraigo hacia mí es atraído a través de algo dentro de mí. Y si hay dolor involucrado en mí, como resultado de ello, y si intelectualizo para salir de ello, sólo estoy intelectualizando para alejarme de la humildad. [01:10:12.23]

María: Bien, otra pregunta: "¿Me resisto a ver el daño que he hecho a los demás y me niego a asumir la plena responsabilidad por los efectos?". Esto es algo de lo que has hablado antes. [01:10:24.07]

AJ: Sí, no querer asumir la responsabilidad de los efectos es un problema importante, y lo veo en particular en los padres con los hijos. La mayoría de padres y madres no quieren responsabilizarse de los efectos de lo que han perpetrado hacia sus hijos. Quieren culpar a sus hijos por la reacción de sus hijos a las exigencias desamorosas de sus padres. Y cuando pasan al mundo espiritual la mayoría de padres tienen bastante trabajo que hacer en ese sentido, porque no están dispuestos a ser lo suficientemente humildes ante el hecho de que no fueron tan buen padre o madre como creían ser. Y siento que una persona verdaderamente humilde asume la responsabilidad de cada creación, y si lo piensas, nuestros hijos son una de nuestras principales creaciones. Son la más vivas de todas nuestras creaciones, y por lo tanto van a reflejar el mayor daño que hayamos creado. Y si somos verdaderamente humildes lo veremos. [01:11:18.16]

María: Y eso lo veo en tu relación con tus hijos. Obviamente, cuando tuviste a tus hijos, estabas en una condición bastante diferente a la que tienes ahora.

AJ: Sí.

Mary: Y veo que reflexionas sobre tu relación con ellos o sobre sus vidas, incluso todavía, y reconoces dónde tus heridas siguen siendo reproducidas por ellos. Ciertamente asumes la responsabilidad de eso, sientes sobre eso, lo reconoces ante ellos. Pero además, no permites el error. ¿Cómo podría decir esto? Te mantienes firme por el amor y la verdad en tu interior. Así que parte de

ser firme para el amor y la verdad es decir: "Hijo, estás teniendo este problema porque he puesto eso en ti, y esto es lo que he tenido que mirar, y ¿cómo puedo ayudarte a mirar eso? Tú sabes que siempre estoy ahí para ti si necesitas hablar de ello". [01:12:04.08]

AJ: Sí. Pero también hay que respetar que ellos tampoco tienen por qué aceptar eso.

Mary: Exactamente. No les obligas a hacerlo. Y no es que tus hijos hagan esto realmente, sino que siento que no permitirías que, si tu hijo utilizara luego esa humildad como excusa para ser malo él mismo luego, de una manera que no está relacionada... (no veo eso en tus hijos, pero...)

AJ: Pero... yo tampoco sería permisivo con eso.

María: Sí. Sigues siendo firme en el amor y la verdad en todo. Porque veo que parte de ser padre es enseñar a un hijo que su uso de la voluntad de forma desamorosa tendrá consecuencias para él. Eso es parte de asumir la responsabilidad del dolor personal que llevan dentro. [01:12:55.16]

AJ: Sí. Así que si una persona es verdaderamente humilde, estará completamente dispuesta a asumir la responsabilidad de todo lo que ha creado. Y supongo que el punto principal allí con los niños es, que ellos son una parte principal de tu creación cuando eres padre. Por lo tanto, estarías dispuesto a ver lo que realmente has creado en tus hijos, en vez de culpar a tus hijos por lo que se está creando, y en vez de culparles por su incapacidad de perdonarte por lo que se ha creado, también. Todo eso trata sobre tu falta de arrepentimiento, como padre; y un padre que es verdaderamente humilde tiene muy pocos problemas con sus hijos. La mayoría de padres se encuentran con muchos problemas con sus hijos, y por lo tanto no están en una posición muy humilde con sus hijos. Quieren creer que también son sus hijos, no los hijos de Dios, lo cual también es una posición arrogante y no muy humilde. [01:13:44.11]

Así que creo que asumir la responsabilidad personal es una parte enorme de la humildad. Por eso he dado charlas sobre la toma de responsabilidad personal. Veo que asumir la responsabilidad personal es uno de los principales problemas que la mayoría de la gente afronta en sus vidas. No quieren asumir la responsabilidad personal. Quieren que alguien venga a rescatarlos. De hecho, religiones enteras se han basado en alguien que rescata a alguien. Toda la religión cristiana es sobre Jesús, yo, rescatando a todos los creyentes de los resultados de sus propias acciones. Y un Dios que es un Dios justo nunca concebiría esa idea. Y mucho menos permitiría que que ocurra. La realidad es que no hay manera de que una persona pueda asumir la responsabilidad por el comportamiento y las acciones desamorosas de otra persona. Así que asumir la responsabilidad personal es una parte clave de nuestro desarrollo en la humildad. [01:14:41.11]

María: Sí. Hermoso. Sólo un par de puntos más sobre eso, que son: "que veríamos nuestra propia forma del cuerpo, nuestros dolores corporales y nuestras enfermedades también como una indicación". [01:14:51.10]

AJ: Exactamente. Si tu cuerpo tiene defectos, ellos te lo recuerdan todos los días. Te miras en el espejo, y puedes ver lo que está pasando. Cuando miro mi cuerpo en el espejo puedo ver dónde tengo mis problemas. Mucha gente cree que no puedo, y por eso me envían correos electrónicos incesantes con pequeños mensajes diciéndome todos mis problemas. Y también conozco las emociones subyacentes que aún están presentes y que no soy lo suficientemente humilde para experimentar, y que necesito trabajar en la humildad para ser más humilde para experimentar esas emociones en particular, para que esas cosas del cuerpo puedan ser corregidas. Y una vez que lo sea, esas cosas del cuerpo serán corregidas, y al final, el resultado es perfección en el cuerpo, la mente y el espíritu. Y todo viene de la perfección en el nivel del alma. Pero es inalcanzable sin la humildad. [01:15:39.19]

María: Sí, hermoso. Gracias. Creo que realmente hemos cubierto ese punto sobre la asunción de responsabilidades.

5. Palabras finales

María: ¿Quieres ver un punto más? ¿O hemos terminado?

AJ: Creo que ya ha sido suficiente para esta sesión, y tal vez podamos cubrir algunos puntos más en las próximas sesiones sobre la humildad y los aspectos prácticos de llevarla a cabo, qué aspecto tiene la humildad. Sólo para redondear un poco esto, creo que para la mayoría de la gente una discusión sobre la humildad es todavía bastante confrontadora. Porque la realidad es que, si se observan incluso los puntos básicos que estamos planteando, la mayoría de las personas que creen estar siguiendo el camino de la Verdad Divina, si se quiere decir así, todavía forcejean en gran medida con estos principios básicos de humildad. Y si tienes en cuenta que la humildad abre la puerta a la verdad, entonces no hay mucha verdad que sea capaz de entrar en el alma cuando el alma tiene mucha resistencia a la humildad. Y por lo tanto hay muy poco Amor Divino que pueda entrar en el alma. Por esa razón muchas personas quieren creer que han recibido Amor Divino, cuando a menudo no lo han hecho, porque todavía tienen que recibir la verdad. Y aún no han recibido la verdad porque aún no han llegado a un estado mayor de humildad. Y por eso siento que de todas las cualidades que podemos desarrollar, la humildad es una de las mejores cualidades que podamos desarrollar alguna vez en nosotros mismos. [01:17:08.17]

María: Sí. Absolutamente. Como dije antes, si ese fuera todo el trabajo de mi vida, parece que sería una vida bien empleada.

AJ: Sí. Y en realidad creo que de todas las cualidades a desarrollar, si desarrollamos la humildad entonces casi todas las demás cualidades se darán; porque si miras la cadena de eventos, si desarrollamos la humildad, la Verdad Divina puede venir a nosotros y la reconocemos emocionalmente. Y a medida que la Verdad Divina viene a nosotros, desarrollamos un anhelo por Dios y un anhelo por una relación con Dios... el Amor Divino viene a nosotros. Una vez que el Amor Divino viene a nosotros, nuestra alma se transforma, tenemos la capacidad de vivir en un lugar de bondad, compasión, comprensión, amor... y ya no estamos motivados por emociones desamorosas, demandas o adicciones dentro de nosotros mismos. Muchas de esas cosas se disipan automáticamente. Así que si miras la puerta de todo crecimiento, en cierto modo la puerta a todo el crecimiento es la primera parte, que es la humildad. Sin humildad, el resto no puede ocurrir, y por esa razón creo que la humildad tiene que ocurrir antes de que la verdad pueda entrar, y la verdad debe entrar antes de que el amor pueda fluir. [01:18:26.12]

Y si recordamos eso, entonces veremos lo importante que es ser humilde en nuestras vidas, y lo importante que es abandonar la definición del mundo de lo que es bueno, y empezar a absorber la definición de Dios de lo que es bueno. [01:18:45.06]

Mary: Hermoso. Gracias.

AJ: Gracias por la entrevista de hoy, nena.