

Esta es la traducción del esquema dado para el taller ***La ira es tu guía***, dado por Alan John Miller en el año 2009, abril.

[Esto es una traducción realizada con “deepl”, y luego mejorada y retocada contrastando con el vídeo/ transcripción en inglés (en el caso de que exista el vídeo correspondiente). Para **más** información y todos los enlaces a materiales como vídeos “subtitulados”, etc., ver <http://unplandivino.net>]

25 abril 2009

Esquema: Taller con Jesús – El alma humana

La ira es tu guía

v1.

25 Apr 09 – **Outline:** Seminar - With Jesus -
The Human Soul

Anger Is Your Guide

(Divine Truth (verdad divina):

<http://divinetruth.com>)]

Esbozo en inglés: <https://divinetruth.com/docts/2009/20090425-1300-1300-jesus-dt-prs-hsemot--Anger%20Is%20Your%20Guide--en-outline.pdf>

El alma humana La ira es tu guía

Introducción

- Recordatorios sobre cómo el Amor Divino entra en el alma. El Espíritu Santo, el espíritu de la conexión de la Verdad.
- ¿Qué nos impide aceptar la Verdad Divina? Nuestro deseo de aferrarnos a nuestros errores emocionales.
- HUMILDAD = El deseo apasionado de experimentar y liberar TODAS nuestras propias emociones y experiencias dolorosas.
- MIEDO = Emociones falsas (expectativas) que parecen reales: 1 Juan 4:18: "El amor perfecto expulsa el miedo".
- La IRA es una guía a través de las creencias emocionales temerosas, y hacia una liberación emocional más profunda.
- La IRA es una de las mayores resistencias a la humildad, así que nos dice cuándo NO estamos siendo humildes.

¿Qué es la ira?

- *Para el propósito de nuestra discusión, la ira incluye:*

Molestia leve, frustración leve, irritación leve, molestia, frustración, irritación, agravio, consternación, descontento, disgusto, exasperación, impaciencia, enfurecimiento, furia, indignación, estar iracundo... o lívido¹, ultrajado, hirviente, beligerante, agresivo.

- *Cuando se permite que cualquiera de las emociones anteriores nos infecte y permanezca dentro de nuestra alma, nos volvemos:*

Resentidos, ásperos, crueles, antipáticos, insensibles, despiadados, desconsiderados, implacables, amargados, ofendidos, insultados, heridos, despreciados, esnobistas, con animosidad, consternados, despectivos, disgustados, antipáticos, odiosos, hostiles, repulsivos, despectivos, celosos, envidiosos, abusivos, insultantes, vengativos, rencorosos, rebeldes, despreciativos, enconados, violentos

- *La ira congelada y que permanece en el alma es MUY difícilmente accesible y “liberable”:*

Muchos en el mundo espiritual viven en este estado durante miles de años.

Esta ira congelada es la causa principal de la falta de amor en la Tierra hoy en día.

Por qué suprimimos la ira

- Tenemos miedo de los juicios de la sociedad/personal con respecto a experimentar la ira.
- Nos sentimos avergonzados de la ira que existe dentro de nosotros y no deseamos sentir esa vergüenza.
- Creemos que una persona "espiritual" o "desarrollada" nunca se enfadaría.

1 “pálido, demacrado, cadavérico, descolorido, marchito, exangüe” ([wr](#))

- Creemos que la mera experiencia de la ira es un "pecado".
- Tenemos miedo de cómo nos verán los demás si nos enfadamos.
- Tenemos miedo de que nos traten con más dureza si nos enfadamos.
- Tenemos miedo de ser castigados por nuestro enfado.

Cómo reprimimos la ira

- Negamos que tenemos ira. Como gritando...: "¡No estoy enfadado!".
- Intelectualizamos y reprimimos la ira...: "¡No estoy enfadado!"
- Evitamos las cosas que nos hacen enfadar: "¡Simplemente yo no paso tiempo con la gente molesta!".
- Culpamos a otras personas de nuestro enfado: Proyección: "Sólo me enfado cuando estoy cerca de ti".
- Nos desvinculamos de nuestro enfado: "No recuerdo haberme enfadado".
- Minimizamos nuestro enfado: "A veces me enfado, pero no es para tanto, no he hecho ningún daño".
- Justificamos nuestro enfado: Justificación: "Yo estoy enfadado, pero tú también lo estarías en la misma situación".
- Utilizar la argumentación intelectual/espiritual para evitar nuestro enfado.
- Usar técnicas de evasión, incluyendo meditación, sexo, alimentación, alcohol, drogas.
- Utilizar herramientas de distracción para evitar sentir la ira.
- Utilizar el humor/sarcasmo para encubrir nuestros verdaderos sentimientos de ira.
- Entrar en un completo cierre emocional y depresión.
Sentirse "cansado", "agotado", deprimido, alienado, distante, apático, aburrido, frío, distante, distraído, indiferente, adormecido, alejado, desinteresado, retraído.

¿Cuáles son las señales de que suprimimos nuestra ira?

Eventos de la Ley de Atracción que demuestran nuestra supresión de la ira:

- Síntomas físicos en nuestro cuerpo como:
Erupciones, irritaciones de la piel, picores, llagas que no se curan, granos, úlceras, forúnculos; atracción de picaduras de insectos.
- Disfrutar o verse atraídos por libros, películas o música que contengan temas de ira.
- Sucesos irritantes/frustrantes constantes que nos causan una leve molestia o que tratamos de cambiar.
- Compañeros con emociones conciliadoras (que nos permiten enfadarnos con ellos sin dejarnos).
- Amigos con emociones de enfado (nos enfadamos por cosas similares).
- Amigos/familiares que sienten que desean evitar nuestra compañía.
- Depresión (hemos elegido suprimir toda la ira)

Resultados de la supresión de la ira

- Nuestra ira reprimida se proyecta automáticamente hacia el universo y lo daña. Por ejemplo, el faro [“lighthouse”²].
- Nuestra ira reprimida provoca la interrupción física de los procesos gobernados por el amor:
Detiene la curación del cuerpo; destruye el entorno natural; causa la destrucción del ecosistema.
- Nuestra ira reprimida daña nuestro propio cuerpo, y es una de las principales causas de las enfermedades mortales.
- Nuestra ira reprimida nos impide conectarnos, en un nivel amoroso álmico, con otras personas y con Dios.

2 ...aún, al menos en la primera sesión del taller, parece no haber explicado este ejemplo del “faro” - habrá que ver en la sesión de preguntas del 26 de abril 2009 -

Razones por las que nos enfadamos

- Pretendemos evitar, y elegimos evitar, la experiencia de profundas emociones causales dolorosas dentro de nosotros mismos.
- Queremos sentirnos "poderosos" en vez de "impotentes".
- Queremos protegernos del daño "futuro" (en realidad, de nuestra interpretación del daño pasado).
- Queremos culpar, castigar y condenar a los demás, y necesitamos excusas para hacerlo.
 - No dejar que la persona "se salga con la suya" por el "dolor" que me ha causado a mí o a los demás.
 - Queremos que los demás se sientan culpables y arrepentidos por sus pensamientos, palabras o acciones.
 - No querer "perdonar" emocionalmente.
- Queremos castigar a los demás por el daño que sentimos que han hecho en nuestras vidas.
- Deseamos defender o atacar para evitar la experiencia de la emoción causal.
- Queremos evitar una emoción o experiencia potencialmente dolorosa.
- Esperamos que otra persona satisfaga una emoción que no estamos dispuestos a satisfacer nosotros mismos.
- Deseamos controlar o manipular a los demás para que hagan lo que queremos presionándolos.
- No queremos vernos como realmente somos, nos aferramos a una falsa percepción de nosotros mismos, ya que nos hace sentir bien.

Las 2 formas principales de ira

La ira/rabia de la infancia

- El resultado de la supresión, forzada o elegida, en la infancia, de las experiencias repetitivas de la infancia que causan aflicción, pena.
- Cuando una experiencia dolorosa de la infancia ocurre repetidamente, el niño no tiene la oportunidad de liberar => (lo que implica) ira.
- Si el niño está expresando una emoción reprimida por los padres, y luego es castigado, eso le conduce a la ira, que luego es castigada [*también*].
- La ira/rabia de la infancia necesitará ser experimentada en el proceso que lleva hacia la experiencia de la pena de la infancia.
- La ira/rabia de la infancia desaparecerá cuando la emoción causal subyacente de la infancia sea experimentada.

Ira/rabia del adulto

- El resultado de una elección adulta de suprimir cualquier experiencia que provoque el desencadenamiento de emociones causales más profundas.
- La ira/rabia adulta nunca necesita ser experimentada si estamos eligiendo plenamente nuestras emociones causales.
- La ira/rabia adulta desaparecerá cuando se experimente la emoción causal subyacente.
- La ira/rabia adulta es la elección de defender "el castillo del dolor" interior, y desaparecerá cuando la defensa se detenga.
- También es la elección o la expectativa de que otros satisfagan las emociones que no queremos satisfacer nosotros mismos.

Vivir en la ira

- "El activista enfadado": Estar enfadado con el mundo o con la gente y expresar esa ira a través del activismo.
- "La feminista enfadada" - "El joven enfadado" - "El artista enfadado"
- "El deprimido": Suprimir la rabia cerrando toda respuesta emocional, haciendo que los demás sean responsables de nosotros.
- El "maníaco deprimido": Suprimir la impotencia deseando tener poder a través de la conexión con espíritus.

- "El Espiritualista Zen": Suprimir la rabia desconectándose del deseo (el deseo insatisfecho suele desencadenar la ira).
- "El Intelectual Tranquilo": Suprimir la ira utilizando la argumentación "lógica".
- "El escapista": Suprimir la ira utilizando herramientas externas de negación

La relación ira-negación

- Cuando se niega la experiencia de la ira, ésta se almacena en nuestra alma.
- Todo lo que se almacena en el alma SIEMPRE se proyecta, las 24 horas del día, despierto o dormido.
 - La proyección de la ira es la elección de negar la ira, o la elección de dirigir la ira hacia el exterior.
 - La proyección de la ira es SIEMPRE desamorosa y egoísta, porque daña todo en nuestro entorno.

Por qué la ira es tu guía

- La ira es una guía muy clara hacia las emociones que reprimimos en nuestro interior, y que hacen que nuestra vida sea miserable.
- Nuestro enojo es nuestro camino a la Verdad (ya que cuando estamos enojados vemos fácilmente que debemos estar negando la verdad).
- Nuestro enojo es nuestro camino al Amor (ya que cuando estamos enojados vemos fácilmente que debemos estar negando el amor).
- Nuestro enojo expone rápidamente todas las emociones ocultas y demuestra dónde tenemos falta de humildad.

Formas prácticas de experimentar la ira

- Reza a Dios sobre el deseo y la intención de usar tu ira como guía para experimentar las emociones bajo la ira.
- Hazte consciente de cada emoción basada en la ira, desde una leve molestia y frustración hasta la rabia y la furia.
- Toma consciencia de las decisiones que tomas para negar tu ira o para bloquearla.
- Habla libremente de la ira para poder conectar con ella sin juzgarla.
- Reconoce las situaciones que desencadenan la ira:
 - Haz una "lista de la ira": las situaciones/eventos que desencadenan cualquier forma de ira dentro de ti. Para cada elemento de la lista:
 - Escribe lo que normalmente haces en esas situaciones.
 - Escribe por qué crees que debes enfadarte en esas circunstancias.
 - Escribe qué temes en cada situación.
 - Escribe la emoción que tal vez temes sentir en cada situación.
 - Escribe lo que imaginas que harías si estuvieras en unidad con Dios.
- Haz un esfuerzo y elige experimentar la ira en cada situación de forma responsable:
 - Comprométete personalmente a no proyectar tu ira hacia los demás.
 - Permite la expresión verbal: Gritar, vociferar e insultar.
 - Permite la expresión física: Saco de boxeo, guantes, bate de béisbol, raqueta de tenis y almohadas, tubo de goma.
- Genera un deseo en tu corazón de experimentar todas las emociones que la ira cubre:
 - Reza a Dios para desarrollar el deseo de sentir las emociones subyacentes en vez de evitarlas.
 - Sigue con tu oración impidiendo que en cada situación de ira proyectes hacia los demás.
 - Sigue con tu oración empezando a permitirte sentir lo que hay debajo de la ira.

Elige experimentar emocionalmente la causa de cada sentimiento de enfado:

- Ej.: estoy enfadado porque me avergüenzo de mí mismo: comprométete a sentir la vergüenza, a cambio.

- Ej.: estoy enfadado porque tengo miedo: comprométete a sentir el miedo.
- Ej.: estoy enfadado porque me siento no querido: entonces permítete sentirte no querido, a cambio.
- Ej.: estoy enfadado porque no quiero llorar: entonces comprométete a permitirte llorar, a cambio.
- Ej.: estoy enfadado porque me siento impotente: entonces comprométete a permitirte sentirte impotente.
- Ej.: estoy enfadado porque tengo miedo al dolor: entonces permítete sentir dolor.
- Ej.: estoy enfadado porque tengo miedo a la intimidad: entonces colócate en una posición de intimidad.
- Ej.: tengo miedo al castigo: elige recordar cuándo te castigaron, y siente las emociones.

Cuando la ira ya no existe

- 1 Juan 4:18: "El amor perfecto expulsa el miedo".
- Cuando hemos aprendido a amar perfectamente, ya no tenemos miedo de nada.
- Cuando estamos eligiendo completamente todas nuestras emociones, ya no:
 - (ya no) usamos la ira para obligar a los demás a ser responsables de nuestras emociones, ni para aferrarnos a percepciones falsas de nosotros mismos.
 - (ya no) usamos la ira para evitar la experiencia de nuestras propias emociones causales más profundas.

Cuando entendamos la Verdad Divina emocionalmente, no habrá lugar para el miedo o la ira.

Referencias, música y películas

Películas:

- "El Mercader de Venecia", 2004. Al Pacino, Jeremy Irons, Joseph Fiennes
- "Bang, Bang, You're Dead", 2002 ("Bang, Bang, hombre muerto", en Argentina; "Bang, Bang, estás muerto", en México, y "Escuela de asesinos", en España). Thomas Cavanagh y Ben Foster
- "Magnolia", 1999. Tom Cruise, Julianne Moore y Philip Seymour Hoffman (calificación MA)
- "12 Angry Men", 1957 ("12 hombres sin piedad/en pugna"). Henry Fonda & Lee J. Cobb

Referencias:

"La Biblia": 1 Juan 4:18³, Marcos 5:36⁴, Juan 16:33⁵.

- *Natural Love "The Heart Of The Soul"* (supongo que es este libro, titulado en español así: 'El asiento del alma'), por Gary Zukav, Linda Francis.

3 "Amor y temor, en efecto, son incompatibles; el auténtico amor elimina el temor, ya que el temor está en relación con el castigo, y el que teme es que aún no ha aprendido a amar perfectamente".

4 "Pero Jesús, sin hacer caso de aquellas palabras, dijo al jefe de la sinagoga: No tengas miedo. ¡Sólo ten fe!".

5 "Os he dicho todo esto para que, unidos a mí, encontréis paz. En el mundo tendréis sufrimientos; pero ¡ánimo!, yo he vencido al mundo". ([versión usada](#) (link))