

Coloco abajo la traducción del encuentro sobre “Procesamiento emocional”, hecho por Alan John Miller (Jesús) en el 2009.

[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>]

17 octubre 2009

Taller con Jesús – El alma humana

Procesamiento emocional

v.2

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

17 Oct 09 – Seminar With Jesus

The Human Soul

Emotional Processing

(Divine Truth (verdad divina):

<http://divinetruth.com>)

Transcripción: <https://divinetruth.com/docs/2009/20091017-1300-1300-jesus-dt-prs-hsemot--Emotional%20Processing--en-transcript.pdf>
En youtube: <http://youtu.be/jxn2l4qG7uQ> / <http://youtu.be/THNlbvr6-Dc> / <http://youtu.be/s6zuIKYqQBA>

Procesamiento emocional: Parte 1

1. Introducción¹

Hoy va a ser un poco más de la continuación de una charla sobre las emociones. Una de las razones por las que quería hacer esto es que muchos todavía estáis luchando por entrar en las emociones centrales. Así que entonces seguimos esta ruta de: "Oh, ¿es esta una emoción de tapón, o es de auto-engaño?". O bien: "¿Es esto una emoción central, o qué está pasando conmigo?". Y luego, tras un tiempo... te frustras tanto que lo tiras todo y dices: "Me rindo". Y luego vienes a una de estas sesiones, dos o tres semanas después... y te vuelves a entusiasmar y te vas a casa y lo intentas durante los siguientes dos días: "¿Es una emoción de tapón? ¿Es esta emoción es?... ¡Oh, me rindo otra vez!".

Así pues, queremos centrarnos en algunas cosas prácticas que puedes hacer en tu vida y que realmente te ayuden a acceder y a saber lo que está pasando en cualquier momento respecto a tus emociones. Así que estas son todas las cosas prácticas que yo he tenido que hacer - las he mencionado a grupos antes -, pero lo que quería hacer es ponerlas juntas. [00:12:07.07]

2. Conectar con nuestra alma

¿Qué es el alma?

Participante: Tus emociones, pasiones.

Oh, os estáis hartando de esto, ¿verdad? (Risas) Está sonando como si fuera un lavado de cerebro, ¿no? Soy el “maestro lava-cerebros” (otra cosa que añadir a vuestra lista de miedos). Bien, así pues: Pasiones, deseos, aspiraciones, inspiraciones, emociones, etc.



El alma es un contenedor de nuestras emociones, pasiones, deseos, aspiraciones, etc.

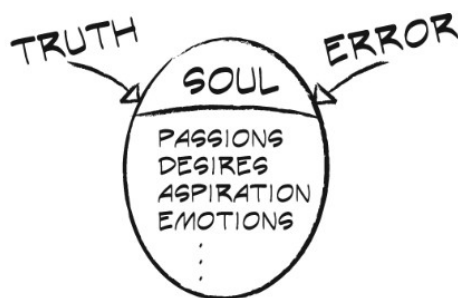
1 Previamente a esta introducción, Jesús estuvo anunciando cosas para el futuro cercano, como un taller sobre el miedo que hicieron ese año de nuevo (el tema es que nos quedamos bloqueados en el miedo sin ir más abajo a las emociones, y en realidad, al miedo hay que tratarlo como “amigo”, para sentirlo como niños y soltarlo: <https://www.unplandivino.net/miedo-2009/>). También anuncia que van a poder hacer a veces los eventos en un sitio muy bueno, en Buderim, pronto, y por primera vez (un edificio con jardín y finca, dejado gratuitamente antes de que sus dueños lo vendan). El taller en sí empieza en el minuto 10:53.

Ahora bien, si quiero conectar con mi alma tengo que empezar a conectar con estas cosas. Eso tiene sentido, ¿no? Si realmente quiero ser quien yo soy por dentro, tengo que empezar a conectar con estas cosas, así que tengo que empezar a conectar con mis emociones si realmente quiero saber quién soy en mi interior; tengo que empezar a conectar con mis deseos y pasiones también, si realmente quiero conocerme a mí mismo; tengo que empezar a conectar con todas estas cosas maravillosas que están dentro de mí para poder empezar a crecer, y cuando empiece a recibir el Amor Divino voy a crecer en más y más de estas cosas. [00:13:46.03]

De hecho voy a hacer crecer mis emociones; mis emociones van a ser cada vez más y más grandes. Así que a veces al principio empezamos con nuestras emociones como siendo diminutas – como si tuviéramos que mirarlas realmente con un microscopio -: “¡Hay una emoción!”. Ahí es donde empezamos muchas veces. Sé que es ahí por donde yo empecé. Es como caminar en una habitación oscura intentando encontrar una emoción. (Risas) Así es como muchos nos sentimos.

Y lo mismo ocurre a menudo con nuestros deseos, pero muchas veces, con ellos, estamos caminando totalmente sin saber cuáles son nuestros deseos personales. Tampoco sabemos cómo seguir un deseo. Más adelante hablaremos de la Ley del Deseo² porque en realidad hay una ley que Dios creó sobre el deseo, y es tan poderosa como la Ley de la Atracción³. Hemos hablado mucho sobre la Ley de Atracción, pero no hemos hablado nada sobre la Ley del Deseo todavía, y la razón es que para poder realmente sentir un deseo tienes que tener algunas emociones; tienes que sentir algunas emociones en tu interior y resolverlas atravesándolas.

Entonces, recuerda que hay dos influencias primarias en el alma, ¿cuáles? La *verdad* - así que estas son emociones basadas en la verdad -... y las emociones basadas en el *error*. Estas emociones basadas en el error influyen en nuestras pasiones y deseos. El error es siempre todo aquello que está en desarmonía con el amor, y la verdad es todo aquello que está en armonía con el amor.



La verdad (truth) y el error son las dos influencias primarias en nuestra alma

Cuando tenemos emociones basadas en el error, deseos basados en el error, pasiones basadas en el error, etc., lo que ocurre es que nuestra alma se está llenando. Puedes pensar en ello así: imagina que tienes un cubo de barro, y estamos aquí y eso (señalando a la pizarra) es el alma de AJ. Así que digamos que cuando vinimos al planeta todo el mundo decidió tirar barro al alma de AJ. Así que todos sacasteis vuestros cubos de barro y entonces: plas, plas, plas... y al final esta alma se cubrió con todo este barro, como una cáscara de huevo.

Ahora bien, ¿acaso el barro te define? No. Pero creemos que nos define. Este es el problema que tenemos al tratar con muchas de nuestras emociones. Tenemos tanto miedo a que el barro nos defina que ya no queremos ni lavar el barro. Y sin embargo, este barro necesita ser lavado antes de que empecemos a sentir los verdaderos deseos, pasiones y anhelos basados en el amor que tenemos en nuestro interior. [00:17:19.24]

Somos esta alma con todas estas pasiones, deseos y emociones reprimidas, dentro del alma, y lo que tenemos que hacer es resolver cómo podemos empezar a acceder a estas emociones,

² Hecho en el 2010: <https://www.unplandivino.net/ley-deseo/>

³ Taller sobre la ley de atracción: <https://www.unplandivino.net/ley-atraccion/>

pasiones y deseos. Cuando estamos empezando es como el comienzo de un largo, largo, largo, largo, oscuro, oscuro... túnel. Así se siente muchas veces. Simplemente como este largo, largo camino... lejos de cualquier luz, cuando empezamos a mirar por este túnel.

Es como mirar por una gran alcantarilla. ¿Alguna vez hiciste eso cuando eras un niño? A veces, cuando eres pequeño investigas demasiado las cosas, y mamá y papá no quieren que lo hagas. No sé si alguna vez has mirado por una larga tubería de alcantarillado y luego decidiste dar un paseo o arrastrarte por ella. Por supuesto que en Brisbane es un poco peligroso, porque puede haber una inundación repentina y de repente la gente se queda atrapada en ella; pero cuando haces eso llegas a un cierto punto y entonces aparece el miedo, porque ya no puedes ver luz en un extremo ni en el otro. Y a menos que lleves una luz encima, es muy, muy difícil ver tu camino y empiezas a preocuparte por lo que hay a tu alrededor, y aparecen todos estos miedos.

Y a menudo pasa eso con nuestra alma cuando empezamos este proceso de trabajo emocional. Porque los primeros conjuntos de emociones que normalmente surgen son algunas de las razones por las que lo apagamos todo, y muchas de esas emociones son bastante aterradoras a veces. Entonces, así es como es.

3. Formas prácticas de abrir nuestra alma

Queremos empezar a ver formas prácticas de abrir el alma... algunas cosas prácticas que podemos hacer.

3.1. Cambiar nuestro entorno

La primera cosa práctica es cambiar casi todo lo que te rodea para que puedas abrir y agarrar tu alma. Así que lo que estoy diciendo aquí es "cambia tu entorno". Entonces, eso es lo primero. ¿Qué quiero decir con eso? Significa tener o crear un ambiente a tu alrededor (y más adelante vamos a hacer una charla sobre la creación de un "espacio del alma" para que crezcas), para que al final puedas disfrutar trabajando en tu condición emocional. Así que esa es la primera cosa. [00:20:46.17]

Veamos cómo cambiar tu entorno. ¿Qué tipo de cosas debería hacer? Bueno, en primer lugar necesito un entorno preparado para que, cuando llegue a una emoción, pueda procesarla de inmediato. Así que esto significa que en mi propia casa, cambio las cosas de manera que tenga una habitación en la que pueda entrar sin ser molestado por el resto de la familia; y en esa habitación puede haber una gran almohada o una bolsa dura, o algo así, en el suelo. Puedes comprar estos bates de béisbol de plástico, ahora, y sólo tienes que tener cuidado con la lámpara cuando lo uses. Entonces puedes comprar una raqueta de tenis que es bastante barata, y luego puedes conseguir una manguera... y preparar esta habitación de tal manera que al menos puedas empezar a permitir tu ira y procesarla.

Pero también ten algunas cosas cómodas en ella. Necesitas una toalla, créeme, la necesitarás, porque los pañuelos no van a ser suficientes. (Risitas) Cuando realmente te involucras en tu procesamiento los pañuelos no son definitivamente suficientes, y así, necesitas una toalla. Todo lo que hago con ella es doblarla en tres o cuatro en el suelo y lloro, y no tienes que preocuparte de sonarte la nariz ni nada de eso, todo va a parar a la toalla; y luego, cuando terminas, la tiras a la lavadora. (Risitas) Es muy simple, y también es un buen uso de los recursos en tu entorno. Así que prepara una toalla y también cualquier otra cosa que te parezca que pueda funcionar. [00:22:59.00]

Ahora bien, si vives un poco en el campo, a veces puedes tener un pequeño enclave con un montón de vajilla vieja para poder arrojarla a una pared y dejar fluir la rabia... y si tienes un coche viejo en el patio trasero que aún no ha sido llevado al vertedero, pues agarras un bate de béisbol y golpeas cada panel hasta que esté totalmente abollado, y entonces lo llevas al vertedero. (Y no os riáis, son cosas que hace la gente; Milly tiene eso, ¿no es así, Milly? Sí.) Así que estas son formas de ayudar a entrar en algunas de estas emociones.

En medio de una ciudad, como en Brisbane o en Sydney o en la Sunshine Coast, o lo que

sea, todavía puedes procesar muchas emociones bastante ruidosamente si tienes la habitación preparada adecuadamente, y no tienes que preocuparte por si tu vecino entra y pregunta si es que te están matando ahí dentro... o por si viene la policía, o algo así, porque ya estás procesando. No tienes que preocuparte por eso, sino que puedes involucrarte plenamente en la emoción.

La belleza de hacer eso es también que puedes enseñar a la familia, particularmente a tus hijos, a cómo manejar su ira, y saben a dónde ir si están enfadados. Así, en vez de enfadarse con su hermano van a la habitación y golpean, golpean, golpean... y luego se conectan, y después de un tiempo empiezan a aprender a hacer todo esto, también - si tienes esto configurado, ese entorno configurado -. Pero si no se configura ese entorno, ¿qué pasa? Nadie tiene dónde ir a expresar su emoción, excepto hacia la persona que está frente a ellos.

Y recuerda que para nosotros, como adultos, la persona que está frente a nosotros no creó nuestras emociones, no creó nuestra emoción almacenada - sólo son el desencadenante de nuestra emoción almacenada -. La persona que creó nuestra emoción almacenada a veces podría no estar ni siquiera viva en la Tierra, o puede ser nuestro padre o madre, o la escuela - algo sucedió cuando estábamos en nuestra infancia -. Y muy a menudo, y como no tenemos el mecanismo para expresar esta emoción porque no hemos creado un lugar cerca al que podamos llegar fácilmente, lo que terminamos haciendo es proyectar esa emoción en la gente que nos rodea, lo cual es una cosa dañina que hacemos a nuestra propia alma, así como a la de ellos. [00:25:21.24]

Así que cambia tu entorno. No cuesta mucho. Establece algunas cosas que te ayuden a conectar con tu emoción reprimida. No tienes que ir allí quince minutos al día para tratar de llegar a tu emoción; créeme, una vez que establezcas tu intención, tu Ley de Atracción se acelerará un poco. A muchos ya os ha pasado eso, donde vuestra Ley de atracción se ha incrementado un poco. Vas a ver que suceden a diario algunas cosas que te ayudarán a entrar en la emoción. Y si tienes una habitación preparada para poder entrar en esa emoción sin sentir vergüenza y todas esas cosas, entonces llegarás mucho más rápido a tu emoción. Así que esa es mi sugerencia para ti.

En casa tenemos algunas áreas alrededor de nuestra casa donde hemos hecho eso. Tenemos una bolsa de boxeo con un par de bates de béisbol y algunos guantes; luego en el patio trasero hay un par de frigoríficos muy viejos y cosas así, y un bate de béisbol ahí, para poder entrar en eso... Y la clave es permitirse conectar emocionalmente y expresar las emociones. Ahora bien, como tenemos cuarenta acres, es un poco más fácil gritar sin tener que preocuparse de encerrarte en algún lado. Pero no podrás hacerlo en una ciudad sin que alguien se queje. Así que crea una habitación que esté un poco más insonorizada que el resto de la casa, y que te permita conectar y expresar tu emoción, pero que también te permita estar en cierto grado de comodidad, después de conectarte. O sea, que mientras lloras puedas tumbarte en el suelo y todos los mocos y todas las babas y todo pueda salir... y no tener que preocuparte por tener que arreglarlo y limpiarlo todo después, porque ya lo tienes todo listo para que sea fácil limpiar y ordenar después.

Cuando haces eso, estás efectivamente estableciendo tu intención. Cuando construyes este lugar, estás estableciendo una intención, y hay mucho poder en establecer una intención. Un libro realmente bueno, si no lo has leído, fue escrito por el Dr. Wayne Dyer y se llama "El poder de la intención". Léelo si no lo has leído. Es un libro encantador y habla de los efectos de establecer tu intención. Es muy, muy poderoso. Es un poco de material tipo amor natural... pero míralo desde el punto de vista de lo poderoso que es establecer tu intención. Así que establece tu intención de arreglar tu entorno. [00:27:57.12]

La otra cosa que tendrás que hacer con tu entorno es mirar a la gente que te rodea. Si estás rodeado de un montón de gente que no quiere que accedas a tu emoción, te va a resultar muy, muy difícil acceder a tu emoción. Si estás rodeado de gente que está más dispuesta a acceder a su emoción, o tiene un deseo de acceder a ella, lo vas a encontrar mucho más fácil. ¿Has oído el dicho: "pájaros de mismo plumaje van en la misma bandada"? Bueno, también podrías, si quieres ponerte religioso, decir: "Las malas asociaciones estropean los hábitos útiles", que es una cita de la Biblia; pero en cualquier caso, quienes sea que sean las personas que nos rodean, suelen ser lo que hemos atraído porque tenemos deseos en nosotros mismos que son muy similares.

Así que si yo tengo un deseo de apagar mis emociones, Ken tiene un deseo de apagar sus emociones, Mary tiene un deseo de apagarlas... nos vamos a juntar y nos vamos a ayudar a apagar las emociones de cada uno. Ahora bien, ¿me va a ayudar eso a acceder a mi emoción? Obviamente no; pero si sé que hay otras personas que son más abiertas emocionalmente que yo, entonces, pasar un poco de tiempo con ellas te va a ayudar. Así que permítete hacer algunas elecciones para pasar algo de tiempo con personas que sean más abiertas emocionalmente. Permítete hacer eso.

También mira en tu entorno familiar, y pregúntate si tu pareja y los acuerdos y disposiciones sobre la vida están hechos de tal manera que te permiten tratar tus emociones. Entonces, lo que he hecho, cada vez que he vivido en casa de alguien - cuando he viajado, y lo he hecho muy a menudo -, es explicarles por adelantado que voy a procesar mis emociones. Eso significa que a veces voy a llorar en tu casa, y significa que a veces voy a gritar en tu casa, y voy a golpear las almohadas en tu casa, si te parece bien, y si las rompo las cambiaré. Y les explico por qué - qué está pasando -.

Ahora bien, cuando haces eso con tu familia, automáticamente consigues que todo sea más aceptable. También consigues que sea más aceptable para tus hijos cuando lo escuchan; y dicen: "Oh, mamá está ahí fuera otra vez, procesando su emoción". Y entonces, después de un tiempo encontrarás que tus hijos vendrán a ti con: "Mamá, necesitas ir a procesar tu emoción". [00:30:30.19]

3.1.1. Ejemplos de niños que dicen a sus padres que necesitan sentir sus emociones

Tenemos estos amigos en el extranjero... y pienso en particular en una niña de nueve años. Se acerca a su madre y le dice: "Mamá, necesitas procesar tus emociones sobre esto, esto, esto y esto; ve ya". La razón es que la hija tiene dolores en ciertas áreas de su cuerpo y sabe que están conectados con esas emociones de su madre. Y va directamente a la mamá y se lo dice.

Tenemos otra amiga que se ha mudado a Nueva Gales del Sur, y su hijo de cinco años se acerca a ella y le dice qué emociones está negando y cuándo necesita procesarlas, básicamente. También le dice lo que tiene que hacer cuando está procesando sus emociones [*las de él, el niño*] porque ella intenta abrazarlo y él dice: "No, eso no funciona, mamá; tienes que dejar de intentar abrazarme". Este niño tiene cinco años, por cierto: "Tienes que dejar de intentar abrazarme, mamá, porque si me abrazas no puedo entrar en la emoción tal como necesito hacer. Tienes que esperar a que termine y entonces puedes abrazarme". Y él es médium, así que tiene estos amigos espíritus que le hablan sobre cómo acceder a sus emociones. Así que le dice a mamá lo que le están diciendo sobre cómo él va a acceder a sus emociones. Así que es muy poderoso. ¿Quieres decir algo más sobre Zen?

María: Que vale la pena mencionar que sus guías cambiaron después de que mamá se ocupó de algunas emociones.

Ah, sí, cierto. Lo que sucedió fue que, como pasa con muchas de vosotras, madres, veréis que cuando vuestro hijo pequeño corre con una ametralladora que se ha hecho, de madera, diciendo "Rrr" a todo el mundo, empiezas a tener un poco de miedo a haber creado un monstruo que quiere matar a todo el mundo. Lo que realmente sucedió fue que Zen tenía un espíritu con él que amaba las armas, y Zen estuvo entonces influenciado para amar las armas; pero la razón era que la mamá tenía una emoción sobre todo eso. Cuando la madre trabajó en esa emoción, el espíritu que amaba las armas dejó al niño y entonces vino un grupo diferente de espíritus al niño. El niño, Zen, de cinco años, le contó a mamá lo que había pasado. Le dijo: "Cuando estabas enojada conmigo, había un niño conmigo que amaba las armas todo el tiempo; pero cuando empezaste a lidiar con esa emoción, ese niño se fue". Así que le está diciendo momento a momento lo que ella está haciendo, lo que ella está negando, y qué efecto está teniendo en su [*del niño*] Ley de Atracción. Así que es muy poderoso, una vez que entiendes todo eso, para ver lo que está pasando. [00:33:17.13]

Así que cambiar tu entorno tiene este hermoso efecto de, en primer lugar, reunir toda tu intención - ahora estás haciendo algo que está en armonía con el amor por ti mismo -. Así que esa es

la primera sugerencia.

3.2. Cambiar nuestra dieta

La segunda cosa es cambiar tu dieta. Todo esto son cosas prácticas.

3.2.1. Beber agua

Lo primero es beber agua. Sé que puede sonar raro, pero hoy en día mucha gente no bebe mucha agua. ¿Qué hacen? Toman una taza de té o van a por una lata de coca cola... Entonces, yo bebo una media de cinco litros al día; y cuando bebo los cinco litros, cada vez que viene cualquier espíritu a verme, me dice que debería beber más. Así que eso os da una idea. Ahora bien, la razón por la que es tan importante beber agua es porque el agua hidrata tu cuerpo físico. Al hidratarlo... bien, los ajustes emocionales que haces cuando liberas una emoción causan cambios físicos en tu cuerpo; y esos cambios físicos causan mucha liberación de toxinas en tu cuerpo; así que muchas toxinas se liberan, y el agua es el mecanismo mediante el cual son procesadas todas las toxinas en tu cuerpo.

Así que cuando estás en el camino del Amor Divino necesitas beber mucha agua. Estás procesando emociones que están haciendo que un montón de toxinas lleguen a tu sistema, y necesitas beber mucho. Así que desde que empecé a hacerlo he bebido alrededor de cinco a seis litros de agua cada día. Y entonces, si no me he acabado dos de estas botellas de 2,4 litros en torno a las 5 de la tarde (con la botella en la mano), entonces normalmente me digo: "Mmm, me pregunto qué he hecho hoy, ¿por qué no me he querido a mí mismo?". Encontrarás que después de un tiempo todo tu cuerpo se acostumbra a eso. También olerás mucho mejor porque el agua hidrata todo tu sistema; todas las toxinas son expulsadas a medida que sigues. Así que cambia tu dieta, y lo primero es el agua.

Iba a hablaros sobre esta mujer: estábamos teniendo una charla, habría unas cuarenta o cincuenta personas en Florida, en los Estados Unidos. Ella levantó la mano y dijo: "¿Me estás diciendo que no puedo estar en unidad con Dios mientras beba coca cola light?". Y yo le dije: "Sí, efectivamente, no vas a estar en unidad con Dios bebiendo eso". Esta es, por cierto, una respuesta válida, porque no estás amando a tu cuerpo si bebes eso. Así que todo tiene que ver con la falta de amor a uno mismo. Y ella dijo: "Entonces no quiero estar en unidad con Dios". (Risas) Muy honesta ella... y se levantó y abandonó la charla. Sí. Es sorprendente lo que la gente haría para sacrificar su relación con Dios; y beber eso era para ella el punto crítico. [00:36:58.17]

Así que cambia tu dieta, bebe mucha agua. Ahora bien, no estoy diciendo que no puedas tomar una taza de café o lo que quieras, pero tu cuerpo procesa el agua de una manera completamente diferente a cómo procesa cualquier otra bebida. Puedes tomar agua con algo y eso es totalmente diferente para tu cuerpo que tomar agua sola. Tu cuerpo la procesa de manera completamente diferente porque todos los demás procesos tienen que pasar por el sistema de filtrado de tu cuerpo, mientras que el agua puede ser absorbida inmediatamente sin necesidad de ser procesada; por eso es muy importante beber agua. Beber agua también tiene el efecto de desafiar algunas de tus emociones; y verás que cuando empiezas a beber mucha agua una de las primeras emociones es: ¡Necesito ir al baño demasiado a menudo! Y empezarás a entender que no te cuidas a ti mismo lo suficiente, que no estás en contacto con tu cuerpo lo suficiente. Empezarás a darte cuenta de que la mayor parte del tiempo tu cuerpo está deshidratado.

Entonces, tu cuerpo es, ¿cuánto, es un setenta y pico por ciento de agua? Entonces piensa en tu masa, muchos estamos entre los cincuenta y setenta kilogramos; si peso cien kilogramos, entonces setenta son agua. Eso es mucha agua circulando por tu sistema y necesita ser hidratada, mantenerse en marcha, ese sistema necesita mantenerse operando. Así que... beber agua (apunta en la pizarra). Ahora bien, cuando empiezas a beber agua encontrarás que comenzarán a desencadenarse muchas emociones debido a ello. Eso es un subproducto natural de beber agua.

3.2.2. Comer vegano

Lo siguiente a hacer con tu dieta es comer vegano. Y estas son sólo sugerencias, no tienes que hacer ninguna de ellas. Comer vegano. La definición de “vegano” es que no hay productos animales en tu dieta: así que no hay carne, ni huevos, ni leche, ni productos animales en absoluto.

Participante mujer: Hola AJ, estoy forcejeando con el tema de las proteínas.

Sí, bien, buena pregunta. Por cierto, tu cuerpo funciona así: hay nueve aminoácidos diferentes que necesitas para construir proteínas, y hay dos cosas diferentes que afectan a la construcción de proteínas de tu cuerpo; una es si obtienes esos nueve aminoácidos, y tus emociones son la segunda cosa.

Ahora bien, tus emociones son un factor mucho más determinante que incluso la ingestión de aminoácidos; pero si en tu dieta tienes una variedad de verduras, frutas y vegetales, y todos son crudos, no tendrás problemas con las proteínas. Y en particular, si también tomas frutos secos⁴ y legumbres. ¿Sabes lo que son las legumbres? Cosas como brotes de alfalfa, brotes de soja verde⁵, y todo ese tipo de cosas. Si tomas frutos secos, legumbres, frutas y verduras, obtendrás los nueve aminoácidos esenciales para construir proteínas. Así que sólo hay una cosa que pueda afectar a la pérdida de proteínas o de masa muscular en tu cuerpo, y es la propia capacidad de tu cuerpo para construir masa muscular a partir de los aminoácidos, y eso trata completamente sobre una emoción - todo tiene que ver con una emoción -. [00:40:38.00]

Lo que encontré cuando empecé a comer vegano es que perdí casi treinta kilos antes de tratar con las emociones que me causaban esa pérdida⁶. Y una vez que me ocupé de las emociones que me hacían perder peso, empecé a recuperar peso de nuevo. Y por cierto, algo que debo decir con el tema de beber agua: si bebes la cantidad de agua que estoy sugiriendo necesitarás tener *sal* en tu dieta, y no sal de mesa sino sales minerales. Me encanta la sal. Así que ten sales minerales en tu dieta y eso solucionará muchas cosas en el tema de beber tanta agua. Si tienes frutos secos, legumbres, frutas y verduras, puedes aumentar la masa muscular. De hecho, el cuarto hombre más fuerte del mundo hace cuatro años - creo que Josh me lo contó - era totalmente vegano. Así que no hay ninguna razón por la que no se pueda comer vegano y conservar aun así la masa muscular.

Ahora bien, comer así va a ser un verdadero reto para ti. Ahora bien, cuando digo “vegano”... también voy a sugerir otra cosa, y es que te asegures de que una gran parte o la mayor parte sea *cruda*. Te darás cuenta de que al dejar la comida procesada se desencadenan muchas emociones. Encontrarás que eres muy adicto a algunas de estas cosas que has estado comiendo todos los días y que crees que son una parte normal de tu dieta. Te sorprenderás mucho, créeme. Cuando realmente te conectes con la razón emocional por la que las comes, te sorprenderá cuáles son las razones emocionales

Volviendo a la razón emocional sobre las proteínas: la mayoría de las veces viene de un problema de relación con nuestro padre o nuestra madre, y de su sistema de creencias, y de lo mucho que queremos complacer su sistema de creencias. Así que mira ese tema en particular si tienes problemas para mantener la masa muscular con una dieta vegana. Si cambias tu dieta - y esto es sólo una cosa práctica que puedes hacer - descubrirás que provoca una “sacudida” a todo tu cuerpo. Cuando le das a tu cuerpo una sacudida⁷, vas a ver que las emociones empiezan a surgir, porque usamos mucho la comida y la bebida para suprimir las emociones.

Ahora bien, muchos de nosotros en el pasado hemos llegado a casa del trabajo, sacamos una cerveza, y la primera entra muy bien, por lo que una sola se va muy rápido. La segunda la disfrutas,

4 El nombre de frutos secos, que no sé si es universal en el mundo de habla “hispana”, nos predispone a no elaborarlos, pero hay una infinidad posible de recetas que emplean frutos secos que se remojan para emplearlos sólidos, o en forma de “leche”... con especias, sal, etc., y aun así todo puede seguir estando bastante crudo (sin contar con que también se pueden realizar procesos de fermentación, claro está..., como se hace para simular cosas como el queso - con los frutos “secos” -, etc.).

5 Judía mungo o soja verde (*Vigna radiata*).

6 Se puede ver el taller sobre la ley de causa y efecto: <https://www.unplandivino.net/ley-causa-efecto/>

7 En el sentido, claro está, de que todo se remueve, se mueve, se agita, internamente... etc.

te sientas y la disfrutas. Tras dos cervezas empiezas a sentirte un poco relajado... ¿qué emoción acabas de tratar? Hay un montón de emociones que acabas de tratar con ese proceso, ¿ves? Y si vuelves a casa pero bebes un poco de agua, te darás cuenta de las emociones que todavía están ahí y que puedes suprimir usando el alcohol.

Cuando te levantas por la mañana y vas a por esa primera taza de café, hay algunas grandes emociones ahí, entre tu periodo de dormir y el estado de vigilia; hay algunas emociones grandes que tienen lugar ahí. Permítete empezar a desencadenarlas y encontrarás que están relacionadas con temas emocionales.

Y por cierto, también puedes seguir la ruta de decir: "Simplemente voy a hacer todo lo que sea amoroso conmigo mismo, o amoroso hacia los demás, o amoroso hacia mi entorno". Ahora bien, si amas tu entorno definitivamente comerás vegano, porque si supieras lo que les pasó a los animales para darte todos esos otros productos... incluyendo por supuesto su muerte, entonces por supuesto, si los amas, no querrías hacer eso.

La verdad es que si amas tu cuerpo también vas a beber siempre agua. Así que si no puedes beber agua y te resulta difícil, mira cuánto no te amas a ti mismo, porque hay toda una gran gama de emociones ahí, generalmente. Verás, si tengo un enfoque de amor a mí mismo y un enfoque de amor a los demás y un enfoque de amor a mi entorno, estas cosas estarían ocurriendo automáticamente para ti, de todos modos. Así que veamos qué más podemos hacer. [00:45:03.15]

3.3 Prácticas diarias

Se puede decir que esas cosas son algo que se puede practicar a diario. Y bien, lo que podría hacer es dividir algunas cosas en diarias, semanales, mensuales. Y quiero daros algunas sugerencias que no os quiten demasiado tiempo porque sé que muchos estáis ocupados durante el día... tenéis niños que llevar a la escuela, ir al trabajo... y todas estas cosas. Así que queremos daros algunas cosas prácticas para acceder a vuestras emociones y que no quiten grandes pedazos de vuestro día.

3.3.1. Rezar

Así que veamos el día a día, ¿qué puedo hacer diariamente? Número uno, rezar. ¿Recuerdas lo que es la oración? La oración es un anhelo apasionado de tus sentimientos, de ti, dirigido a Dios. No requiere mucho de tu pensamiento - requiere de tus sentimientos -. Así que practica la oración durante el día mientras haces otras cosas.

Mientras caminas haciendo algo, puedes estar pasando la aspiradora... practica la oración, sintiendo tus emociones hacia Dios, practica haciendo eso. Anhela que el Amor de Dios entre en ti, practica rezar mientras haces todo, como una parte normal de tu vida. Podemos hacer eso sin cambiar mucho de nuestro tiempo.

Una cosa que yo mismo siento es que si puedes tener al menos media hora de tiempo durante el día donde puedas tener algo de privacidad para rezar, eso es algo realmente bueno si puedes organizarlo. Para muchos de los que tienen hijos esto puede ser difícil de organizar; o tal vez hacerlo al ir a la cama, y tal vez puedes tener una media hora en la que simplemente te acuestas y sientes el anhelo de Dios en esa media hora. Sólo date tiempo para rezar. Eso es muy, muy importante.

3.3.2. Bebe agua y come comida vegana

Ya hemos dicho: beber agua y comer comida vegana. Estas son cosas diarias.

3.3.3. Examinar la lista de sentimientos

¿Qué más podemos hacer a diario? Bueno, en el esquema del seminario que voy a poner en internet, en la última página hay una lista de emociones de "insatisfacción". Son las emociones que

experimentas cuando algo va mal en tu vida, cuando las cosas no se sienten bien para ti. Hay una lista entera de ellas, una página entera, y lo que yo solía hacer es que cada mañana me levantaba y brevemente escaneaba la página y ponía un redondel en la emoción con la que me despertaba, o una marca al lado de ella, o la escribía en una página separada. Así, si me despertaba con miedo, había toda una lista de emociones relativas al miedo, y las miraba: sí, esa; sí esa; sí, esa. Luego lo llevaba conmigo, y entonces lo sacaba durante el día y me recordaba a mí mismo que esta mañana me había despertado con esa emoción. [00:48:22.00]

Y entonces lo que hago es tomar nota de mi Ley de Atracción durante el día, y saco mi pedazo de papel y digo: "Oh esa es la emoción que se dispara de nuevo. Oh, ahí está la emoción que se dispara de nuevo, ahí vamos... que se dispara a lo largo del día también". Así que permite que eso ocurra. Verás, gran parte de la cuestión de lidiar con tus emociones tiene que ver con la consciencia, darse cuenta de lo que estamos sintiendo. Si no sabemos lo que estamos sintiendo, ¿cómo podemos sentirlo? Así que tenemos que ser conscientes de nuestros sentimientos, tenemos que conectar con nuestros sentimientos, y si tenemos estas pequeñas herramientas o mecanismos para conectar con nuestros sentimientos, es realmente genial. Así que durante algunos años eso es lo que tuve que hacer, para ayudarme a conectar con las emociones, pues estaba muy, muy, muy desconectado de la emoción y necesitaba hacer algo para conectarme conmigo mismo.

Así que examina la lista de sentimientos. Ahora bien, puedes hacer eso dos veces al día, tres veces al día o sólo una vez al día o lo que sea. En cuanto te levantes, echas un breve vistazo; puedes tenerla pegada junto a la mesilla de noche si quieres. Yo solía tener unas cuantas hojas imprimidas y solía hacer un redondel alrededor de la emoción, así que ni siquiera tenía que anotarla; entonces doblaba el pedazo de papel y lo metía en mi bolsillo y lo llevaba conmigo todo el día y lo miraba de vez en cuando; y entonces me daba un poco de tiempo cada vez que lo miraba y simplemente decía: "¿Sigo sintiendo eso?".

Ahora bien, podría haber sido un sueño lo que la causó, ¿no? Te despertaste con un sueño que causó esa emoción en particular. Pero sé cómo son muchas de vuestras vidas, que os despertáis por la mañana con el sonido de una campanita que suena, y os levantáis de la cama, y de repente estás casi en acción. En unos pocos momentos; no te da tiempo a despertarte ni nada, en unos instantes todo está en acción. Pues bien, eso no te permite sentir esa emoción con la que te despertaste, y hace que te distraigas de esa emoción.

Participante mujer: ¿Estás diciendo que nos anticipamos a cada emoción, a cada experiencia que vamos a tener, desde el tiempo del sueño hacia el día?

No todas las experiencias, no, pero muchas veces en nuestro estado de sueño ocurren dos cosas. Una es que podríamos tener un sueño sobre todas las cosas que estuvimos negando el día anterior. Por ejemplo, si el día anterior tuviste un sentimiento que fue muy apagado durante el día, vas a soñar con ello generalmente durante la noche. Esta es la razón por la que a veces la gente del día anterior estaba en tus sueños esa noche. La razón es que a menudo hay todo un conjunto de emociones que estamos suprimiendo en estas interacciones con personas durante días o semanas. Así que presta atención a tus sueños porque te dicen las cosas que no estás procesando en tu estado de vigilia.

La segunda cosa que podrías estar teniendo es simplemente experiencias del estado de sueño⁸, que estás recordando, pero incluso eso son eventos de la Ley de Atracción que estás atrayendo en tu estado de sueño; así que de cualquier manera te despiertas con una emoción: conéctate con la emoción, permítete conectarte; incluso si es a mitad de la noche, pero si no es a mitad de la noche y es por la mañana, permítete conectar con la emoción. [00:51:45.02]

Pero lo que suele ocurrir cuando nos despertamos por la mañana es que lo hacemos con el sonido de una campana y entonces ya estamos en acción, lo que nos aleja de esa emoción y nos aleja de mucha verdad. Si puedes ajustar tu vida para despertar de forma natural sin un despertador, eso va a conseguir cosas increíbles para tu vida. Así que eso es sólo un pequeño consejo: tira los

8 Un taller sobre el estado de sueño fue dado en el 2011: <https://www.unplandivino.net/estado-sueno-2011/>

relojes. Te darás cuenta de que no llevo ninguno y tampoco los tenemos en casa. Oh, sí hay uno en nuestra cocina. Pero en nuestra “tienda ecológica”⁹, donde vivimos y nos levantamos y dormimos, no hay ningún reloj. Así que tira a la basura los relojes y permítete empezar a despertarte de forma natural. Cuando te despiertes de forma natural te levantarás a una hora determinada, e incluso puedes programar la hora la noche anterior, así que no es que no puedas despertarte listo para ir al trabajo, sino que puedes despertarte naturalmente saliendo del estado alfa, y también sabiendo qué era lo que estabas negando emocionalmente.

Bien, así que empezar por la mañana con la lista de sentimientos.

DIARIAMENTE

1. REZAR
2. BEBER AGUA
3. COMER VEGANO
4. EXAMINAR LA LISTA DE SENTIMIENTOS

Ahora bien, ya solo haciendo esas cuatro cosas en un día te volverás mucho más consciente de lo que está pasando dentro de ti emocionalmente. Eso es todo lo que necesitas hacer realmente en el día. Y entonces empezarás a estar bastante conectado contigo mismo, y entonces por supuesto que necesitas tratar con esas emociones, pero no vamos a hablar de eso hasta un poco más tarde - estas son sólo algunas cosas prácticas -.

Participante mujer (Barb): Hola AJ, sobre el agua y siendo vegana, una vez al año, o a veces varias veces al año, hago un ayuno, y Joy lo hace conmigo también. Y las emociones afloran en los primeros cinco días, pero nunca supe qué hacer con ellas, así que las suprimía.

Exactamente.

Participante: Así que estoy planeando comenzar uno el lunes, así que espero que hoy pueda aprender qué hacer con esas emociones cuando salgan a la superficie.

Tu cuerpo es totalmente capaz de sobrevivir muchos días sin comer.

Participante: Bueno, hacemos cuarenta días, y durante ese período de tiempo... sí, muchas cosas salen a la superficie para ti.

Sí, así que la clave es conectar con ello emocionalmente, o de lo contrario no hay nada beneficioso en realidad.

Participante: Aparte de perder algunos kilos.

Sí, pierdes algunos kilos pero los vuelves a tener en cuanto empiezas a comer, ese es el problema.

3.4. Prácticas semanales

Veamos lo semanal, una vez a la semana. ¿Qué podemos hacer semanalmente?

3.4.1. Lista de enojos

9 Una carpa o tienda que llaman “eco” (pues estará desconectada bastante del “sistema”, por decirlo rápidamente), y que supongo que es bastante grande y contiene camas cómodas, etc.

Lo primero: haz una lista de todo lo que puedas recordar que te haya hecho enojar durante la semana¹⁰. Puede ser desde un perro de la puerta de al lado ladrando toda la noche, o que tu marido te engañe o algo parecido. Enumera todas las cosas que te hicieron enfadarte en la semana.

Tu lista de enfados es algo muy importante que necesitas hacer, porque recuerda, el enfado es la elección de evitar la siguiente cosa, que es hacer una lista del miedo. Te enfadas porque estás eligiendo evitar experimentar tu miedo. Puede haber otra razón, y es que tienes un montón de *expectativas* que también estás ignorando y que no son amorosas; hablaremos de ellas por separado. En general, tu ira es tu elección de evitar tus miedos. [00:56:04.15]

3.4.2. Lista de miedos

Si tengo una lista de enfados con todas las cosas por las que me he enfadado durante la semana, ahora soy capaz de identificar las cosas de las que tengo miedo, a partir de esa lista de enojos. Veis, muchas veces no equiparamos el miedo con la ira, ¿verdad? Cuando alguien nos hace enojar, decimos: "Oh, era un idiota, qué idiota". Conduciendo: "¡Oh, mira a ese idiota! Creo que voy a llegar hasta su parte de atrás [*del auto en marcha*], y quedarme ahí sólo para demostrarle que estoy realmente molesto con él". O: "Mira a ese tipo que me sigue, voy a reducir la velocidad y a ver qué hace entonces". (Risas) Tenemos todas estas respuestas sin darnos cuenta realmente de lo que las impulsa emocionalmente.

Así que lista de la ira, lista del miedo. Ahora bien, la lista de la ira no son sólo las cosas que te hicieron enojar espantosamente; son las cosas que te molestaron solo un poquito durante la semana, porque hay grandes cosas por debajo de eso, grandes emociones bajo la pizca de molestia.

Así que la lista de miedos no son sólo las cosas que te aterrorizan; son las cosas que temías hacer o que te organizaste para no hacerlas. ¿Sabes cómo hacemos eso durante la semana? En el mundo occidental tenemos tantos recursos a la mano, que lo que acabamos haciendo es construir nuestro entorno de tal manera que evitamos todos nuestros miedos, y ni siquiera nos damos cuenta de que lo estamos haciendo después de un tiempo. Después de un tiempo sentimos: "Sí, tengo una vida realmente cómoda, es tan encantadora... nos levantamos y hacemos esto en la mañana, y luego aquello". ¿Pero cómo te sientes cuando algo cambia? "Bastante molesto en realidad", pero de todos modos nos saltamos esa parte y volvemos a: "la la la...", y vamos viviendo una cierta vida que se recompone alrededor de mis miedos de modo que no tenga que sentir mis miedos nunca más. [00:58:30.13]

Así que cuando haces una lista de miedos puedes empezar a decirte a ti mismo: "Ah, podría desafiar este miedo esta semana". Así que ¿cuál es el miedo? Así que durante la semana el miedo era que cada vez que hablaba con mi madre ella siempre me decía algo y me molestaba mucho con ella. Así que esta semana me enfadé mucho con lo que me dijo ella por teléfono. Ese estaba en mi lista de enfados. Recuerda que el enfado es la elección de evitar mi miedo. ¿Cuál es mi miedo? Tengo miedo de enfrentarme a mi madre y decir: "En realidad, mamá, eso no se siente nada bien, no me estás queriendo mientras haces eso. Me siento bastante enfadado sobre ello, y estoy tratando de ver cuál es la verdadera emoción; pero siento que no estás siendo amorosa". Ahora bien, la mayoría de nosotros tendríamos mucho miedo a decir eso, porque eso desencadenaría la razón por la que lo evitamos. Y la razón por la que lo evitamos es que ella podría enfadarse con nosotros y entonces sentiríamos la desaprobación de mamá y tenemos mucho miedo a sentir la desaprobación de mamá porque significa que no somos muy "queribles", y estamos evitando la emoción de no ser "queribles". Así que hay una larga cadena de eventos.

Entonces, la lista de la ira, que era la molestia con mi madre, anotada e identificada; y esa fue una elección que hice: la de estar en rabia con mi madre, o simplemente estar un poco molesto con mi madre; esa fue una elección hecha porque evitaba el miedo a vivir en la verdad con mi madre; es una forma de evitar vivir en la verdad con ella. Así que, en vez de eso, hago una lista. Mi lista tiene esto: "Tengo miedo de mi madre, tengo miedo a decirle mi verdad a mi madre".

10 El taller sobre la ira: <https://www.unplandivino.net/ira-guia/>

Así que la siguiente semana podría ponerme una meta: decirle la verdad a mi madre. Si mi madre llama esta semana, voy a decirle la verdad: "La semana pasada me molestó mucho lo que me dijo". Y cuando no quiera escucharlo le diré: "Mamá, no quieres escuchar eso, voy a colgar ahora, y la próxima vez que me llames voy a plantear el mismo tema, y vamos a machacarlo hasta que se acabe". Y eso sería entonces afrontar el miedo a lo que siente mamá contigo.

La lista de miedos es una forma muy, muy buena de acceder a tus emociones subyacentes. Incluso si no accedes a una emoción subyacente, al menos sabrás a qué le tienes miedo. Ahora bien, desafortunadamente, tu miedo es como una prisión. Si puedes imaginar... que cada cada miedo que tienes es como un barrote en tu vida. Puedes pensar en esto como si estuvieras en una jaula redonda, como una de esas jaulas de pájaros con todos esos alambres. Imagina que cada miedo que tienes es como este alambre de una jaula en la que estás. Entonces, estoy seguro de que el pájaro se siente bastante protegido dentro de la jaula cuando algún gato está justo ahí fuera, dando zarpazos a la jaula, pero ese es el único momento en que el pájaro disfruta realmente de la jaula, ¿verdad? Aparte de eso, es un lugar muy limitado y confinado.

Y esto es en lo que nuestras vidas se han convertido en muchos casos, porque estamos tan acostumbrados a operar alrededor de nuestros miedos que esos miedos se han convertido en esta jaula en la que estamos ahí sentados, aterrorizados, y no podemos movernos excepto cuando no tenemos uno de esos miedos. [01:02:01.10]

Así que cuando tienes una lista de miedos... recuerda, si hacemos esto una vez a la semana, verás que tu lista de miedos cambia si procesas la emoción. Ahora bien, si tienes un diario, una agenda o algo así; puedes tener un pequeño registro: "la lista de miedos de esta semana", escribirlo todo; y ya sólo el acto de escribirlo hace que ocurran algunos cambios dentro de ti, porque ahora estás queriendo saber a qué le tienes miedo, en vez de ignorar lo que te da miedo. Estás queriendo saber sobre qué estás enfadado, en vez de ignorar lo que te enfada, y eso provoca una expansión de tu consciencia.

3.4.3. Lista de deseos

La tercera cosa que hay que hacer es una lista de deseos. Una lista de deseos es algo que mira hacia el futuro. Así que lo que haces es mirar la semana pasada, ¿hiciste algo que realmente querías hacer la semana pasada? Esa es la primera pregunta que debes hacerte; y si no lo hiciste, ¿por qué? Pondrás muchas excusas como: "No pude porque...", y cada uno de esos "porque" tiene una gran emoción - cada uno -. Porque si no estás haciendo lo que deseas, siempre hay una razón emocional - una razón emocional que está en desarmonía con el amor a ti mismo -.

Así que permítete mirar tu lista de deseos. Haz una lista de deseos para la próxima semana y haz al menos una de esas cosas de tu lista de deseos, al menos una, porque si no estás haciendo al menos una, no te estás queriendo mucho a ti mismo.

Así que digamos que una de las cosas en tu lista fuera ir a dar un paseo por una selva tropical. Así que lo organizas: hazlo durante la semana. Tu deseo podría ser: tumbarte en la bañera con todos los niños apartados, con el marido apartado. Túmbate ahí, relájate: hazlo. Asegúrate de que eso ocurra, esta semana. Tu lista de deseos podría ser: "tener sexo con mi pareja todas las noches de esta semana". Hazlo. Por supuesto, necesitarás su acuerdo, pero hazlo.

Haz una lista de deseos y luego, al final de la lista, fíjate en qué parte no fue satisfecha, porque ¿sabes de dónde vienen muchas de tus emociones de insatisfacción? De no conseguir lo que deseabas.

Ahora bien, en todo lo que deseas y no obtienes... ahí hay una emoción de la Ley de la Atracción. Así que si estoy deseando conseguir mi hora de baño esta semana y durante toda la semana no lo consigo, hay una ley de atracción ahí, en la que no estoy consiguiendo lo que deseo, y necesito mirar el por qué. Encontrarás que puede ser el amor a ti mismo, puede ser que nadie a tu alrededor te quiera dar el tiempo, así que vas a tener que tratar eso con tu familia, tu pareja y tus hijos... ¿por qué no puedo tener algo de tiempo para mí? ¿Entiendes lo que digo? En cada una de

esas cosas que no consigues, en tu lista de deseos, hay una razón emocional para ello, y si te permites mirarlo emocionalmente... [01:05:22.22]

O sea, no usas esto para ir a culpar a alguien y decir: "Escribí una lista de deseos, ¡escribí cinco deseos! Eso es todo lo que tenía esta semana, ¡cinco! ¡Y ni siquiera conseguí cumplir uno!". Eso no es lo que estoy sugiriendo. Lo que estoy sugiriendo es mirar la lista de deseos al final de la semana, mira lo que no conseguiste, y luego accede emocionalmente a por qué no lo estás recibiendo.

Ahora bien, puedes necesitar en algún momento tener una charla con tu familia sobre eso, porque quizás una de las razones por las que no estás consiguiendo lo que quieres es porque estás haciendo todo por los demás, y nadie quiere hacer nada por ti, y es posible que necesites abordar eso emocionalmente; pero primero trata con ello emocionalmente en ti, antes de hablarlo con alguien externamente.

Esta lista de deseos te ayudará a ver las razones emocionales por las que evitas tu deseo. Ahora bien, parte de vuestra lista de deseos será simplemente un deseo para la semana¹¹. Algunos de tus deseos que empiezan a aparecer en esta lista encontrarás que serán deseos de tipo universal, que afectan a toda tu vida. Un día te darás cuenta: Oh, lo que más disfruto en toda mi vida es... y entonces pones lo que sea ahí. Empiezas a conectar con tu personalidad y con lo que más deseas, y entonces empiezas a verte a ti mismo de forma diferente. Así que es una parte realmente importante.

Ahora bien, normalmente puedes hacer una lista de la ira en diez minutos. La lista del miedo, bueno... está basada en la lista de la ira, así que normalmente puedes acceder a ella en diez minutos o así... y una lista de deseos... puedes hacerla. O puedes hacerlo de forma diferente. A veces lo que yo hago, y lo que he hecho en el pasado, es tener un cuaderno abierto en la mesa o en algún lugar, y cuando estoy trabajando durante el día, o pensando durante el día, y me doy cuenta de que hay un deseo, voy ahí y lo escribo. Y luego lo miro al final de la semana. Así que muchas veces puedes hacer estas cosas y encajarlas fácilmente en tu vida y seguir siendo lo que el mundo quiere que seas: un individuo productivo y agradable. Por supuesto, eso también es algo que tendremos que mirar, en la lista. [01:07:54.17]

Procesamiento emocional. Parte 2

4. Formas prácticas de abrir nuestra alma (continuación)

4.1. Prácticas semanales (continuación)

4.1.1. Lista de verdades frente a errores

Entonces, a ver cómo lo vais haciendo con esas tres listas¹². Y además añadido una cuarta lista, para mí: una lista de verdades frente errores. Este es un pequeño ejercicio muy bueno a hacer, si puedes conseguir tiempo para ello en la semana. Así que, de nuevo, es algo que puedes hacer cada semana.

Ahora bien, una de las principales razones por las que la mayoría tenemos mucha dificultad para acceder a la emoción es porque tenemos muchas creencias dentro de nosotros que son erróneas sobre la emoción y sobre nosotros mismos, de hecho; es realmente importante ver la diferencia,

11 O sea, algo que abarca toda la semana, que no es algo a satisfacer puntualmente, no es ya tan puntual, o nada puntual en absoluto.

12 Esta parte comienza transcribiendo lo que hay al final del vídeo 1. En el comienzo del vídeo 2 retomará el tema, pero tras una conversación con Joy, que no está transcrita. Joy hace una pregunta particular, arrimándose a donde está Jesús, y hay una conversación entre ellos que se oye algo menos que la grabación normal. En ella tratan el tema de la madre, de nuevo, ya que Joy siente enfado con su madre. Jesús le dice que de alguna manera la madre ha creado eso, pero que claro, se trata de no proyectarle ira de vuelta a la madre. Joy tiene miedo a la ira o a la pena de su madre, y por ello ganas de "complacer" a su madre (adicción emocional), para así no tener que sentir los enfados, etc., de la madre... y para así además (Joy) no sentir sus cosas, etc.

Este tema, muy similar, está tratado con una madre concreta en una interacción con Jesús aquí: "Los gritos de los hijos a una mamá: una llamada al arrepentimiento de la madre: enojo, humildad, ley de atracción, regalo...": <https://www.unplandivino.net/ira-hijos-arrepentimiento/>

incluso intelectualmente... ser capaces de ver que hay una diferencia, y eso os ayudará a acceder a la emoción.

Así que déjame darte un ejemplo de algunos de estos tipos de emociones. Esta es una emoción de error: "No puedo hacer frente a esta emoción". ¿Cuántos habéis sentido eso? "Simplemente no puedo hacer frente a esta emoción". Bueno, pues eso es una creencia errada. Así que la cosa es que si no identificamos muchas de estas creencias que son errores, que aparecen en nuestra consciencia, vamos a seguir permitiendo que existan dentro de nosotros. Y ¿cuál es la verdad? Dios me hizo capaz de experimentar todo: esa es la verdad, esa es la verdad a la que aspiro. [00:07:43.27]

Entonces, recuerda que la verdad no va a entrar en mi mente, no puede entrar en mi mente, va a entrar en mí emocionalmente. Sólo puede entrar en mí emocionalmente cuando este error se libera de mí - este sentimiento que tengo de que no puedo hacer frente a esta emoción -. Pero si al menos mi mente dice: "Dios me hizo capaz de afrontar esta emoción; mi creencia errada es que no puedo hacer frente a esta emoción, y eso va a apagar la experiencia de una emoción". Pero si tengo esta creencia veraz, de que Dios me hizo capaz de experimentar cada emoción, entonces hay una mayor probabilidad de que llegue a la emoción.

Entonces, si digo que no puedo enfrentarme a estas emociones, ¿qué haría emocionalmente para hacer eso? Entraría en esa emoción de: "Yo no puedo hacer frente, no puedo hacer frente, no puedo... y estoy llorando y llorando y llorando porque no puedo hacer frente, no puedo hacer frente". Esa es en realidad una liberación de una emoción causal, porque esta emoción casual está en realidad controlando mi acceso a otras emociones. O sea, muchos de nuestros bloqueos a la emoción causal son emociones causales que necesitamos liberar y que son sistemas de creencias que tenemos sobre nosotros mismos. Así que este sistema de creencias: "No puedo hacer frente a la emoción" es falso. Dios te hizo capaz de hacer frente a absolutamente todo dentro de ti.

Así que lo que te sugiero es que cada semana anotes algunos de los sistemas de creencias que tienes y que son falsos, cosas que, si estuvieras en unidad con Dios, probablemente no las creerías, si estuvieras conectado con Dios el cien por cien del tiempo, no las creerías. O qué tal con esta: la creencia errada de "no puedo confiar en Dios". Muchos de nosotros tenemos esa creencia por cierto: "La única persona en este planeta o en cualquier parte de este universo, en la que puedo confiar, es en mí mismo". Eso es lo que creemos, así que no vamos a confiar en nadie. ¿Cuál es la creencia verdadera? Dios es el ser más confiable en el universo.

Así que si noto que surge esto de "no puedo confiar en Dios", durante la semana, entonces puedo entrar en eso emocionalmente; puedo realmente empezar a sentir lo que se siente al no poder confiar en nadie más que en mí. Puedo conectar con eso emocionalmente, y la creencia veraz es hacia donde me dirijo. La belleza de saber hacia dónde te diriges es que, de repente, hay claridad, incluso cuando estás en medio de una emoción terrible, puedes tener claridad a veces porque sabes que la verdad es la otra cara, si quieres decirlo así.

Ahora bien, el peligro de hacer esto, por cierto, es que lo uses como un ejercicio intelectual para evitar la creencia emocional. No estoy diciendo que hagas eso. Todo lo que estoy diciendo es que hagas una lista de tus errores y luego escribas junto a ellos lo que crees que sería la verdad si estuvieras conectado con Dios el cien por cien del tiempo. Eso es lo que estoy sugiriendo, y eso te ayudará a tratar con el error, porque muchas veces tenemos estas terribles creencias en nosotros que no son ciertas y que luego dominan nuestra vida. [00:11:16.02]

¿Qué tal esta otra?: "No puedo hacer frente al dolor".

Toda la industria de las pastillas para el dolor de cabeza se basa en esa creencia. Tengo un dolor de cabeza, bang, bang, bang, bang: "Uf, es demasiado, tengo que ir a por mi pastilla", ya sabes... Tomo la pastilla y todo va bien durante un rato, pero al día siguiente: bang, bang, bang. Es mucho mejor si podemos lidiar con la causa emocional.

Entonces, ¿cómo puedo llegar a esta causa emocional? En realidad no tomo la pastilla para el dolor de cabeza, y lo que hago es sentir este bang, bang... y me permito conectar con mi tristeza relativa a este dolor. Me permito conectar con este miedo que tengo sobre este dolor, porque puedo,

pues la creencia veraz es: puedo hacer frente a todo. Dios te hizo capaz de afrontarlo todo, incluyendo el dolor.

Entonces, en el transcurso de tu existencia te ocurrirán cosas dolorosas y las sanarás de inmediato. Ya ni siquiera considerarás el dolor en tu vida. Piensa en cuántas veces en el día a día consideras el dolor, ahora mismo. Piensa en ello. ¿Por qué llevas cierta ropa, por qué haces ciertas cosas? ¿Por qué conduces de una manera determinada? ¿Por qué te pones el cinturón de seguridad? Hay todas estas cosas diferentes. Sé que tienes que ponerte el cinturón de seguridad desde el punto de vista de la ley, pero ¿qué es lo que te impulsa en todo lo que haces? ¿Por qué evitas hacer cosas divertidas? Porque “podría salir herido”. ¿Por qué cruzas la carretera de una manera determinada? Podría salir herido si lo hago de otro modo. Están todas estas cosas, que hacemos la mayoría de las veces sin darnos cuenta, y que en realidad son impulsadas por esta creencia de “tengo que evitar el dolor”.

Ahora, obviamente, si tengo esta creencia en marcha, estoy como en una prisión, y si eso llega al extremo entonces no haré nada; y esta es la razón por la que algunas personas no hacen nada. Es porque tienen tanto miedo que sienten que cualquier cosa que hagan va a crear dolor, así que no hacen nada. Así que tenemos que permitirnos mirar este sistema de creencias. Así que anota estas creencias erradas. Ahora bien, notarás que si tratas con las emociones causales, entonces tus sistemas de creencias cambiarán, y mirarás hacia atrás en tu diario y dirás: "Guau, yo tenía esa creencia hace un año, y ahora ni siquiera pienso en eso".

4.1.2. Un ejemplo de las creencias erróneas de AJ sobre los centros comerciales

Os voy a dar una idea de algunas creencias que tenía. No podía ir de compras. Esto ocurría cuando tenía veinte años. Estaba casado y teníamos dos hijos. No podía ir. Tenía mucho miedo de ir a un centro comercial. La razón es que cada vez que entraba en el centro comercial se sentía como que había miles de ojos mirándome todo el tiempo, y me asustaba tanto que al final me quedaba en el coche y hacía algún trabajo, o leía un libro, mientras mi mujer iba de compras. Me sentía así de incómodo yendo. A mi mujer le encantaba comprar, así que era una mezcla de emociones basadas en error.

¿Y qué hice después de eso? Esto fue después de romper la relación, y me di cuenta de que estaba en tal lío emocional y estaba en un lugar tan oscuro, emocionalmente, que no sabía qué hacer. Entonces me di cuenta de que tenía estos enormes miedos, como estos barrote, que eran mi prisión; tenía esta prisión de mi propia creación. Así que decidí que tenía que empezar a desafiar mis miedos.

Decidí que dos veces a la semana iría a un centro comercial. El centro más grande cerca del lugar donde vivíamos era uno de esos grandes, de tamaño similar al de Chermside aquí, al final de la carretera. Decidí que iría allí dos veces a la semana, cuatro horas cada vez, y que todo lo que haría es permanecer en el ambiente esas cuatro horas. Entonces, si compraba o no era irrelevante, tenía que quedarme allí. Me obligaba a quedarme allí. [00:15:51.01]

Surgieron muchas emociones, porque al principio, cuando me quedaba allí no podía entrar en las tiendas ni siquiera para comprar mi ropa. Sólo compraba ropa donde no hubiera dependientes. ¿Quién ha hecho eso alguna vez en su vida? Sí, hay probablemente unos cuantos. Todo lo que hacía es que sólo entraba en una tienda donde no hubiera dependientes, porque me daba mucho miedo incluso pedir que alguien me ayudara a encontrar algo.

Al principio tardé unos meses, y todo lo que hacía era sentarme en una silla en el centro comercial. Después de un tiempo... y no tardó mucho, pero me daba bastante miedo, porque alguien pasaba por delante de mí, con sus compras... e incluso, en un gran centro comercial, al final puedes pasar de nuevo en otro momento por el sitio. Entonces empecé a notar que la gente me percibía ahí sentado en el mismo lugar dos horas más tarde, y me miraban y proyectaban: "¿Qué está haciendo ese idiota?". Y entonces como yo era tan sensible a esa emoción, me daba cuenta de...: "oh, estoy en el mismo lugar, no puedo quedarme en el mismo lugar, así que tengo que hacer mi camino a través de esta proyección". Entonces empecé a caminar un poco y luego toda esta

gente seguía mirándome y yo trataba de esconderme... y cualquier otra cosa... y entonces tras un tiempo pude caminar cómodamente.

Durante este tiempo, dos veces a la semana iba a un tipo que hacía trabajo de mente/cuerpo, y muchas veces él realmente desencadenaba emociones que a la semana siguiente yo notaba que había soltado, cuando iba al centro comercial. Así que llegué a un punto en el que al final de unos pocos meses había tratado con todas mis fobias a las compras. Y como Mary os dirá ahora, soy un adicto a las compras, pero esa es otra historia.

Cuando ahora vamos de compras es realmente divertido. Ahora disfruto mucho de las compras. Así que cuando Mary está comprando ropa de mujer yo voy a la tienda de mujeres y recojo todas las cosas de los estantes y las pongo para que ella se las pruebe, y así Mary se pasa todo el tiempo sentada en la cabina poniéndose y quitándose diferentes prendas, básicamente, y realmente me encanta toda la experiencia - es realmente un gozo -.

María: Y las mujeres realmente proyectan hacia ti cuando tienes un hombre atento en una tienda.

Para mí es muy diferente. Así que tienes a estas dependientas, que son mujeres, a algunas de ellas les gusta que lo haga por Mary, otras hacen "grrr" a María. Así que hay todas estas proyecciones diferentes, que ocurren ahora como resultado; pero realmente disfruto del proceso. Así que ahora es realmente alegre para mí comprar.

El otro problema que tenía es que nunca me acercaba a alguien y le preguntaba dónde estaba algo. ¿Cuántos sentís lo mismo? ¿Que nunca os acercaríais a alguien a preguntar? Algunos, vale; pues yo era terrible con eso. Nunca preguntaba a nadie. Lo que hacía es entrar en internet, comprobar esto, comprobar aquello... leer libros... todo menos preguntar a alguien que pudiera saber - todo, si os podéis imaginar eso -. Así que a menudo me llevaba meses averiguar cómo hacer algo que podría haber ido simplemente a preguntar a alguien, o llamar por teléfono... pero no quería hacerlo; así que eso realmente me desencadenó. Entonces, lo que empecé a hacer fue que cada vez que iba a un centro comercial empezaba a preguntar a la gente - incluso aunque ya lo supiera -, sólo para desafiar esta emoción; y eso me trajo muchas emociones de no ser digno, de ser incomprendido, y muchas otras emociones. Así que surgieron muchas emociones como resultado. [00:19:21.21]

4.2. Ejemplos de cambios en la vida de AJ al liberar emociones

Así que lo que te sugiero es que, con la lista de miedos que tienes, empieces a hacer cosas para desafiar algunos de ellos. La próxima semana voy a dar una charla de nuevo sobre el miedo¹³, y vamos a hablar sobre el miedo con mucho más detalle - psicológicamente y también fisiológicamente... lo que está sucediendo dentro de ti con respecto al miedo -, pero luego comenzaré a mirar cómo podemos desafiar estos miedos emocionalmente. Y haré un montón de sugerencias de películas para ver, libros para leer, y así sucesivamente, para desencadenar estos miedos y ayudarte a sentirlos y liberarlos dentro de ti.

Para mí, la belleza del diario estaba en que podía mirar hacia atrás y un año después podía decir: "Guau, ni siquiera tengo ese sentimiento en mí". Es algo hermoso, no tener ya un sentimiento controlador en ti, y notarlo. Y después de un tiempo te darás cuenta de que soltarás uno, dos, cinco, diez. Ya no tengo miedo a mi madre; ya no tengo miedo a mi padre; ya no tengo miedo a la ira de nadie; ya no tengo miedo de lo que un espíritu pueda hacerme; ya no me preocupa que me ocurra un accidente.

En un momento de mi vida estuve asegurado hasta los topes. Ya sabes lo que es... vas y compras todo este seguro médico, y la cobertura de desmembramiento por accidente, también la tengo.... ya sabéis, y la cobertura si te pones enfermo... cobertura de discapacidad - también la tengo -. Cobertura de vida y muerte, por supuesto; la tengo. Y así, literalmente, estaba gastando más de mil dólares al mes en seguros, sólo en seguros personales; más de doce mil dólares cada año sólo

13 Ver nota al pie 1.

en seguro personal, pues así de preocupado estaba por mi vida. Entonces, ¿por qué sucede todo eso? Porque hay todo este miedo, y todo necesita ser trabajado. Por supuesto mi Ley de Atracción era que algunas de esas cosas por supuesto que me sucederían, pues tenía miedo a que sucedieran. Y por eso me enfermaba muy a menudo, y cuando digo “muy a menudo”... usualmente una vez al mes, y normalmente estaba enfermo toda una semana o algo así. La respuesta a eso era: conseguir más seguros, no lidiar con la emoción. No fue hasta que empecé a lidiar con la emoción que dije: "Oh, ya no tengo asma, ¡vaya!". Y todo eso consistió en un par de meses de llorar por algunas cosas emocionales causales; pero simplemente desapareció por completo, como si se hubiera ido. Solía tomar antihistamínicos permanentes. ¿Quién es un usuario de antihistamínicos permanentes? ¿Nadie? ¿Qué os pasa? (Risas) Sin embargo, lo mío era la modalidad permanente. Solía tomar Zadine y todo ese tipo de cosas en mis tiempos, cuando los tomaba. Era ir a casi cualquier sitio... y me daba alergia: un gato... o si pasábamos por un campo de trigo, ¡bang!... alérgico a eso, y con los ojos mojados, mi nariz igual... La razón por la que todavía llevo pañuelos conmigo es porque simplemente tuve que adquirir este hábito físico, pues si no llevaba un pañuelo conmigo estaba muerto - estaba muerto -. Ahora lloro todo el tiempo, así que es útil. [00:23:11.08]

Pero lo bonito fue que una vez que empecé a llorar, todo eso desapareció, todo. Y tenía mi diario, así que sé eso... sé que todo eso pasó. Sé cómo era yo y, por supuesto, mi madre y mi padre también saben cómo era yo con respecto a todas esas cosas, porque tuvieron que soportar mis años y años y años de tener estas dolencias. Ya no tengo ninguna en absoluto. Y sé lo que fue la liberación: la liberación consistió en mucho llanto, hubo muchas lágrimas, y cada cosa tenía asociadas ciertas cosas: mi alergia a los gatos estaba ligada al odio de mi padre hacia los gatos... y hubo todas estas otras cosas que sucedieron. Pero una vez liberadas, todas desaparecieron. Y la belleza de tu diario y también de mirar tu lista de errores y también de hacer estas cosas cada semana, es que mantienes un seguimiento de eso.

Verás, muchas veces muchos no nos damos cuenta de que estamos cambiando, y así, cuando pasamos por un momento difícil nos damos por vencidos, pues no nos damos cuenta de que, en realidad, hubo aquellos otros tiempos difíciles que ya pasamos y superamos, y que entonces cambiamos, y liberamos algunas cosas. Así que es muy bueno tener estos mecanismos, si se quiere decir así, para mantener un registro del hecho de que estás cambiando. Y a veces es muy interesante leer el diario de una persona que está en el camino del Amor Divino - realmente interesante -. Verás las áreas que no has tratado en un año, y las áreas que has tratado en un año, y verás lo que está pasando dentro de ti. Y no puedes engañarte a ti mismo cuando tienes un diario en marcha. No puedes engañarte diciéndote que has tratado algo cuando hace un año escribiste sobre ello y ayer escribiste lo mismo: así que no puedes engañarte a ti mismo con eso. [00:25:01.14]

4.3. Prácticas mensuales

Mensualmente... una sola cosa en tu lista mensual: planifica algo una vez al mes que realmente te guste y asegúrate de hacerlo. Esto es todo por si tienes problemas para conectar con tus emociones. Porque cuando no estás teniendo problemas para conectar con las emociones, muchas de estas cosas sucederán automáticamente, por cierto. No tendrás que planear una vez al mes hacer algo que sea amoroso para ti, porque empezarás a hacerlo todos los días. No tendrás que mirar cada semana tu lista de miedos pues en cada momento sabrás a qué le tienes miedo; pero al principio cuesta un poco de esfuerzo pasar de esta posición donde estoy totalmente en la oscuridad con respecto a todas mis emociones; y lo que quiero es una exposición total, con todas mis emociones; eso es lo que quiero; y necesito llegar de un lugar al otro; y lo que estoy proponiendo son los diferentes métodos que he utilizado para llegar de un lugar al otro.

Ahora ya no necesito hacer una lista. Sé lo que deseo; en cada momento casi sé lo que deseo. Sé lo que me da miedo en este momento. Sé lo que me hace enfadar - muy poco ya -, pero aun así sé lo que me hace enfadar, y lo sé momento a momento, y me conecto con la emoción que está debajo, momento a momento, casi el cien por ciento del tiempo... no todo el tiempo, pero casi

el cien por ciento de las veces puedo sentir la emoción y conectar con ella directamente, y no me preocupa dónde estoy.

4.4. Hacer una lista de prioridades emocionales

Participante mujer: ¿Podrías compartir algunos de tus deseos?

¿Algunos de mis deseos? Bueno, lo que quiero hacer es una lista de prioridades de Dios para vosotros, y luego hablaré de mis deseos con esa lista.

Veamos primero lo siguiente, que es una lista de prioridades. Esta es otra cosa que yo hago. Puedes hacerla una vez al mes, o a la semana, o como quieras. En realidad la llamo mi “lista del amor”, o mi “lista de prioridades del amor” (en la pizarra apunta también, primero: “lista de la prioridad emocional”).

4.4.1. "Donde esté tu tesoro, estará también tu corazón"

En el primer siglo dije estas palabras: "Donde esté tu tesoro, estará también tu corazón". ¿Sabes lo que quiero decir con eso? Donde esté tu tesoro, ahí estará también tu corazón. Ves, aquello que más terminas haciendo en tu vida es lo que te está diciendo qué es lo que realmente quieres. La mayoría de la gente no se da cuenta de eso; la mayoría no se da cuenta de eso porque muchos estamos trabajando cuarenta horas a la semana, que es una buena parte de nuestra vida. ¿Cuántas horas hay en una semana? Creo que son 168. Entonces, 40 sobre 168. Eso es más o menos una cuarta parte. Así que alrededor de una cuarta parte de mi vida estoy trabajando. Más vale que ese trabajo sea uno bueno, que me guste de verdad, pues si no lo es, entonces la cuarta parte de mi vida se va al garete. ¿Puedes verlo? [00:29:16.07]

¿Cuántas horas duermo? Digamos que ocho por noche, siete por ocho son cincuenta y seis... ahora estamos cerca de un tercio. Duermo un tercio de mi vida. ¿Por qué no tienes una cama cómoda? ¿Por qué tu cama no es de tamaño “rey”, y es como el cielo para dormir, donde te encante ir? ¿Por qué no es un lugar increíble donde estar? ¿Y por qué no está en esa habitación en la que te encanta estar? ¿Puedes ver que pasas un tercio de tu vida ahí? Entonces, ¿por qué no es algo que sea realmente, realmente bueno? ¿Por qué es esta cama de 100 dólares que compraste en una tienda de segunda mano y que tiene todas esas varillas que te tocan la espalda, y entonces te das la vuelta y cuando te despiertas tienes todos esos dolores... y dices: "Tengo que comprar una cama nueva", y nunca lo haces, por qué? Ahora bien, en conjunto, estás viendo que más de la mitad de nuestra vida se va sólo en esas dos cosas, ¿de acuerdo? Bien. Si no estás amándote a ti mismo, entonces puedes ver que tu trabajo lo va a mostrar, y tu cama lo va a mostrar.

4.4.2. La lista de prioridades de Dios del amor

Bien, veamos la lista del amor desde la perspectiva de Dios. ¿Qué es lo que Dios te ha creado para que ames y que te traiga más alegría y felicidad? Puedes pensar que estas son las prioridades de Dios para ti. Así es como Dios te creó. La primera cosa en tu lista de Dios del amor es Dios¹⁴. Puedes negarlo totalmente, está bien, pero eso es lo que Dios creó.

La segunda cosa que Dios creó para estar en tu lista del amor es tú. Ahora bien, cuando hablo de ti, no estoy hablando de ti como este ser, esta cosa de carne física (haciendo el gesto de tocarse el cuerpo); recuerda que estoy hablando del alma, que son dos mitades de alma. Ese es nuestro yo. Tú eres una mitad de ti mismo en este momento. Así que cuando hablo del yo [*self*], estoy hablando del yo como algo que incluye a tu alma gemela. [00:31:56.18]

14 Aclaración: En el sentido de que lo primero a amar es Dios. Sobre esto, podemos recordar la ilusión o sensación de maravilla que le hace a un niño el mero hecho de estar vivo, en realidad; así podemos ver que, como esa *vida* es dada por Dios (no por los padres, madres, etc., ni por la patria, etc.), sería lógico sentir mucho amor de vuelta a quien creó todo - creó nuestras almas, el universo físico, la vida, la libertad (libre albedrío) humana, etc. -.



Dios nos creó para amar a Dios ("God") primero y luego a nosotros mismos ("self"), incluyendo a nuestra alma gemela, porque somos la mitad de un alma (a la derecha)

Muchos ni siquiera queréis conocer a vuestra alma gemela; así que hay un gran problema. No quieres conocer la mitad de ti mismo; eso es un gran problema emocional. ¿Por qué no querría conocer la mitad de mí mismo? Debo tener grandes emociones asociadas a eso. Digamos que soy un hombre y que pienso que la otra mitad de mí es mujer, y no quiero conocerla; caramba, debo tener muchas muchas emociones sobre las mujeres para efectivamente no conocer a la otra mitad de mí mismo. Hay grandes emociones en eso.

Lo siguiente en la lista son los "otros". Vamos a dividir a los demás en una lista. El primer grupo son los niños, y no me refiero a tus hijos sino a todos los niños. ¿Por qué no me refiero sólo a tus hijos? Porque al final, todos los niños... nosotros somos parte de su entorno, así, tengo la responsabilidad hacia todos los niños de ayudarles a crecer en el amor a su verdadero creador, su verdadero padre - que no soy yo, y que ni siquiera es su mamá y papá -. Estos niños son almas en desarrollo y por eso deben formar parte de nuestra más alta prioridad en el amor, y luego las demás personas.

Ahora bien, no solo me refiero a "la gente", me refiero a las personas, aquí en la Tierra, ya sea que estén como mortales, o sea, aquí en la Tierra, o ya sean un espíritu; pues todos son personas, gente. Así que tengo exactamente tanto amor por vosotros como lo tengo por los espíritus que en este momento están aquí, y que puedo ver. Y por cierto, son muchos más los espíritus aquí que los que vosotros sois aquí. Yo tendría tanto amor por ellos en la presentación que estoy dando, también, si estoy colocando las cosas con la prioridad que tiene Dios. ¿Qué viene después? ¿Desde la perspectiva de Dios... qué crees?

Participante: Todas las demás criaturas.

Criaturas, vale, y por criaturas nos referimos a criaturas vivas y en movimiento. Así que las criaturas. Ahora bien, desde la perspectiva de Dios hay dos tipos de criaturas: está el tipo de criatura que tiene sistema nervioso central y tiene cuerpo espiritual; y luego está el tipo de criatura que no tiene sistema nervioso central y no tiene cuerpo espiritual. Por ejemplo, algunas criaturas del planeta no tienen sistema nervioso central, como un mosquito, por ejemplo, pero siguen siendo una criatura viva; así que cuando matamos un mosquito, nos deshacemos de esa criatura. No sería capaz de hacer eso tan fácilmente si los amara, cuando me estuvieran picando: "algo que amo me pica", así que hay una emoción en eso. Verás, cuando te enfrentes a muchas de estas emociones las criaturas no te harán daño. Si no te ocupas de las emociones, las criaturas te reflejan las emociones que aún tienes por sanar dentro de ti. Así que si eres una persona que es comida viva por mosquitos... hay mucho en eso para ti, emocionalmente.

Pero esta es la lista de Dios del amor. Las criaturas van a continuación (apunta en pizarra): con un sistema nervioso central (CNS) y luego criaturas sin sistema nervioso central (SNC).

¿Qué vendría después? Toda la flora: árboles, plantas, vegetación, alimentos... todas estas cosas diferentes - todo forma parte de esto -. Así que ¿estoy amando algo si destruyo todo por entero? Tengo que verlo así: eso forma parte de mi lista del amor.

4.4.3. Usar nuestro libre albedrío en armonía con la lista de prioridades de Dios

No sacrificaría algo que esté más debajo, en mi lista del amor, por algo que está más arriba. En otras palabras, nunca jamás sacrifico mi amor por Dios, en toda mi vida; aunque eso signifique mi muerte no sacrificaré mi amor a Dios si tengo mis prioridades bien. Estas son mis prioridades del amor: nunca sacrificaré a Dios si tengo mis prioridades bien.

Así que si alguien te pide que reniegues de Dios - una simple pregunta -: “Que todo lo que tienes que hacer es renegar de Dios o si no te disparan”, ¿qué harías? Te dispararían, porque no negarías a Dios; esa es tu lista de prioridades. Por cierto, esta lista va a crear la mayor felicidad en tu vida que puedas imaginar. Pero es un gran desafío. [00:37:26.27]

Veamos la siguiente prioridad: el yo. Vale, acabas de ser capturado en una guerra y te van a obligar a subir a un camión donde te van a llevar a prisión. Te van a obligar a subir a este camión, y si no, te disparan. ¿Qué harías? Te dispararían, porque te quieres más que eso. Tienes libre albedrío, y esa persona acaba de quebrantar una ley del Libre Albedrío¹⁵, y no puedes estar de acuerdo con eso. Si amo a Dios no puedo estar de acuerdo con ello, y si me amo a mí mismo no puedo estar de acuerdo con ello. Así que no lo haré, por lo que significará que me disparan.

Participante mujer: Probablemente pensaría que si me quiero a mí misma y me gustaría seguir viviendo - cosa que muchos hacemos -, entonces ¿por qué no querría subirme al camión?

Acabas de expresar una herida emocional. Veamos esa lesión emocional: “Me gustaría seguir viviendo”.

Participante: No quiero que me disparen. Si hay que elegir entre subir al camión o que me disparen, es probable que elija el camión.

Pero tampoco quieres subir al camión.

Participante: No. Pero si la otra alternativa es que me disparen, prefiero evitar que me disparen y subir.

15 Podemos parafrasear esto así: acaba de “quebrar una ley”, es decir, acaba de actuar en desarmonía con la “verdad” tal como la ve Dios (y el amor tal como lo ve Dios, por tanto). Se trata de la verdad en torno al don o regalo del libre albedrío, dado por Dios, en nuestra alma, y que le pertenece intrínsecamente al alma, por lo tanto. La verdad es que nos degradamos si *empleamos nuestro libre albedrío* para hacer algo desamoroso en la perspectiva de Dios; y subimos al camión es desamoroso.

Es algo así como que, entonces, nos hacemos cómplices en ese mismo momento de esa intención y de ese acto del soldado que quiere que subamos al camión (tragamos con el miedo, digamos, lo elegimos bloquear en vez de sentirlo y actuar de forma amorosa justo en ese instante - y tal como entiende Dios el amor, a cada instante -). Así pues, si lo hacemos, entonces en ese mismo instante nuestra alma se degradará más, también (la del soldado lo está y se degrada más con ese otro acto más, en una posible guerra), ya que en el fondo “no queremos” entrar en el camión, sino que solo lo hacemos por miedo. Actuar en armonía con el miedo es “quebrar el don del libre albedrío”, en cierto sentido, en la perspectiva de Dios.

El soldado, o quien sea que esté pidiendo que subamos al camión, está degradando su alma ya solo al tener la intención y disposición a pedir eso a alguien (usando el miedo, claro). En este ejemplo en ese momento el soldado nos está pidiendo que actuemos “en desarmonía” con el amor, es decir, que usemos el regalo del libre albedrío, dado por Dios, así. O sea, de cierto modo nos pide que “quebrantemos” una “ley”, es decir, las verdades en torno al hecho de por qué Dios nos ha dado libre albedrío (para emplearlo con la lista de prioridades de Dios), y nos pide estar en desarmonía con la verdad, con la verdad de que es Dios quien nos creó... la verdad de que Dios nos dio ese don... y muchas otras verdades.

Ver el taller sobre el libre albedrío: <https://www.unplandivino.net/regalo-del-libre-albedrio-indices/>

¿Por qué?

Participante: Porque... ¿por qué querría yo morir en ese momento?

Pero no vas a morir.

Participante: Bueno, lo haré.

Esta es la herida emocional subyacente.

Participante: ¿Pero por qué querría dejar la Tierra? ¿Por qué querría que mi cuerpo muera, aunque mi espíritu no vaya a hacerlo?

No quieres que tu cuerpo muera; ellos están haciendo la elección, no tú. Estás haciendo una elección en cuanto a lo que tú quieres para ti. Y lo que quieres para ti es que nunca se dañe tu libre albedrío; y se te permite hacer esa elección. La verdad es que simplemente estás expresando una herida emocional, en el sentido de que no crees que haya una vida después de la muerte, no crees que sea tan buena o mejor que la de aquí, y estás dispuesta a transigir con tu libre albedrío para prolongar tu vida; y eso es un acto de odio hacia ti misma. [00:39:50.21]

Participante: Soy madre, y perdí a uno de mis padres cuando era joven. ¿Por qué querría que me dispares?

Ahora estás empezando a identificar la razón emocional causal por la que te sientes como te sientes, y estás a punto de conectar con ella, así que sigue con eso. Perdiste a tu padre o madre, y ese es el sentimiento que estás evitando. Para cada cosa que veamos, y que esté en desarmonía con esta lista de prioridades, habrá una razón emocional por la que estamos eligiendo hacer esa cosa en desarmonía con esa lista que Dios creó.

Lo que estoy diciendo es muy confrontador, pues básicamente estoy diciendo que si alguien apunta una pistola a tu cabeza, si honraras simplemente la ley del Libre Albedrío, no harías lo que te piden sólo porque tengan una pistola. Ahora bien, eso es bastante desafiante de afrontar.

Participante: La forma en que nuestra sociedad está estructurada... nuestro libre albedrío se ve afectado diariamente.

No. Tú eliges permitir que tu libre albedrío se vea afectado a diario. ¿Por qué lo haces? Porque tienes miedo a algo: ¿a qué le tienes miedo?

Participante: Bueno, por ejemplo, los peajes. Si decido, digamos, quedarme en el puente¹⁶ y no pagar el peaje, eso se siente como si fuera... Ahí estoy de acuerdo con que se afecte mi libre albedrío porque parece...

Sí, pero el ejemplo que estás dando no está afectando a tu libre albedrío. Mira, muchos tenéis puntos de vista muy, muy distorsionados sobre el libre albedrío. Si alguien te cobra peaje para pasar por un puente, eso no está afectando a tu libre albedrío, porque puedes ir por otra ruta. Puedes elegir ir en otra dirección. Estás eligiendo ir en esa dirección porque es la más conveniente, pues tienes otras razones para ir por ahí, así que pagas. Alguien construyó ese puente y tú se lo agradeces pagando el peaje. Así que para mí eso no es algo que afecte a tu libre albedrío. [00:42:07.29]

16 "sit at the bridge", quizá quiere decir que hay que pagar peaje para pasar un puente que tiene en mente; y que ella podría decir, en esa posición de no acatar la voluntad de los dueños del peaje...: "eh, yo no pago; y aquí me quedo una vez que entré... en medio del puente, si no me dejáis pasar sin pagar".

Participante: Vale, creo que pagamos demasiados impuestos.

Vale, eso podría estar afectando a tu libre albedrío, y ciertamente, no hay necesidad de que ninguno de nosotros pague impuestos. La verdad es que podríamos reorganizar todo el sistema económico para que nadie tengamos que pagar impuestos. Así que ciertamente esa es un área que tenemos que abordar con respecto a nuestro libre albedrío. ¿Sabíais que en realidad ni siquiera hay una ley que os obligue a pagar impuestos?

Participante: Es voluntario.

Sí, es interesante lo que hacemos voluntariamente porque tenemos miedo. Mira, muchas veces lo que pasa es que no tenemos la lista de prioridades de Dios respecto al amor, y entonces empezamos a transigir; cuando transijas con estas prioridades crearás dolor para ti mismo, cada vez.

Por ejemplo, siempre que pongas a otros antes que a ti mismo... en otras palabras, si tienes que no amarte a ti mismo para hacer algo por otra persona, vas a sufrir por eso; en algún momento te dolerá eso. Siempre que pongas a tu perro por delante de tu hijo, vas a sentir algo de dolor por eso en el futuro, pues quebrantas un montón de leyes al hacerlo - lo creas o no -.

Así que esta es la lista del amor que Dios tiene para ti. No tienes que crearme con esto; puedes ponerlo en práctica. Si vives tu vida así, descubrirás que serás lo más feliz que puedas ser. Si empiezas a quebrantar las leyes en cualquiera de estas áreas verás que tu felicidad se degradará; puedes ponerlo en práctica en cualquier momento y poner esto a prueba. Pero esta es la lista del amor, si quieres decirlo así; es la que Dios creó para que vivas, pero solo si quieres, pues como tienes libre albedrío se te permite hacerlo o no hacerlo, depende de ti. [00:43:59.06]

4.4.4. Un ejemplo de lista de prioridades emocionales

Sé que esta es la lista de Dios, y así es como he expuesto muchas de mis propias heridas emocionales. Lo que he hecho es mirar mi semana pasada y ver lo que hice. ¿Qué hice la semana pasada? ¿Cuánto tiempo pasé comunicándome con Dios y sintiendo a Dios, haciendo cosas con Dios? Lo que voy a decir ahora es ficticio, por supuesto, porque para mí es totalmente diferente... pero digamos que hice media hora el lunes, tres el martes, nada el miércoles, el viernes estaba muy ocupado, el sábado una hora o dos... así que digamos que seis horas.

¿Cuánto tiempo pasé cuidando de mí mismo, haciendo cosas para mí? Bueno, dormí, así que fueron unas cincuenta y seis horas. Luego comí; entonces, el desayuno duró sólo diez minutos, el almuerzo unos quince... y digamos que esas cosas fueron alrededor de una hora al día: así que tenemos siete horas ahí. ¿Puedes ver que obviamente estoy sintiendo mucho más por mí mismo que por Dios?

¿Cuánto de ese tiempo fue para otros? Bueno, mayormente trabajo para los demás. Y digamos que odio este trabajo, pero que básicamente lo hago porque tengo que traer a casa algo de dinero para la familia. Así que en realidad no lo hago por mí, lo hago por mi familia, por los demás: así que son cuarenta horas.

¿Qué más he hecho por los demás esta semana? Bueno, dejé a los niños en la escuela y los recogí... y oh, es cierto, los miércoles y viernes van a clase de música, y luego mi hija tiene clase de ballet... y luego los recogí y fui de aquí para allá. Cuando sumo todo eso son otras siete horas, digamos; y así sucesivamente.

¿Puedes ver que en el momento en que empezamos a sumar algunas cosas empezamos a ver cuáles son nuestros verdaderos amores... cuál es nuestra verdadera lista de prioridades? Y cuando empiezas a comparar tu verdadera lista de prioridades con la lista de prioridades de Dios, por ti mismo, empiezas a ser capaz de ver muy rápidamente por qué eres infeliz. Así que es una gran manera de exponer las heridas emocionales dentro de ti; puedes empezar a ver cosas sobre ti. [00:46:33.26]

María: AJ, para mí, cuando estabas escribiendo esa lista, estaba pensando en que no estoy segura de que esas horas lo cuantifiquen correctamente para mí. Es como que... por ejemplo, cuando estoy “recogiendo a mi hija del ballet”¹⁷, puedo estar haciendo eso mientras estoy comunicándome con Dios y amándome, realmente, en ese intercambio.

Por supuesto; esta es la razón de que la llamara “emocional”: lista de prioridades emocionales. Entonces, si empezamos a verlo desde una perspectiva emocional, realmente puedo estar rezando a Dios en cada momento del día mientras hago todo lo demás. Podría estar rezando a cada momento, porque recuerda que orar es un anhelo de Dios dentro de tu corazón; un anhelo por Dios. Así que de las 168 horas podría estar haciéndolo 168 horas por semana, porque podría hacerlo en el estado de sueño así como en el de vigilia; de hecho, esa es la condición ideal, donde emocionalmente estoy anhelando el Amor de Dios 168 horas de las 168 horas.

Pero la cuestión, con el tiempo - las horas reales -, es que te da una indicación de dónde te estás poniendo en compromiso, dónde transiges. Recuerda que dije, al principio de esto, que todas estas cosas son herramientas para ayudarte a acceder a tus emociones negadas; son simplemente herramientas prácticas que puedes usar para ayudarte a acceder y ver lo que está pasando.

4.4.5. La lista de prioridades emocionales del pasado de AJ

Lo que hice fue escribir mi lista de prioridades generales justo al principio. Entonces, para mí Dios siempre ha estado emocionalmente en lo más alto de mi lista; luego iban los demás: mis hijos, mi pareja; luego los pájaros, la variedad con plumas - no me gustaban mucho los animales salvo los autóctonos -; y luego, por supuesto, la flora, estos son las cosas que quiero... las plantas y todo lo demás - siempre he amado las plantas -. [00:49:11.10]

Nunca me han gustado los animales domésticos. Tendría que decir que al principio definitivamente no amaba a ningún animal doméstico. No amaba a los perros; fui mordido por cuatro cuando era joven, así que no los quería; tenía un problema emocional con ellos. En el primer siglo parte de mi cara fue devorada por perros cuando tenía veinte años, y desde entonces he tenido problemas emocionales con los perros que tuve que superar; así que no los amaba. Con los gatos, bueno, mi padre los odiaba, así que no podía amarlos y conseguir el amor de mi padre; entonces, los gatos eran un problema, así que nunca los amé realmente - ni siquiera estaban en la lista -. Así que hay cosas que ni siquiera están en ella.

Entonces tendría que hablar de cosas como las cosas inanimadas: No he puesto las inanimadas aquí, pero está incluso por debajo; así que son cosas como mi casa, mi hogar... esas eran las siguientes.

Luego, justo abajo, estaba esta persona llamada “yo”, pero que en realidad era sólo la mitad del yo, pues la mitad alma gemela de ese yo estaba aquí arriba [*al estar en el apartado “los demás”, muy arriba pues*].

Así que esa era mi lista, y sabes, deshacerla me ha llevado años de trabajo emocional, particularmente por el hecho de haber puesto ahí abajo a mi mitad; eso me ha llevado años poder abordarlo; literalmente he tenido cientos y cientos de emociones con las que tratar. Y cada emoción con la que traté hizo que subiera un puesto, y luego uno más, y alguno más... y al final llegué al punto donde el yo estaba en segundo lugar en la lista de prioridades - donde debería estar -. Para ser franco, incluso ahora sigo fluctuando entre el yo y los demás, sobre todo cuando se trata de mi alma gemela; así que la otra mitad del yo sigue anteponiéndose a mí, lo cual no es lo correcto, pero sigue ocurriendo. Así que ahora estoy en ese modo de fluctuación, pero poder afrontar el hecho de que el yo estaba justo abajo, en el fondo, me ha llevado años de procesamiento emocional.

17 En una situación de nuevo simulada, porque Mary que yo sepa no tiene hijos (Jesús en esta vida física en Australia sí).

LISTA DE PRIORIDAD EMOCIONAL

LISTA DEL AMOR

DIOS	DIOS
YO	LOS DEMÁS
LOS DEMÁS	AVES
	ANIMALES AUTÓCTONOS
CRIATURAS	FLORA
	CASA
FLORA	YO (la mitad, 1/2)

4.4.6. Ejemplo de una lista del amor que no está en armonía con la lista de Dios del amor

Ahora bien, la belleza de tener una lista como esa, y de anotar cómo fue esta semana para ti...: ¿Dónde estuvo el yo esta semana? ¿Qué lugar ocupó el cuidado de los animales esta semana? ¿Ha entrado en tu lista? Si comes carne, entonces el cuidado de los animales no estaba en tu lista de la semana. Vale, entonces tienes que dejar de ser falso contigo mismo. [00:51:48.04]

Por cierto - sólo un comentario al margen -, el Santuario del Amor Divino que algunos de vosotros habéis creado no es un Santuario del Amor Divino si no se implementan las leyes y principios del Amor Divino. Si la gente va allí y come carne ya no es un Santuario del Amor Divino, ni siquiera es un santuario del amor natural, sino que se ha convertido en un bloque de tierra en el monte, pues si fuera un Santuario del Amor Divino querrías implementar las Leyes del Amor Divino mientras estás presente ahí. Así que es bastante hipócrita por nuestra parte llamar a algo “Santuario del Amor Divino” cuando no estamos poniendo en práctica las Leyes del Amor Divino ahí. Así que, o bien dejamos de llamarlo así, o bien empezamos a implementar las Leyes del Amor Divino en el santuario.

Y las Leyes del Amor Divino van a incorporar este tipo de lista de prioridades para cada persona en la propiedad; porque no son tus leyes, sino las de Dios, y si estoy en el camino del Amor Divino ya no me interesa cuál es mi opinión, sólo me interesa la opinión de Dios, y en todo en lo que me fijo es en poner mis amores, mi vida, mis leyes y los principios que rigen mi vida en armonía con las Leyes del Amor Divino. Y la belleza de la lista del amor es que te está diciendo lo que debería ser tu lista de amores.

Y si estoy comiendo carne no estoy amando a los animales. Y mucha gente me dice: “pero amo a mis mascotas”, y todavía comen carne... pero “aman a su mascota”. Lo siento, no amas a tu mascota. Si comes carne no amas a tu mascota; *necesitas* a tu mascota por alguna otra razón emocional, la cual necesitas abordar, pues no estás amando a tu mascota si comes carne alrededor de ella. Ellos pueden sentir la intención de tu alma de dañar a los animales, ¿no crees? Por supuesto que pueden sentirlo todo. Los perros y los gatos en particular son tan sensibles a tus emociones que pueden sentir todo lo que sientes. ¿Por qué crees que tu gato quiere salir a matar 182 pájaros, o lo que sea, al año? Es por tu deseo de comer carne, y al no trabajar todo eso emocionalmente, y al no trabajar en algunas otras emociones, también, sobre la abundancia... y demás. Es por eso que estos animales cercanos a nosotros hacen estas cosas.

Así que, si no tuve ningún amor por los demás durante esta semana entonces los demás ni siquiera estarían en mi lista. Si no tuve ningún amor por los animales durante la semana - pues comí carne -, entonces las criaturas no están en la lista. Si consigo un bloque de tierra y arraso con todas las plantas de la propiedad, entonces el amor por la flora no estuvo en mi lista esta semana.

4.4.7. Utilizar la lista de prioridades como herramienta para acceder a las emociones

Y necesito abordar estos amores si quiero ponerme en armonía con Dios. Lo que estoy diciendo es que no hay que ser crítico con todo esto; la clave está en utilizar esta lista como herramienta para acceder a tu emoción causal. Úsala como una herramienta. [00:55:27.02]

Díte a ti mismo: "Bien, esta semana he tomado alcohol, ¿me quiero a mí mismo si tomo alcohol?". ¿Qué es el alcohol para tu cuerpo? Un veneno. "Así que estoy ingiriendo veneno. ¿Es eso amar mi cuerpo? No. Entonces no me estaba amando a mí mismo cuando lo hice. ¿Cuántas horas a la semana lo hice? ¿Cuántas horas a la semana tomando cerveza?". Ahora bien, en mi caso, solía tener toda una colección de vino tinto. Era una colección muy cara que me costó miles y miles y miles y miles de dólares reunir. Pero una vez que me di cuenta de esa ley - de que ya no estaba amándome a mí mismo -, ¿sabes qué hice? Todavía puse en compromiso el amor, pues ¿sabes qué? Lo regalé todo, lo cual ayudó - a cada persona a la que le di algo de ese vino - a poner en compromiso la ley del amor, también. Y no pensé en ello en ese momento, pero ahora me doy cuenta. Probablemente debería haberlas machacado todas, porque eso habría significado que nadie más fuera perjudicado en su amor hacia sí mismo. Pero lo regalé todo, y también lloré mucho después. (Risas) No, en realidad no lloré; fue algo fácil de hacer. Pero hay algunas cosas que encontrarás que son realmente difíciles de hacer cuando te das cuenta de ello.

4.4.8. Usar nuestro libre albedrío en armonía con la lista de prioridades de Dios (continuación)

Ahora bien, lo que te estoy sugiriendo es que, si sabes que tu lista del amor no está en armonía con la lista de Dios del Amor, entonces, cuando la quebrantas, hay más penalización por quebrantarla. O sea, si sabes lo que tienes que hacer y no lo haces, entonces es peor para ti que si ni siquiera sabes qué hacer. Y entonces mucha gente dice...: "Oh, bien, vale, así que AJ básicamente nos está diciendo que no deberíamos molestarnos en ir a ninguno de sus seminarios, pues cuanto más nos diga, peor para nosotros". No, no estoy diciendo eso, porque en el mundo de los espíritus hay todo este lugar, en la primera esfera, en los infiernos, con toda la gente que ha querido permanecer ignorante. Usaron su ignorancia como excusa para no hacer nada en armonía con el amor, y eso conlleva una gran penalización también - una gran consecuencia para tu alma -. Así que lo que te sugiero es que te vuelvas alguien informado sobre lo que te hace feliz. [00:57:54.12]

Recuerda que al principio dije, con esta lista del amor... que si ponemos nuestros amores en armonía con los amores de Dios, eso significará que serás la persona más feliz que pudieras ser. Ahora bien, al final, si haces eso te convertirás en alguien en unidad con Dios - garantizado -. La única razón por la que no estamos en unidad con Dios, de hecho, es porque tenemos nuestra lista de amores en desarmonía con la lista de amores de Dios. ¿Puedes ver esto? Que, si voy a estar en unidad con Dios, voy a necesitar amar las mismas cosas que Dios ama, en el mismo orden incluso; y entonces estaré en armonía con el amor de Dios. Así que esta es una parte esencial en cuanto a ponerme en armonía con el Amor de Dios, al final. Así que mira tu lista del amor.

4.4.9. Un ejemplo de dar prioridad a los padres sobre los hijos

Yo utilizo la lista del amor muy a menudo, para mí; y María y yo la hemos utilizado juntos también muy a menudo, para identificar lo que realmente ocurre a nivel emocional. Y puede ayudarte mucho: "Ah, vale, he puesto a mi madre por delante de mi pareja". Muchos de vosotros lo hacéis a diario; ponéis a vuestros suegros o a vuestros padres por delante de la pareja, o incluso de vuestro hijo. Muchos vais a ver a los abuelos con vuestros hijos pequeños, y de repente tratáis a vuestros hijos de forma diferente porque estáis ahí con vuestros padres, y sabéis que ellos no estarán contentos si vuestro hijo hace tal cosa... o no estarán contentos si vuestro hijo rompe lo que sea. Así que tratas a tu hijo de forma diferente. ¿Qué está consiguiendo eso? Eso pone a tu abuelo o abuela por delante de tu hijo. ¿Qué es lo que hay que hacer? El niño tiene que ser lo primero, porque es el que se está desarrollando y tú le estás ayudando a desarrollarse; así que eso tiene que ser lo primero en tus amores, y sin embargo a menudo lo invertimos.

Ves, cada vez que invertimos algo creamos una desarmonía con la Ley del Amor. Cada vez que invertimos una prioridad en nuestra lista del amor, creamos tanta desarmonía con la Ley del Amor que hay penalidades asociadas, o consecuencias asociadas a nuestra propia alma, sobre lo que acabamos de crear. Entonces, ¿sabéis qué sucederá cuando hayamos hecho eso con nuestro hijo y nuestro padre o madre, si nuestro hijo es ahora tratado de manera diferente cuando vamos a ver a nuestros padres? ¿Crees que tu hijo va a querer ir a ver a tus padres? No. Por eso la mitad de las veces decimos: "Oh, ¡ahora a visitar a la nona!". Pero te dice: "No quiero visitarla". Y cuando llegan a los quince o dieciséis años, ¿quieren visitar a la nona? No. No quieren ni pizca de eso: "La nona sólo está ahí para controlar mi libre albedrío; y no quiero nada de eso". Pero nosotros creamos eso; lo creamos al poner las leyes de nuestros padres por delante de las leyes de Dios, para nuestro hijo. [01:00:48.08]

Así que cuando ponemos nuestra lista del amor en armonía con las Leyes de Dios encontrarás que es entonces cuando creas la mayor armonía; y así, esa es una manera muy buena de identificar lo que está pasando dentro de ti, emocionalmente.

María: También es justo decir que en realidad nunca seremos desamorosos con las criaturas si amamos a Dios y nos amamos a nosotros mismos y amamos a los demás. Así que nunca vamos a sacrificar nada. Nunca es correcto decir: "No puedo amar a los demás porque tengo que amarme a mí mismo", pues eso nunca funcionaría.

Sí, no sacrificamos uno por el otro, necesariamente; pero entendemos que cada vez que sacrifico uno que está más abajo en la lista, me estoy sacrificando a mí mismo.

Hay mucha más complejidad que la que se ve cuando describo esta lista del amor. Lo que estoy describiendo es muy básico. Es sólo como una manera de ayudarte; es una herramienta para ayudarte a entrar en contacto con algunas emociones. No estoy diciendo que no ames a las criaturas; o no estoy diciendo que no sacrifiques una criatura para amar a los demás; lo que digo es que uses la lista para ver cómo priorizas las cosas en tu vida en términos de amor, porque al final amarás todas esas cosas, pero seguramente amarás a tu alma gemela más que a tus hijos; y seguramente amarás a tus hijos más que a los animales, al final. Pero eso no significa que no ames a los animales; es decir, mi amor por los animales significaría que no podría matar uno aunque mi hijo se estuviera muriendo de hambre. Así que no voy a sacrificar el amor de uno por el otro. [01:02:36.17]

5. Preguntas del público

5.1. Comprender el respeto y el amor

Participante mujer (algo mayor): Cuando hablabas de los abuelos, me preguntaba dónde quedan las virtudes del respeto, y todas esas otras cosas.

Si respeto a las personas, automáticamente respetaré a mis abuelos, pero también respetaré a mis nietos. Y también a todo el mundo. Tú, como abuela, no eres más importante para mí que mis hijos, y mis hijos no serán más importantes para mí que tú. Pero desde el punto de vista del amor tengo que cuidar el aspecto de cómo quiero a mis hijos, y no sacrificaría la voluntad de mis hijos sólo por ti.

¿Puedo señalar algo sobre la palabra "respeto"? Cada vez que una persona hace una pregunta sobre el respeto significa que se sienten poco respetados. Así que hay una emoción casual dentro de ti con la que tienes que tratar.

Participante: No está en mí, porque para empezar no soy abuela.

No importa; has hecho una pregunta sobre el respeto. La verdad es que, respecto al tema del respeto... si yo me respeto y me amo a mí mismo, y amo a Dios, no necesitaré el respeto ni el amor

de nadie más. Ni siquiera me quejaré cuando otra persona me falte al respeto, pero la probabilidad de que ocurra va a ser muy baja, pues ya me respeto a mí mismo.

Participante: Creo que no pregunté muy bien; tal vez entendí mal lo que decías. Es que me pareció que estabas hablando de los niños que visitan a los abuelos, o a quien sea, y que ellos tienen su propio libre albedrío; pero hay un lugar en la sociedad donde tenemos que seguir ciertas reglas. Eso es lo que te estoy preguntando. Esto es lo que yo enseño, y ahora me pregunto qué debería enseñar.

¿Puedo hablar de las reglas que tenemos que seguir? Si queremos ser felices, las únicas reglas que tenemos que seguir son las de Dios. Y todas las reglas de Dios giran en torno al amor, y el amor incorpora naturalmente el respeto. El respeto es algo que tiene que venir de un espacio de amor dentro de las personas. También necesito mirar mi Ley de Atracción si no soy respetado. Si no soy respetado por otro, necesito primero hacerme la pregunta: "¿Cuánto no me respeto a mí mismo?". Porque cuanto más me respete a mí mismo, más respeto "demandaré"¹⁸ automáticamente a los demás; y no me refiero a "demandar" en términos de: "Debes respetarme"; me refiero a que sentirás el sentimiento, dentro de mí, de que "yo me respeto a mí mismo", y entonces automáticamente querrás respetarme como resultado de ese respeto que yo me tengo. Es muy similar a lo de las leyes del Amor a Sí Mismo. Así que con respecto a la enseñanza de los niños, lo único que tenemos que enseñar al niño es las leyes de Dios del Amor, y al final, si aman respetarán; pero no respetarán a la persona más de lo que respetarán su propio deseo, por ejemplo. [01:06:19.16]

Así que, en otras palabras, digamos que tengo un deseo que es armonioso con el amor pero tú quieres que no lo tenga. Así que digamos que mi deseo armonioso con el amor es que quiero que mi alma gemela forme parte de mi vida - ese es mi deseo armonioso con el amor -. Digamos que eres una amiga de mi alma gemela y que yo no te gusto mucho, y sientes que soy la persona equivocada para ella. Ahora bien, puedo respetarte pero estar en total desacuerdo contigo, y no tengo por qué vivir mi vida según lo que tú sientes que debe suceder.

Participante: Sí, entiendo todo eso.

Pero si yo te quiero, entonces te diré que tu deseo de que yo no esté con esta chica tiene que ver con tus heridas emocionales, y estaría contento con la idea de decirte cuáles son esas heridas emocionales, incluso - estaría feliz de hacerlo -, si te amo. Si te amo y me preocupo por ti, no me enfadaría contigo por decirme que no puedo estar con ella; no estaría molesto contigo por eso, sino que te diría: "Bueno, lo siento, pero lo que me pides que haga está en desarmonía con mis deseos, en desarmonía, por lo tanto, con mi amor por mí mismo, y se me permite amarme a mí mismo, ya sea que tú pienses que se me permite o que no". Y aquí es entonces donde, si enseñamos a los niños las leyes de Dios del Amor, al final serán automáticamente respetuosos. Pero he visto a muchos padres, por ejemplo, que creen que saben más que sus hijos, cuando sus hijos saben mucho más que ellos, y sus padres no son respetuosos con lo mucho que saben sus hijos.

5.2. El libre albedrío se puede utilizar de cualquier manera, pero tiene consecuencias cuando se utiliza en desarmonía con el amor

Participante: Yo enseño a niños pequeños, y una de las cosas que les enseñamos son las virtudes, como ya he mencionado antes: La responsabilidad, la cooperación, el respeto... entre un montón de otras cosas. Entonces, es que me pareció que era contradictorio con lo que comentaste antes, eso era todo; pero entiendo más lo que querías decir.

18 Usa la palabra "command", que figuradamente significa también llamar, atraer, infundir, inspirar (así se ha traducido a veces según el diccionario (wordreference)). Esa es la órbita de este uso aquí de la palabra "demanda". Así pues, una buena opción aquí para traducir es con este verbo, "demandar", aunque es algo que Jesús mismo ahora explicará, pues no es una "exigencia" o "demanda", sino es como esa expresión que usamos a veces de "eso demanda hacer/ser aquello"... o sea, uno se siente así como "obligado" (amorosamente) a atribuir o a dar a alguien o a algo, alguna cosa o actitud que ese alguien o ese algo "demanda" por naturaleza, digamos.

Sí ten cuidado cuando hablo de libre albedrío. Mucha gente piensa que el libre albedrío significa que puedo hacer lo que quiera, incluso si conlleva perjudicarte. Eso no es lo que quiero decir; eso ya no es libre albedrío, porque si hago lo que quiero aunque te perjudique, en realidad estoy dañando mi propia alma, lo cual en realidad es constreñir mi propia alma. Enseñar a los niños las virtudes es genial, porque eso forma parte de los principios del amor natural. Si reciben Amor Divino en su corazón, el niño no necesitará que se le enseñen los principios del amor natural, porque sentirá dolor cada vez que quebrante los principios del Amor Divino, y así, ni siquiera necesitará que se le enseñen los principios del amor natural. [01:09:08.27]

Pero el libre albedrío se malinterpreta a menudo hoy en día. Dios te dio el libre albedrío para hacer lo que quieras; pero hay un "sí" asociado a él, y ¿sabes cuál es el "sí"? O bien podrías decir que hay un "pero". ¿Cuál es el "pero"? Hay consecuencias. Tenemos que enseñar a nuestros hijos lo mismo. La verdad es que cuando quebrantan las leyes del amor hay consecuencias, y tenemos que enseñar a nuestros hijos que hay consecuencias para eso. Voy a plantear esto tras la pausa que haremos en un minuto, porque la verdad es que, cuando tratamos las cosas apropiadamente con respecto a las leyes de Dios, encontrarás que el libre albedrío encaja perfectamente y siempre es amoroso en la forma en que Dios lo describe que es; pero muchas veces aquí en el planeta pensamos que el libre albedrío significa hacer lo que quieras, donde quieras, y a quien quieras, y que puedas salirte con la tuya con eso. Pero Dios no hace eso, Dios no deja que te salgas con la tuya, y entonces, ¿por qué nosotros permitimos que eso suceda?

Participante hombre: Todavía hay un gran problema en el que sentimos que podemos ser los que dan las consecuencias en vez de que ellas vengan automáticamente de las leyes de Dios. Entonces, exigir a un niño que tenga virtudes, pero luego, cuando no las muestran, darles las consecuencias...

En otras palabras, castigarlos por no tener una virtud no los ayuda a tener una virtud. Así es.

Muy bien, ahora vamos a hacer un descanso. Volvemos a las cuatro y empezaremos a charlar sobre algunas de las cosas que efectivamente suceden a nivel de la infancia, sobre las emociones, y ver cómo podemos lidiar con ellas.

Procesamiento emocional: Parte 3

Volvamos a nuestras emociones¹⁹: el problema con todas nuestras emociones es que cuanto más cosas os digo sobre ellas, más tentados estamos de intelectualizar la emoción. Siento que esta es una dificultad a la que nos enfrentamos en este momento: Muchas veces la gente quiere más información sobre cómo acceder a la emoción, y demás; pero cuanta más información doy, más tentados estamos a entrar en la mente e intelectualizar el proceso, lo que en realidad nos aleja de experimentar la emoción. Así que a veces miro la situación completa, con respecto a las emociones, y pienso: ¿es mejor decir más sobre ellas, o menos?

6. Reconocer las emociones causales

Al final lo que intentamos es llevaros a instalaros en lo subyacente, en la emoción causal, y para ello al final necesitamos reconocer cuál es la emoción causal y cómo se siente. Ese es el problema que la mayoría afrontamos. La mayoría a menudo nos metemos en la emoción pero no estamos realmente reconociendo si efectivamente es una emoción que tiene que ver con mi infancia.

6.1. Cambios en la Ley de Atracción

Es bastante fácil saber si algo es una emoción central: así que llamémosla “emoción central”, o emoción causal, si quieres. Recuerda que son tus emociones centrales las que crean tu Ley de

¹⁹ Esta parte empieza en minuto 2:17 del vídeo 3.

Atracción; tus emociones centrales crean tu Ley de Atracción porque ellas forman parte de tu condición álmica. Y recuerda que tu condición álmica es la suma total de todas las pasiones, deseos, anhelos, emociones, sentimientos, creencias y todo lo que hay dentro de tu alma, la suma total de todo... y esa condición álmica es lo que crea tu Ley de Atracción.

Así que si nos ocupamos de la emoción central o causal, nuestra Ley de Atracción cambiará. Si tienes hijos notarás que tu Ley de Atracción cambiará en el mismo momento en que te conectes. Si no tienes hijos y tienes mascotas, verás que tu Ley de Atracción cambiará en el instante en que te conectes. La verdad es que tu ley de atracción cambia en el instante en que te conectas, pero desafortunadamente para muchos de nosotros, si no tenemos niños o no tenemos mascotas alrededor, cerca, no lo notamos hasta unos días después, generalmente, o una semana después, cuando ocurren nuevos eventos.

6.1.1. Un ejemplo de AJ y Mary conduciendo de Kingaroy a Brisbane

Mary y yo hemos venido hoy en coche; hemos conducido hasta aquí y ha sido un viaje tan tranquilo que era como irreal. Le dije: "Debo haber cambiado algunas emociones desde la última vez que manejamos", porque la última vez me quedé atascado tras cada persona lenta que podamos imaginar que hubiera entre Kingaroy y aquí. Así que bajaba la velocidad y esperábamos, pensando: "¿Uf, cómo está la carretera aquí? Está algo ventoso, o lo que sea... y no hay muchos carriles de paso, ni nada...", así que te quedas atascado un rato, luego otro... luego adelantas a uno, y luego te quedas atascado otra vez... Así fue la última vez, todo el camino.

Esta vez no hubo nadie delante de nosotros todo el camino hasta que dimos con un camión, pero que se detuvo justo en el pueblo donde nos lo encontramos, y entonces nos pusimos en marcha de nuevo, y no hubo nadie delante de nosotros en todo el camino hasta aquí. Fue realmente diferente en comparación con antes, y pude sentir algo de la emoción que había tratado, y que permitió que esto sucediera. Y parte de esa emoción que traté fue el sentimiento que tenía dentro de mí de: "Oh, chico, nunca podré conseguir que las cosas sean como yo quiero que sean; nada va a funcionar bien". ¿Cuántos tenéis esa emoción? "Nada nunca va a ir bien en mi vida, nunca va a ser exactamente como me gusta, siempre algo va a ir mal". Y he estado lidiando con algo de esa emoción, una emoción de tipo general, para mí, en las últimas semanas, y eso es algo bueno a notar, ese cambio de la Ley de Atracción. [00:06:21.16]

6.1.2. Un ejemplo de un participante que se retira en plan “zen” de los eventos de la Ley de Atracción

Tu Ley de Atracción es tu vara de medir, si quieres decirlo así. Ahora bien, recuerda que puedes construir tu vida armándola con tus barreras de miedo. Tu Ley de Atracción expondrá tus barreras de miedo. Josh estuvo grabando en nuestra casa durante la semana. Estuvo haciendo algunas entrevistas con nosotros - lo que llamarías “entrevistas casuales”, supongo -, que probablemente serán puestas en un DVD en algún momento; nos estaba haciendo todo tipo de preguntas y yo iba con mi coleta y mi pañuelo, así que salgo un poco diferente de lo que normalmente se ve - verrugas y todo tipo de cosas -. Nos entrevistó bastante durante los últimos tres o cuatro días. Y en una de las charlas hablamos de la vida de Josh. Él pasó por un período en su vida en el que utilizó el método de digamos “sacarse en plan zen”²⁰ de las cosas, básicamente. Cosas como los métodos de "El poder del ahora"... supongo que podrías llamarlo... y con lo cual él se enseñó tanto a desconectarse de la vida que, aunque los eventos de la Ley de Atracción continuaban ocurriendo, él se sentía completamente calmado y en paz todo el rato. Así que su computadora se rompía... y él completamente calmado y en paz, durante todo el proceso. Estos eventos seguirían ocurriendo, pero él se sentía calmado y en paz en todo momento.

20 “zen out”: traducible por “relajarse” pero en sentido de evitar, de actitud evasiva “irresponsable” (en realidad, no humilde con las emociones, con el alma, dicho rápidamente).

Ahora bien, ¿está él tratando con la emoción causal? No. Porque la Ley de Atracción está causando que los eventos sigan ocurriendo. La verdad es que los eventos no ocurrirán cuando te ocupes de la emoción. Ni siquiera tendrás que salir de ellos en plan zen, porque ni siquiera ocurrirán.

Esa es la gran diferencia entre el camino del Amor Natural y el camino del Amor Divino. Así que usa la Ley de Atracción para mostrarte aquello de lo que te estás desvinculando.

6.1.3. Creando una vida para evitar nuestra Ley de Atracción

Entonces, muchos de nosotros todavía evitamos nuestra Ley de Atracción creando nuestra vida para así evitarla. Y lo que quiero decir con esto es que sabemos que tenemos una lista completa de miedos, vale, así que ¿qué hacemos? Los eludimos, todos ellos. Tengo miedo de la gente, así que no voy a ningún sitio donde haya gente. Tengo miedo de salir a bailar, así que no voy. Tengo miedo a conducir desde aquí hasta Sydney yo solo, así que no lo hago y siempre le pido a alguien que venga. Hacemos todas estas cosas para evitar ocuparnos de la emoción.

Mi sugerencia es que no hagas eso, sino que te permitas empezar a acceder a tu emoción central o causal, porque sólo accediendo a ella es como te vas a acercar más y más a Dios. El amor, o el deseo del Amor de Dios, es una emoción, puede ser sentido apasionadamente, pero no va a ser sentido así si no sientes pasión por nada. Si te has desvinculado de todas tus pasiones no puedes sentirlo apasionadamente; por eso es que la emoción es tan importante. [00:09:20.12]

7. Capas de emociones en nuestro interior

7.1. Las emociones centrales de la infancia

Entonces, empezamos con la emoción central en la base... y por cierto, las emociones centrales también pueden ser positivas; puedes tener emociones centrales positivas, así como dañinas para ti, en el sentido de qué es lo que generan. Pero sigamos: aquí tenemos nuestra emoción central en la base, y esa emoción central está generalmente cubierta por muchos eventos.

Hay dos tipos de emociones centrales que generalmente se crean dentro de nosotros. Un tipo de emoción central es aquella en la que nos volvemos “imponedores”²¹ con nosotros mismos, o autorreflexivos; en otras palabras, nos culpamos por todo. Ahora bien, ¿quién tuvo una vida donde crece y termina culpándose a sí mismo por todo lo que salía mal, porque sus padres te culpaban, así que a ti te culpaban?

Participante: ¿Consciente o inconscientemente?

Siempre conscientemente; todo es consciente, nada de inconsciente. Cuando dices “inconsciente”, eso es realmente una emoción central. Así que cada vez que usamos la palabra “inconsciente”, es una emoción de la que podríamos ser conscientes, pero de la que nos negamos a ser conscientes. No queremos ser conscientes todavía. Así que ten cuidado con la palabra “inconsciente” porque lo que hace es sugerirnos que eso no está bajo nuestro control, pero todo está bajo nuestro control.

Participante: Supongo que lo que quise decir es que no tuve ningún sentimiento del que fuera consciente - de pequeña - sobre que yo tuviera la culpa de nada. Pero desde el procesamiento, he sentido montones y montones de “yo tengo la culpa”. Así que en relación con lo que dices...

Lo que pasó es que tenías una capa de negación bastante fuerte, que te hizo no ser siquiera consciente de que esta otra emoción estaba debajo. Con las capas de emociones... estabas en la

21 Usa la palabra “inflective” (con “e”, y en la transcripción así aparece), y creo que quiere usar “inflictive”, con “i” y no con “e” intercalada. “Inflict” literalmente significa “imponer algo a ser sufrido”, exactamente como se usa en español, cuando hablamos de infligir un castigo. En este caso, al culparnos, imponemos sufrimiento sobre nosotros, somos “infligidores” o “imponedores” de nuestro propio sufrimiento, digamos.

capa superior. Luego, cuando te instalaste en las siguientes capas empezaste a abrirte, o sea, empiezas a abordar eso: "Oh, realmente tengo esta emoción". Mucha gente está preocupada porque dicen que así todo lo que estás haciendo es crear emociones. Josh lo preguntó esta semana, de hecho. Pero no puedes crear emociones de la infancia que ya están en ti, porque ya fueron creadas en tu infancia. Todo lo que puedes crear, como emoción, es una como adulto, en este momento.

Así que cuando entras en cólera, como adulto, estás creando esa emoción, garantizado. Pero cuando se trata de una emoción de la infancia, si estás sintiendo una emoción infantil, será una que ya está almacenada dentro de ti; no puedes crearla; todo lo que puedes hacer es ser consciente de ella. Hay una gran diferencia entre esos dos estados.

Así que puedes decir que la emoción central siempre va a ser de la infancia, generalmente, en su naturaleza. Y cuando digo "generalmente"... es un poco diferente si estás *reencarnado*²², pero lo veremos desde la perspectiva de la *primera encarnación*. La emoción central siempre va a ser de naturaleza infantil. Así que si estoy sintiendo tristeza causal, hay una alta probabilidad de que la tristeza que estoy sintiendo se sienta como si tuviera dos años, o como si tuviera cinco años o siete años de edad. Si estoy sintiendo vergüenza sexual, se sentirá como si fuera un niño pequeño, quizá como de tres años de edad, que siente vergüenza de su cuerpo - si estoy en un tipo de emoción casual de la infancia, una emoción central -. [00:12:57.21]

Entonces lo que sucede es que nuestro entorno, a través de muchos aspectos diferentes, nos hace suprimir gran parte de esta emoción central.

7.1.1. Los dos tipos de emociones centrales de la infancia

Y por cierto, he dicho que hay dos tipos de emociones centrales: un tipo es el que mira intrínsecamente a uno mismo y se culpa a sí mismo; el otro tipo es donde miro extrínsecamente y culpo a otros. Nuestros padres crearon eso haciendo esto: Muchos padres ahora tienen lesiones emocionales dentro de su alma donde, por ejemplo, se sienten controlados; y cuando digo que se sienten "controlados"... no tienen mucha autoestima, y de hecho, muchos de nuestros hijos tienen más autoestima que la que nosotros tenemos dentro de nosotros mismos. Así que lo que sucede es que a medida que nuestro hijo crece se da cuenta de que puede manipular nuestra autoestima, o nuestra culpa, o nuestra vergüenza... o cualquiera de los otros tipos de emociones que todavía están almacenadas dentro de nosotros; aprende a manipularnos para conseguir lo que quiere. Ahora bien, el problema con eso es que el niño aprende así la manera de quebrantar las leyes del amor, directamente, a través de esa interacción.

Entonces, hay dos tipos de heridas: Está el daño que hacemos a nuestros hijos, en términos de causarles dolor o sufrimiento con respecto a la tristeza u otros tipos de emociones. Pero luego existe esta otra cara de la moneda, el otro daño que les hacemos a nuestros hijos, que es permitirles salirse con la suya con el hecho de *matar*, básicamente. No es una cosa intelectual en nosotros, sino que hay una cosa del alma, dentro de nosotros, donde permitimos que otras personas nos dañen y nos dejamos manipular por nuestros propios hijos. Nuestros hijos son tan sensibles emocionalmente que conocen cada grieta en tu armadura, créeme. Saben exactamente cómo manipular cada cosa dentro de ti.

Así que hay dos caras de esta moneda, y que son: las veces que estoy quebrantando el libre albedrío de mi hijo; y luego los momentos en los que permito que el niño quebrante mi libre albedrío. ¿Veis la diferencia? Eso crea dos tipos de heridas emocionales. Un tipo de lesión emocional es aquella en la que el niño se culpa por todas las cosas que van mal; y la otra lesión emocional es cuando el niño culpa a su entorno por todo lo que va mal. Entonces, imagina que somos adultos, ¿qué hacemos? Siempre que algo va mal en nuestra vida, si eres el tipo de persona que se culpa a sí misma todo el tiempo, entonces tienes emociones casuales de la infancia

22 Recordemos, Jesús nos indica que no existe la reencarnación más que en muy escasas ocasiones, ya que es un fenómeno muy nuevo en el planeta (no deberíamos emplear por tanto la misma palabra, como Jesús mismo a veces implica en su discurso, al comentar que en realidad no se puede llamar así, "reencarnación" - o cuando habla sobre ello diciendo cosas similares -). Ver: <https://www.unplandivino.net/no-hay-reencarnacion/>

relacionadas con un montón de cosas en las que de pequeño has sido machacado, como niño... y has tenido tu libre albedrío manipulado y controlado, y necesitarás sentir mucha pena y tristeza por ello. Pero si eres aquella persona que, cuando creces y algo va mal en tu vida, culpas a todos los demás menos a ti, entonces tienes todo un conjunto separado de heridas emocionales, dentro de ti, donde las acciones desamorosas que tomas hacia otros necesitan ser accedidas y liberadas dentro de ti. ¿Ves la diferencia entre esos dos estados? [00:16:15.26]

María: Sólo quería decir que, en mi experiencia... tengo ambos conjuntos de lesiones, dependiendo del conjunto emocional, y esto fue bastante importante para mí, el reconocerlo.

Sí, así que quiero señalaros eso, que podrías tener uno de estos dos tipos de lesiones, en cada lugar, para cada emoción diferente. Así que, por ejemplo, yo podría tener un conjunto de emociones que tienen que ver con la vergüenza sexual, donde fui culpado por mis padres, así que tengo eso - que soy culpable -; pero puedo tener otro conjunto de emociones sobre la abundancia, donde mis padres me dieron todo lo que quería, y ahora creo que el mundo me debe algo. ¿Ves la diferencia?

Así que en un conjunto de heridas emocionales, cuando se trata de mi vergüenza sexual, me culparé a mí mismo. Pero en el otro conjunto de heridas emocionales, cuando se trata de obtener abundancia, quiero que el mundo me provea, así que culpo al mundo. Así que podemos incluso culpar al mundo en un caso, o a nosotros mismos en otro caso. Lo que haremos sólo dependerá de qué es lo que ocurrió en nuestra infancia, en esa emoción particular. Y todo eso es emoción central.

7.2. Las emociones tapón o tapadera

Luego tenemos lo que se llama emociones tapadera. Son aquellas emociones que fueron construidas dentro de nosotros para ayudarnos a suprimir esta emoción central. Así que... ya sabéis, cuando sois pequeños... empiezas a llorar, y mamá y papá, por un lado, pueden decir: "Oh, ya, ya estás bien, ya está, ya está...", y así te sacan de tu emoción. En otras palabras, te "miman" para que dejes de sentir la emoción. Eso crea un conjunto de emociones tapón. Lo que consigue eso es: Cada vez que me abrazan significa que ya no siento la emoción; así que me vuelvo adicto al abrazo, en otras palabras: "Me siento mal", así que me vuelvo adicto al abrazo: "Oh, cuando recibo un abrazo me siento bien, así que ya estoy bien". Y con muchas personas que son muy "necesitadas", puedes sentir que son adictas al abrazo, si quieres decirlo así.

Por otro lado, nuestros padres en ese momento podrían habernos gritado: "¡Cállate!", y ahí van... gritándote. ¿Qué consigue hacer eso dentro de ti? Crea toda una serie de emociones distintas. Si te surge algo de tristeza: "Ah, voy a ser castigado". Si surge la tristeza la emoción de castigo va a ser el resultado. Y eso crea toda una capa emocional de tapón, a nivel de la infancia. [00:18:41.18]

7.3. Negación de la experiencia

Esas emociones causales y las de tapadera, o las emociones centrales y las de bloqueo, todo ello va a ser suprimido de alguna manera, a través de todo un conjunto de negaciones - llamémoslo "negación" -. En otras palabras, lo que voy a hacer es volverme resistente. Llamemos a esta emoción, a lo que está por debajo de la negación: "El castillo de la herida", "el castillo del dolor"; una parte de ello se dirige hacia adentro, hacia nosotros mismos; es decir, son todo un grupo de emociones en las que me culpo a mí mismo. Y luego, otra parte se dirige hacia fuera, hacia los demás, es decir, es todo un grupo de emociones donde culpo a los demás. Pero esos son los grupos de emociones.

Entonces lo que hago es negar que existan. Niego no tanto su existencia como su experiencia. Niego la experiencia, no permito la experiencia de ello. La siguiente capa es pues la de la negación de la experiencia. Ahora bien, la manera en que Dios nos hizo fue para sentir emociones. Dios nos hizo para sentir naturalmente esta emoción. Ves un niño, y ves que naturalmente siente las emociones. Si resulta herido, llora. Alguien lo hiere... hiere sus

sentimientos... y generalmente llorará hasta que empiece a tener colocadas, por encima de eso, algunas emociones tapadera; y entonces es cuando empieza a apagarse. Así que lo que aprende es a negar la experiencia de ambos conjuntos de emociones [*centrales y tapón*].

Ahora bien, ese es un estado bastante difícil de mantener; así que lo que hacemos es crear todo tipo de cosas por encima de eso, que son todas ellas colocadas por encima, y que forman parte de este castillo que construimos; y por cierto, cuanto más vamos hacia afuera [*señalando el dibujo donde aparecen las capas, donde “afuera” - fuera del centro infantil - es hacia arriba en la pizarra*], hacia las capas por encima de la emoción central de la infancia, más nos alejamos de nosotros mismos. En otras palabras, nos estamos negando a nosotros mismos cada vez más, a medida que se crean estas emociones.

7.4. Herramientas de negación

Entonces luego empiezo a crear. Tengo que empezar a negar mi experiencia, ¿cómo la niego? Tengo que elegir mecanismos que funcionen para mí. Ahora bien, usualmente los mecanismos que elegimos son básicamente los que nos enseñaron nuestros padres. Así que, si observas a tus padres, ¿qué utilizan para negar sus emociones? Encontrarás que muchas de sus herramientas de negación son las herramientas que están dentro de ti. Y esto es una consecuencia natural, porque estamos aprendiendo cómo negar a medida que crecemos; así que es una consecuencia natural que muchas de sus herramientas de negación se conviertan en nuestras. Así que construimos un montón de esas herramientas. Y por cierto, para cada emoción es una herramienta diferente.

Así que digamos que estoy creciendo y ahora soy una jovencita; fui abusada de niña por mi padrastro, y ahora estoy creciendo y estoy en mi veintena; empiezo a desarrollarme sexualmente; empiezo a sentir mi cuerpo y a sentirme realmente incómoda con él cuando adquiere una forma sexual, pues comienza a atraer la energía sexual de los hombres, y eso me conecta con esta emoción central y con la emoción tapón, que no quiero sentir. Así que lo que hago entonces es decidirme a que, de alguna manera, me tengo que “alejar” del hecho de que mi cuerpo es así, ¿y qué puedo hacer? [00:22:18.23]

Participante: Comer.

Comer, así que empiezo a comer, a comer, a comer... y cada vez soy más grande. Y comer, por cierto, es sólo una respuesta emocional al deseo de hacerse grande. Así que estoy ahí, haciéndome cada vez más grande y más grande, porque no quiero ser sexualmente atractiva. Entonces, esa es una herramienta de negación que estoy usando. Es una herramienta que estoy usando para alejarme de estas emociones que necesitan ser sanadas dentro de mí.

Y podemos construir todo tipo de herramientas de negación; incluso podemos construir emociones falsas, en ese estado, unas emociones que ni siquiera son reales, y sólo están para ayudarnos a evitar estas emociones. Así que podemos decir: "Oh, me siento tan indigna...", cuando en realidad lo que realmente nos estamos diciendo es que no queremos actuar, porque si soy responsable de mis acciones me siento mal. Podemos crear todo tipo de emociones.

7.5. Emociones de autoengaño

Así que incluso se podría decir que podemos crear un montón de emociones de autoengaño, y ya hemos hablado de ellas²³.

23 El 27 de junio del 2009 hizo el encuentro sobre emociones de autoengaño.

EMOCIONES DE AUTOENGAÑO
HERRAMIENTAS DE NEGACIÓN
NEGACIÓN DE LA EXPERIENCIA

EMOCIONES TAPÓN
EMOCIÓN CENTRAL
INFANCIA

7.6. Solo la liberación de las emociones tapadera y centrales cambia nuestra vida

Entonces, ¿cuáles son las únicas emociones que van a cambiar nuestra vida? Son solo estas de tapón y centrales de la infancia. Estas emociones de la infancia son las únicas que, si las experimento, mi vida cambiará. Con todas esas otras capas, y no importa por mucho que las experimente, por mucho que las trabaje, por mucho que llore, por mucho que sienta vergüenza, por mucho que me sienta culpable... nada cambiará.

Este es el problema hoy en día con mucha progresión, que la gente empieza a meterse en sus emociones y dicen: "AJ, mira, nada está cambiando". Nada está cambiando porque no estamos en la emoción correcta. Estamos en una emoción que podríamos estar creando para evitar la emoción en la que necesitamos estar. [00:24:21.11]

Ahora bien, todo esto es muy intelectual, ¿no? Esto no me ayuda en absoluto, ¿verdad?, realmente no, porque a fin de cuentas necesito sentir la emoción tapón y necesito sentir la central, de la infancia: a esto es a lo que realmente se reduce.

8. El miedo es el principal bloqueo para sentir una emoción casual

Entonces, lo que he hecho antes es dar un montón de herramientas que os ayuden a identificar estas cosas y a identificar cuándo las estás evitando; pero al final no va a ayudarte a experimentar esas cosas, porque hay una creencia primaria que se encuentra dentro de la mayoría de nosotros, una creencia sobre la emoción. ¿Sabes cuál es?

Participante: Miedo.

Es un miedo, sí.

8.1. Miedo a volverse loco y a que estemos solos

"Me voy a volver loco si empiezo este proceso emocional". Ahora bien, esa es una falsa expectativa que parece real, si crees eso. En otras palabras, no es la Verdad de Dios; Dios te creó para experimentar tu emoción; eres totalmente capaz de tratar con cada emoción dentro de ti - cualquier cosa que venga -; puedes tratar con la emoción incluso de ser asesinado; puedes tratar con la emoción de ser violado; puedes tratar con la emoción de ser abusado sexualmente de niño, o física o violentamente; puedes tratar con todas y cada una de las emociones. Dios te ha creado de modo que eres capaz de experimentarlas.

Hay otra cosa que debemos recordar, y es que en cambio a menudo nos sentimos de esta manera: "Estoy solo". La creencia que tenemos a menudo es: "Estoy solo en este proceso". Esta es una de las peores cosas que puedas creer, y por cierto, estoy hablando también a los espíritus que hay aquí y que creen que están solos. Es una de las peores cosas posibles que podrías creer y es totalmente falsa, totalmente falsa.

Si pudieras darte cuenta de cuántas personas están contigo cuando experimentas una emoción desde una perspectiva espiritual, para empezar... te quedarías boquiabierto. Muchas veces hay diez, veinte, treinta, cuarenta personas contigo, que te aman, ayudándote a atravesar esta

emoción cuando estás en el camino del Amor Divino; y por supuesto, eso sin tener en cuenta que Dios está contigo durante todo el proceso. [00:27:15.16]

Y eso nos lleva a otra creencia central: "que realmente al final no hay Dios". La mayoría de nosotros en algún momento nos sentimos así cuando estamos haciendo este trabajo emocional, porque esa es una creencia emocional central que tendremos que afrontar en algún momento. "¿Hay un Dios o no?". Muchos tenemos un miedo total a adentrarnos en nuestra emoción, porque, en primer lugar, creemos que "no hay un Dios que me ayude", y "estoy totalmente solo" y "si hago este proceso me voy a volver loco".

La verdad es que hay muchos momentos en los que te sentirás loco en el proceso y progresando de esta manera, pero no te volverás loco. ¿Sabes cuál es la única manera de que te vuelvas loco? No sintiendo tus emociones. Los psiquiátricos del mundo están llenos de gente que está loca porque intentaron alejarse de sus emociones. El mundo espiritual en las esferas inferiores está lleno de gente que ha pasado toda su vida en la Tierra y gran parte de su vida en el mundo espiritual tratando de evitar sus emociones. De la única manera en que vas a salir dañado es evitándolas, no experimentándolas. Sin embargo, quiero decir que hay una condición en esto, y es que tiene que ser la emoción causal o la emoción de tapadera, de la infancia, las que estés experimentando, porque puedes construir con tu mente todo tipo de cosas que *son* locas, en muchos casos, y puedes conectar con espíritus que están locos, por cierto, realmente fácilmente, al no lidiar con las emociones causales o de taponamiento subyacentes.

¿Puedes ver que son los miedos - y hablaremos más de ellos la próxima semana - los que en realidad hacen que detengas tu procesamiento, que hacen que no seas capaz de llegar a la emoción subyacente?

Y es sólo llegando a la emoción subyacente cuando voy a ser capaz de crecer.

8.2. Cómo afrontar el miedo

Así que lo que tengo que hacer es empezar a abordar estos miedos. ¿Cómo afronto el miedo de: "Me volveré loco"? Sólo hay dos formas de abordarlo. Recuerda que todos los miedos son falsas expectativas que parecen reales. Así que, ¿cómo afronto esta emoción en mí de que me volveré loco? Es un sistema de creencias dentro de mí. No es algo que vaya a poder cambiar con mi mente, porque nada cambia en el alma con la mente. Cuando digo "nada"... no es probablemente cierto, porque puedes cambiar una consciencia, pero la emoción tiene que salir de ti para que se produzca el verdadero cambio. [00:29:58.26]

Entonces, ¿cómo afronto esa emoción? Voy a tener que *sentirme loco* para liberar realmente esa emoción. ¿Puedes ver eso? Voy a tener que sentirme como si estuviera loco. ¿Cómo libero esta emoción de que estoy solo? Voy a tener que sentirme como si estuviera solo. Pero, ¿qué dije cuando empecé esta pequeña parte? Eres totalmente capaz; has sido construido para experimentar todas y cada una de las emociones; Dios te hizo así.

Así que en realidad no tienes nada que temer; y al final, en tu desarrollo, cuando te vuelvas uno con Dios, te darás cuenta de que en realidad: "sí, no hay nada que temer"; no tendrás ni un solo miedo dentro de ti, en ese momento; pero antes de eso tendrás muchos miedos con los que tratar.

Así que lo que vamos a hacer la próxima semana es empezar a darte algunas formas prácticas en las que puedes empezar a realmente afrontar tus miedos; tus miedos están enmascarados por muchas cosas diferentes; están controlados por muchas cosas diferentes dentro de ti; pero hay una principal, y es: *El deseo de evitar la emoción es creado por tu miedo a lo que va a pasar cuando te encuentres con la emoción*. Así que la razón por la que deseamos evitar tanto es porque tenemos mucho miedo a lo que sucederá cuando nos conectemos con ella.

8.3. Bloqueos a la expresión plena de la emoción causal

Participante mujer: Hola, esta semana he sentido una emoción y la he cortado, y luego no he podido volver a ella. No sé si es el miedo a volver, porque hoy he sentido una emoción que no

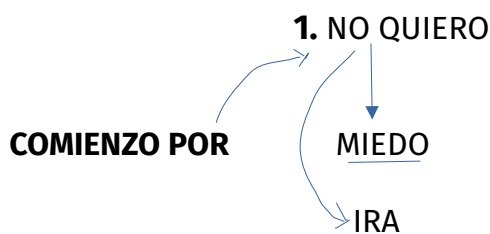
experimenté cuando era una niña, de un suceso trágico. Ha surgido así y he intentado volver a ella pero no puedo. Entonces, ¿cómo puedo volver?

Vale ¿cuántos de vosotros estáis teniendo momentos en los que empezáis a conectar con la emoción, y a los cinco minutos estáis fuera? ¿Comenzáis a conectar con otra, y a los cinco minutos fuera otra vez? Bien, hay miedos ahí. Necesitas mirar el miedo. Así que digamos que empiezas a sentir la emoción, empiezas a tener algunas lágrimas cayendo... ahora bien, justo en este punto, si estás anhelando que Dios te ayude a través del proceso, puedes mantener efectivamente los espíritus alejados de ti, simplemente anhelando que Dios te cuide a través de este proceso; puedes permanecer en esta emoción todo el tiempo que quieras. Hay una serie de influencias externas e internas que te hacen salir. Así que, si empiezas, y si lo haces durante unos minutos y luego se acaba todo, tenemos que mirar las siguientes posibles causas particulares. [00:32:54.07]

8.3.1. "No quiero"

La primera causa posible es "No quiero. No quiero sentir esta emoción". Así que empiezo a sentir la emoción: "No quiero". ¿Por qué no quiero? He venido a estos seminarios por un tiempo, creo en el trabajo emocional, entiendo la relación entre la condición del alma, la emoción y la Ley de Atracción, quiero cambiar mi Ley de Atracción, me siento realmente positiva al respecto y, sin embargo, ¿por qué me estoy pateando a mí misma para salir de la emoción? Todos los: "no quiero"... empiezan con un miedo. Así que en el momento en que dejas de llorar, pregúntate: ¿A qué le tengo miedo? ¿De qué tengo miedo?

Además, cuando entras en el "no quiero", puede haber algo de ira por encima de tu miedo. Así que digamos que empiezas a sentir tu emoción y comienzas a llorar... puedes encontrar que una parte de la experiencia emocional es esta ira de la infancia que comienza a surgir en ti, la "evasión de la infancia", si quieres decirlo así. Ahora, lo que estás haciendo es tratar de llorar cuando en realidad deberías gritar y maldecir y golpear algo; y necesitas permitirte hacer eso de una manera fluida. Así que aquí es donde necesitas el espacio del que hablaba al principio.

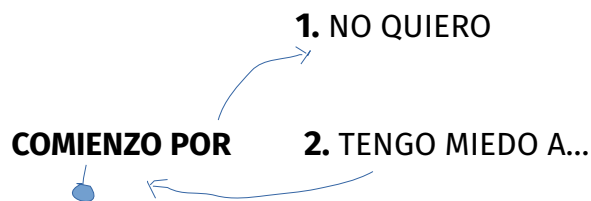


Ves... el "no quiero" nace del miedo, pero también puede estar cubierto por la ira, por lo que necesito experimentar esta ira de no querer sentir esta emoción. Necesito sentirla. Sentirse enojada con Dios si se trata de eso, o enfadada con tus padres por haber creado esta emoción en ti, o enfadada con tu abusador, o con lo que sea. Pero siente la ira, no la proyectes. Hay una gran diferencia entre las dos cosas: Proyectar la rabia es ir hacia la persona y gritarle; sentirla es sentarse en tu habitación y sentir la rabia y el enfado que tienes, y adueñarte de ello, y sentirlo como parte de la experiencia de la infancia.

El "no quiero" es una de las razones por las que empezamos y luego paramos: porque no queremos. Y el "no quiero" al final es siempre un miedo, pero puede estar cubierto por la ira. [00:35:35.06]

8.3.2. "Tengo miedo de"

Lo segundo es: "tengo miedo de...". En cierto modo es realmente lo mismo que "no quiero", sólo que con una capa menos.



Verás, el "no quiero" es un lugar muy enojado. Es como... digamos que te acercas a mí y dices: "AJ, puedes darme un vaso de agua?". Y yo digo: "No quiero". ¿Por qué yo no quería? Si tengo cómo darte un vaso de agua, ¿por qué no quería dártelo?

Normalmente tendría que haber algún tipo de enfado tras eso. Así que cada vez que entras en el "no quiero", en términos de tus emociones, normalmente hay ira; así que trata con la ira; siente la ira de "no quiero", y entonces pasarás al número dos, que es "tengo miedo de...", y el miedo puede estar asociado a todo tipo de cosas.

¿Por qué iba a tener miedo a llorar por más de dos minutos? ¿Cuál podría ser la causa emocional de la infancia? Miedo a ser juzgado (alguien de la audiencia lo dice). Así que cada vez que empezaba a llorar, si lloraba por más de dos minutos papá venía y me decía: "Oh, eres un cobarde, ¿no? Los niños no lloran como tú; me da vergüenza llamarte hijo". ¿Qué haces con los comentarios como ese cuando eres niño? Simplemente pasas a decir: "No puedo llorar... llorar solo unos minutos es todo lo que puedo hacer".

Otra podría ser que la mayoría de los padres dejan que sus hijos lloren durante unos pocos minutos, cinco... pero para cuando llegan a diez minutos ¿qué sienten la mayoría de padres entonces? Empiezan a conectar con su propia tristeza, con la que no quieren tratar, y que no quieren aceptar. Entonces, ¿qué hacen a cambio? "¡Ahora sí te voy a dar un motivo para que llores!". Simplemente se enfadan con el niño y proyectan toda esta ira y rabia al niño. Así que, si estamos llorando unos minutos y luego llegamos al punto de no ir más allá, podría ser que tengamos alguna emoción causal de la infancia sobre el miedo al *dolor*. Así que tenemos miedo al dolor, dolor físico, al seguir llorando - dolor físico al ser castigados -. [00:37:48.28]

Tus padres aprenden a controlarte a través de muchos medios diferentes. Las bofetadas o cachetes son sólo uno de ellos. De hecho, de cierto modo, el cachete es a veces lo menos dañino de todo, porque de algunas de las otras cosas es muy difícil librarse, pues son muy difíciles de reconocer como comportamientos desamorosos. Cualquiera puede reconocerlo así cuando recibes una paliza de alguien violento y desamoroso, pero ¿cómo haces a la hora de tratar con algo como *culpar*? La mitad de las veces no sabes si es tu culpa, su culpa, la culpa de alguien más... Es muy confuso, pero tus padres podrían haber usado la culpa. Así que podrías tener miedo a entrar más en la emoción debido a toda la culpa que podría venir a ti... o a la vergüenza que podría llegarte.

Imagina... la vergüenza. La vergüenza es un método que muchos padres utilizan para controlar a sus hijos para no experimentar su emoción; simplemente avergonzar. Todo lo que tienes que hacer es que, si tu hijo está por ahí contigo y con algunos de sus amigos a la vez, y demás, entonces cuentas alguna historia "graciosa" sobre el niño cuando llora... o cualquier otra cosa que simplemente haga que el hijo se sienta terriblemente avergonzado. Entonces no va a hacerlo de nuevo. Va a haber una gran cantidad de rabia que el niño tiene hacia ti, y no va a hacer esa misma cosa de nuevo para no arriesgarse a eso. Así que podríamos tener miedo a sentir la emoción debido a la emoción tapón de la vergüenza.

Así que cada vez que detenemos el procesamiento de una emoción central, es porque generalmente hay una emoción tapón de la infancia ahí, o hay una herramienta de negación ahí, y tenemos que resolver cuál es cuál. [00:39:35.00]

8.4. Trabajar los bloqueos emocionales

María: Ya has aludido a ello, pero sólo quería señalar que, por mi propia experiencia, con las emociones de tapón, los miedos y la ira de la infancia, solía castigarme mucho con todo ello, porque

siento que: “tengo que llegar a lo causal pero ahora estoy atascada en este otro lugar”, hasta que me doy cuenta de que son emociones que también necesito procesar.

Sí.

María: No puedes saltar.

Recuerda que todo necesita ser procesado emocionalmente. Así que incluso si tengo una negación emocional necesito procesar eso emocionalmente. ¿Por qué quiero elegir una emoción sobre la otra? Hay una razón emocional para ello. Así que todo necesita ser procesado emocionalmente. Pero, muchas veces, como señala Mary, son las emociones tapón las que estamos evitando. Verás, muchas veces lo que noto con la gente cuando estoy hablando con ellos es que están tratando de llegar a la emoción causal, cuando la emoción tapón les está dando en la cara. ¿Lo has notado?

8.4.1. Un ejemplo de una mujer que estaba enfadada con AJ por impedirle usar velas

Quizás podamos dar algunos ejemplos de esta semana. Esta semana tuvimos a alguien que vino a quedarse con nosotros, y yo le prohibí usar velas en mi “eco-tienda”: “¿Dónde está AJ con el libre albedrío ahora, eh?”. Bueno, ella tenía libre albedrío, ella podía quedarse en mi tienda o no quedarse. E irónicamente, para esta amiga que se quedó allí, de la lista de todas las cosas que ella ama, las velas debían ser una de las cosas más altas en su lista. Y le prohibí usarlas en la tienda - eso sí, parece más como un palacio, pero bueno, es una tienda de campaña -. [00:41:19.26]

A la mañana siguiente vino en furia conmigo: “¡Estás dañando mi libre albedrío, qué está pasando aquí!”, realmente bastante molesta y enfadada. Ella dijo que había procesado la ira, pero cuando me contaba la historia todavía había mucha ira hacia mí. Así que le dije: “Ese no es el problema”. Y ella dijo: “No; sí es el problema, eres un hipócrita”.

Ella se metió conmigo sobre lo hipócrita que soy porque estaba dañando su libre albedrío. Le dije: “No estoy dañando tu libre albedrío. Puedes estar aquí o no hacerlo; así que puedes ir a buscar otra tienda y poner una vela en ella. Yo creé esta tienda y por eso puedo pedirte que no pongas una vela en mi tienda”. Ella no podía entender eso en absoluto.

Le dije: “Ese no es el problema, el problema es que no estás agradecida. Te estoy dando acceso a esta tienda de forma gratuita y todo mi tiempo de forma gratuita, y ahora estás proyectando ira hacia mí por controlarte el tener una vela. ¿Te suena eso como una emoción causal para ti?”.

En ese momento se sentía emocionada, pero no lloraba mucho. Se sentía emocional, estaba enojada conmigo y molesta conmigo, y todo... y estaba diciendo todas estas cosas que yo había hecho y que estaban mal, y que soy un hipócrita y demás... pero por debajo de eso estaba esta emoción: ella esperaba obtener lo que quería, y cuando no obtuvo lo que quería se sintió no amada.

A menudo, cuando de pequeños nos quitan algo, empezamos a equiparar el amor con la obtención de cosas; o bien, cuando nos dan cosas de niños empezamos a equiparar el amor con obtener cosas. Así que cuando me dan algo: “Ah, alguien me quiere”. A esto llega la gente con los regalos, muchas veces. Tú intenta no darle a alguien un regalo en Navidad, y mira lo que pasa entonces. Lo que suele ocurrir es que esta emoción se desencadena en ellos: “Esa persona ya no me quiere más”. Están equiparando el amor con que les den algo. Eso es exactamente lo que sucede.

Bien, pues simplemente cuando dije esas palabras ella se puso a llorar, y durante las siguientes cuatro horas lloró, conectando con esa emoción de sentir que el amor significaba obtener algo. Si no lo obtienes entonces significa que no eres amado. Y debajo de eso, por supuesto, estaba el: “no soy amada a menos que me des algo”, que es una gran emoción causal para muchas personas, por cierto. [00:44:01.00]

Ahora bien, antes de eso estábamos en lo de: “Has dañado mi libre albedrío”. Ahora bien, cada vez que haces esto - y este es un buen secreto a recordar -, siempre que estés culpando a otra persona, no importa cuánto, no estás en tu emoción causal. Siempre que culpes a otro, siempre que estés enfadado con alguien, siempre que estés frustrado con alguien, siempre que te sientas molesto

con otra persona, siempre que te sientas herido por otra persona... no estás en tu emoción causal. Porque, ¿crees que el niño está preocupado por quién le ha hecho el daño? Cuando estés sintiendo esa emoción te darás cuenta de que entrarás en este estado de infantilidad - cuando sientas una emoción -. Cuando estés en ese estado ahora sabes que estás tratando con algo causal.

8.4.2. Trabajar con el "no quiero" y el "tengo miedo".

Así que si dejas de llorar, lo primero es: "no quiero", que es una proyección basada en la ira, sobre tratar con la emoción: "No quiero tener que tratar con esta emoción; estoy harto de tener que tratar con la emoción. ¡Que le den a AJ, hablándome sobre las emociones!...", y todo ese tipo de cosas. Nos molesta mucho tener que tratar con la emoción. Así que ese es el lugar de "no quiero". Incluso nos enojamos con Dios en ese lugar: "¡Por qué nos hiciste tratar con estas emociones!". Realmente nos frustramos. Si te permites conectar con ello, conectarás con algunas emociones realmente grandes.

En ese estado, hay mucha ira está cubriendo mucho miedo, pero necesitas experimentarla, así que experimentala, pero entiende que está cubriendo el miedo, así que eso te ayudará a bajar a "qué es lo que temes": Tengo miedo a no ser capaz de tratar con esta emoción; tengo miedo a que, si empiezo a sentir esta emoción, no acabe nunca... nunca acabe y yo sea todo un desastre; tengo miedo a que alguien me vea tratando con esta emoción y que me eche una mirada y diga: "Está loco; le meteremos en un manicomio porque ahí es donde debe estar". Eso es lo que temo. Pasamos a través de muchas de estas emociones porque simplemente tenemos mucho miedo a lo que pasará cuando nos conectemos emocionalmente.

Y para ser franco con vosotros, si la mayoría me vierais procesando algunas de las emociones que he tenido que procesar, me habríais metido a un psiquiátrico. No me estaba haciendo daño, ni a mí ni a nadie más, pero habríais pensado que se prolongaba demasiado, créeme. Algunas de las emociones que he tenido que procesar me han llevado meses y meses y meses de llorar, cinco horas al día. Eso os parece como una depresión, ¿no? A mí no me pareció una depresión, pero eso es lo que pensarías, así que harías algo al respecto.

Muchas veces tenemos miedo a cómo el mundo nos va a ver haciendo todas estas cosas. Pero eso sí, la mayoría de vosotros no tendréis que procesar durante meses y meses y meses para tratar una emoción. Tienes que recordar que hay dos mil años metidos aquí (señalando hacia sí mismo), en alguna parte, con los que hay que tratar. Eso es un poco diferente a tratar con ochenta años o menos.

8.5. Reconocer los bloqueos para sentir la emoción a través de la Ley de la Atracción

Así que permítete conectar con la emoción, permítete experimentar la emoción, permítete decir: "Está bien estar hecho un desastre, cuando estoy sintiendo esto". Ves... tenemos miedo porque hay todos esos juicios que nos impusieron nuestros padres, al final, y que nuestro entorno nos impuso.

Ahora bien, una buena manera de identificar los miedos es ver lo que te proyectan los demás. Así que, en otras palabras, si empiezas a tener una emoción y tu pareja dice: "Oh, estás llorando demasiado", ¿qué es eso? Ese es un evento de la Ley de Atracción diciéndote de qué va tu miedo. Si tu pareja dice que lloras demasiado es porque crees: "Tal vez esté llorando demasiado". Hay una Ley de Atracción en eso; mira tu Ley de Atracción. [00:47:54.15]

Si tus padres te llaman y te dicen: "Estoy muy, muy preocupado por ti". "¿Por qué?". "Oh, porque he oído que estás llorando mucho ahora". "Sí". "Y bueno, hay un problema con eso, ¿no crees que hay un problema en eso?". ¿Qué están haciendo? Simplemente están reforzando una de las creencias que ellos te enseñaron, a una edad temprana, y que ahora tienes dentro de ti. Esa es tu Ley de Atracción. ¿Puedes ver eso? Ahí está tu bloqueo; y simplemente te lo están diciendo. Ves, muchas veces nuestra Ley de Atracción nos dice exactamente qué bloqueo estamos experimentando, y del que estamos tratando de alejarnos.

Mary tuvo uno anoche, ¿no es así, querida? Ella no podía entrar en una emoción, no podía... y entonces tuvo que llorar por el hecho de que había demasiada emoción con la que tratar. Una vez que lloró por eso... esta mañana, ha habido tres llantos tratando con una emoción causal; y sin embargo, eso estuvo bloqueado durante unos días, porque simplemente no te permites sentir que: "todo es abrumador". Permítete sentirte abrumado. He llorado muchas veces por sentirme abrumado por la cantidad de emociones que he tenido que procesar. Permite que fluya la emoción. Pero lo que ocurrirá es que tu Ley de Atracción te traerá la emoción que te bloquea, si no estás en la emoción causal. Así que incluso tu Ley de Atracción te dirá qué tipo de emoción de bloqueo no te estás permitiendo experimentar, y eso es algo fantástico si eres consciente de ello.

A menudo encontrarás que alguien te llama y agarras el teléfono y te dicen: "Sabes, hoy me he dado cuenta de tal y tal y tal sobre la vergüenza, y sobre la vergüenza sexual...". "Oh sí, vale, ¿y qué haces con eso?"... "Oh, no es interesante"... "Sí, sí...", y tienes una charla sobre su emoción o tu emoción. Yo no hago eso. Lo que hago es pensar: "Este es un evento de la Ley de Atracción para mí. ¿Qué es con lo que yo no estoy tratando, en torno a este tema en particular?". ¿Ves? Ahí están mis cosas bloqueadas, simplemente en esta conversación, en alguna parte.

¿Puedes ver cómo incluso tu Ley de Atracción funciona muy, muy fácilmente?

9. Preguntas del público

Así que si no puedes empezar a procesar, y si estás en un estado de ira, procesa ese estado de ira. No te preocupes por intentar llegar a la emoción causal; procesa la razón por la que te detuviste. Permítete sentir la razón por la que te detuviste; y si la razón fue miedo, permítete resolverlo atravesándolo. [00:50:24.08]

9.1. Un ejemplo de una participante que tenía miedo de sentir cuando alguien se proyectaba sexualmente hacia ella

Participante mujer: ¿Y si fuera un shock?

El shock es terror. ¿Fue un shock?

Participante: Sí, fue un shock; estaba impactada conmigo misma... para no sentir nada.

Querías que ese estado de shock te sacara de sentir...

Participante: No, no, estaba en shock. La situación era que estaba en el trabajo y en realidad le había pedido a Dios una Ley de Atracción para el tema de lo "superior"... para que un superior a mí me tratara como una mierda, básicamente. Y mi jefe se me acercó - trabajo con hombres - e hizo una proyección sexual hacia mí; y luego me dijo que le besara la mano. Yo simplemente me puse roja y luego nada. Entonces quise sentir la sensación pero no estaba enojada... nada. Estaba como ahora, poniéndome roja. Sólo sentí que me ponía roja y quería ir a casa, y sentir esa emoción.

¿Qué querías hacer? En ese momento, ¿qué querías hacerle?

Participante: Sólo quería apagarme y cerrar los ojos.

Bien, entonces querías evitar.

Participante: Sí.

Bien. ¿Por qué?

Participante: No sé cómo actuar en situaciones así.

No, en realidad sí sabes.

Participante: De acuerdo.

Es que te da miedo.

Participante: Me da mucho miedo. Supongo que tengo miedo.

Sí, tienes miedo. Ves... lo que estaba pasando en esta situación - y por cierto muchas de vosotras mujeres necesitáis escuchar esto, porque es algo muy común con las proyecciones sexuales hacia vosotras-: cuando la gente se proyecta sexualmente tendrás una de dos reacciones distintas: Usualmente una reacción será de enojo o rabia; la otra será de retraimiento, como la que tú estás teniendo.

Ahora bien, si me quisiera a mí mismo, ¿qué haría en esta situación? Si fuera yo hacia quien se estuviera proyectando sexualmente mi jefa, yo diría que no me importa si eres mi jefa o no, la verdad es que sexualmente fuiste inapropiada conmigo, y, la verdad es que no me merezco esto. En otras palabras, afrontaré esta situación y diré la verdad: "Tu proyección sexual está fuera de lugar y para ser franco contigo si lo vuelves a hacer... voy a anotar esta instancia en un diario, y si lo vuelves a hacer, yo haré algo al respecto". ¿Me entiendes? ¿Por qué no hiciste eso? [00:52:43.02]

Participante: Me congelé.

Estabas...

Participante: No tenía amor por mí.

Tenías miedo. ¿De qué tenías miedo? ¿Quieres ayuda?

Participante: Sí, por favor.

¿Qué hacen los hombres cuando no consiguen lo que quieren? ¿Cuál es tu creencia?

Participante: Se enfadan.

Así que tienes miedo a la ira de un hombre, y particularmente de uno que sea un "superior" - entre comillas, porque nadie es superior a ti -. Pero tienes miedo de la ira de un hombre porque tienes miedo al poder que pueda ejercer sobre ti.

Entonces, ¿qué haces? Te pones en modo gestión. El modo de gestión es una de dos cosas: Le puedes dar al hombre un poco de lo que quiere para que no lo haga peor; así que algunos de vosotros vais a dar un poco de proyección sexual de vuelta, para que no se haga aún peor hacia ti... para que ahora el control regrese a ti - esa es una opción -; o bien, la otra opción es retirarse, entrar dentro de ti misma en vez de afrontarlo. Y la Ley de Atracción te está diciendo que necesitas tener más amor por ti misma en lo que se refiere a las relaciones con los hombres. [00:54:15.09]

Ahora bien, si le hubieras dicho que la proyección sexual estaba fuera de lugar, habrías confrontado ese miedo que tenías; pero en vez de eso, en este caso particular te retiraste, lo cual no confrontó el miedo; sólo reforzó el miedo como válido, y por eso dejaste de llorar.

Cuando hacemos algo que no está en armonía con el amor a uno mismo, a menudo reaccionamos hacia nosotros mismos de forma negativa; en otras palabras, castigándonos a nosotros mismos, y así sucesivamente. La clave es no castigarse; la clave es ver que en realidad lo que se estaba desencadenando era tu miedo a la posible ira de un hombre cuando no consigues lo que él

quiere. Y la clave para ti es entrar en eso emocionalmente. Y ahora estás empezando a conectar con algo de eso. Así que permítete conectar con algo.

Así pues, en casi todas las situaciones que nos ocurran suele haber razones por las que hacemos las diferentes cosas. Muchas de las razones tienen que ver con el miedo o la ira, o miedo al miedo de los demás, o miedo a la ira de los demás. Muchas veces eso es lo que nos apaga. He tenido que lidiar con emociones terribles sobre la ira de la gente. En una etapa, cuando estaba haciendo estas charlas, estas charlas gratis... había algunas mujeres en la audiencia que al irse a casa hablaban con sus maridos. ¿Te das cuenta de que la mayoría de las audiencias son bastante mixtas? Hay una buena mezcla de hombres y mujeres, en la mayoría de las audiencias... Pero al principio había más mujeres que hombres; y se iban a casa y les contaban a sus maridos lo que se les había enseñado; y sus maridos me llamaban amenazando con matarme si hablaba de nuevo con ellas - con sus esposas -: mi Ley de Atracción.

Así que sentía todos estos terribles sentimientos de miedo sobre la violencia potencial de un hombre hacia mí. Y pasé por muchas, muchas emociones sobre eso, haciendo mi camino a través de esas cosas, emocionalmente. Y mi sugerencia es que te permitas tratar con esas emociones. Una forma de afrontar un miedo es hacer lo contrario de lo que dicta el miedo. Así que el miedo te dicta que dejes la situación. Entonces, si haces lo contrario de lo que dicta el miedo te habrías quedado en la situación y le habrías dicho: "Lo que has hecho es muy inapropiado; lo que has hecho no está en armonía con la política de trabajo, para empezar; pero tampoco lo está con el hecho de que no quiero tus proyecciones sexuales. Cuando te proyectas sexualmente así hacia mí, estás fuera de lugar cuando trabajas conmigo; me estás dañando y no quiero que lo hagas más; y si lo vuelves a hacer voy a hacer algo al respecto". Eso es lo que no querías hacer. [00:57:05.23]

Esto es lo que hacemos a menudo con nuestra familia, nuestros padres, nuestros hermanos... todo tipo de personas con las que tenemos problemas emocionales: Evitamos hacer algo, y esa es la emoción que se desencadena. La emoción que se desencadena es el *miedo* que tienes dentro de ti, pues necesitamos liberar estos miedos, sacarlos de vosotros; porque cuando los saques de ti, de entrada ya no atraerás a un hombre enfadado y sexualmente sucio que se acerque a ti. Ya no atraes más a ese tipo de hombre, porque sentirá de ti: "oh, a esta persona no voy a ser capaz de manipularla sexualmente cuando yo esté enfadado con ella... simplemente se resistirá más". Así que no sentirá la necesidad de siquiera proyectarse en ti, en la mayoría de casos. Y si lo hace y abor das el tema, ¿crees que lo volverá a hacer? Es muy poco probable.

9.2. Un ejemplo de gestión de la ira de los demás

Participante mujer (Barb): Sobre eso, AJ, la mayor parte de mi vida con esa situación me he quedado ahí pero he hecho una broma de ello. Así que he continuado en la conversación y el diálogo, pero siempre lo he convertido en una broma.

Gestionas o manejas al hombre. Es un patrón que has aprendido desde la infancia, cómo manejar al hombre.

Muchos de nosotros lo hacemos con la ira. Verás, la ira es una de las emociones más dañinas que puedes proyectar hacia otra persona; es una de las emociones más controladoras que tienes dentro de ti. La razón por la que usamos la ira hacia otras personas es para poder controlarlas y manipularlas. Ahora bien, lo que a menudo aprendemos, a cambio, es cómo manejar la ira de otras personas; y la forma en que la gestionamos es mediante una gran variedad de cosas. Si somos un hombre es diferente a si somos mujer. Si eres hombre a menudo gestionas la ira de otro hombre haciendo "cosas de hombres", ya sabes... y si eres más grande que él puedes salirte con la tuya; pero si eres más pequeño que él, probablemente no lo consigas. [00:59:06.05]

Si eres mujer, ¿cómo manejas la ira de un hombre? No vas a poder dominarlo en plan hombre... no vas a poder imponerte a él y hacer que te tenga mucho miedo. Así que lo que haces es aprender muchas otras técnicas: una de ellas es darle una proyección sexual; le das una proyección sexual, él obtiene algo a cambio, y hay una alta probabilidad de que puedas manipularlo un poco a

través de esa interacción; o bien bromeas con él... convertir la situación en una más liviana, que disuelve la ira en muchos casos, y que hace que su mente vaya a otro lugar en vez de hacia lo que les ha hecho enfadar. Ese es otro método que utilizamos a menudo.

Muchas personas utilizan la tristeza: entran en una tristeza de tipo acobardado esperando que eso desencadene realmente que la persona sienta compasión o misericordia. Utilizamos todo tipo de cosas cuando otra persona está enojada. La clave es observar los mecanismos que utilizamos y sentir los miedos subyacentes a cada mecanismo. También es diferente entre los géneros. Así que si soy un hombre y estoy acostumbrado a las mujeres enfadadas - mi madre se enfadó conmigo toda mi vida -, entonces gestionaré a las mujeres de una manera diferente. Lo que haré es aplacar siempre a la mujer, en la mayoría de casos; o bien estaré más enfadado que ellas. Así que haré una de esas dos cosas. A menudo, en mi caso, aplacaba a la mujer, le hacía que se sintiera cómoda para que ella no tuviera esas emociones de enojo, y yo entonces sentía que podía relajarme.

A menudo lo que estamos haciendo con todo tipo de nuestras interacciones es gestionar la emoción desamorosa de la otra persona. Cuando te vuelves en unidad con Dios ya no gestionas las emociones desamorosas de nadie. Siempre tienes la meta de confrontar una emoción desamorosa, de exponerla realmente. Así que, llegar a ese lugar desde el lugar donde estamos ahora, conlleva tener que tratar con muchos de nuestros miedos.

Para ser franco, el miedo es el problema más grande que afrontamos en el planeta, por no hablar de forma individual. Es el miedo el que provoca la batalla de tu propia alma. Si no temieras nada, experimentarías tus emociones como lo haría un niño que no tiene nada que temer. Así que en realidad todos tus bloqueos a las emociones están basados en el miedo. Todos son expectativas falsas que parecen reales. Nos parecen reales porque nos han pasado; nos han pasado cuando éramos pequeños, y por eso creemos que van a seguir pasando.

Así que cuando llegaba papá y se enfadaba... ¿qué teníamos que hacer con papá? Teníamos que bromear con él, teníamos que aplacarlo... Y cuando venía el matón en el patio del colegio y se enfadaba con nosotros, ¿qué teníamos que hacer con él? Teníamos que hacer esto... hacer aquello... Aprendemos estas técnicas que luego ejecutamos durante el resto de nuestra vida. A medida que liberes tus emociones vas a encontrarte con todos los miedos que están bloqueando tu emoción, y es realmente genial poder acceder a ellos. [01:02:16.12]

Así que en tu caso la cuestión es gestionar la ira de la otra persona a través del humor. Por cierto, muchos hombres tienen esto, y lo utilizan muy bien. Por eso muchas mujeres adoran a un hombre con un buen sentido del humor. ¿Qué te parece atractivo en un hombre? No importa cómo se vea, no importa cómo se desempeñe, no importa el carácter que tenga, no importa cuánta honestidad tenga o cuánta fe o cuánto amor tenga... nada de eso importa; y lo que importa es si tiene un buen sentido del humor. Entonces, ¿qué pasa ahí? Hay algo de evasión de alguna gran emoción, ahí. Este es el problema con muchas de nuestras atracciones: Pensamos que muchas de nuestras atracciones son inofensivas, pero son en realidad adicciones.

10. Las adicciones son una forma importante de evitar las emociones causales

Y eso me lleva a las adicciones. Esto es lo último que me gustaría comentar hoy. Una de las mejores maneras de evitar tu emoción causal es hacer que otra persona la arregle para ti²⁴. Lo diré de nuevo: una de las mejores maneras de evitar experimentar tu propia emoción causal es conseguir que otra persona la arregle para ti.

10.1. Un ejemplo de la sensación de que recibir regalos equivale al amor

Veamos esto: "Me siento poco querido". Es muy probable que mi adicción sea que todos los que me rodean tienen que quererme. ¿Tienen que hacerlo? No. Nadie a tu alrededor tiene que amarte; nadie a tu alrededor tiene que quererte, en absoluto. El amor es un regalo. ¿Se puede esperar un regalo? No. Entonces, si el amor es un regalo, y no se puede esperar un regalo, ¿tienen que amarte todos los

24 "fix it for you": la arregle, componga, repare, solucione, amañe...

que te rodean? No. Pero lo que sucede es que si me siento no amado, dentro de mí mismo, y no puedo amarme a mí mismo, es decir, que tengo tanta carga que no puedo amarme a mí mismo, entonces me volveré adicto a que alguien me ame. Así que mi adicción se convierte en que ellos me amen.

Ahora digamos que soy una mujer y una parte de esa adicción es que cuando era joven la única vez que papá me quiso fue cuando me dio un regalo. ¿Ahora qué va a pasar con esta conexión? No sólo no me siento amada cuando no recibo un regalo, sino que ahora, si un hombre me da regalos todo el tiempo, voy a pensar que me ama, cuando en realidad todo lo que podría estar haciendo es simplemente querer meterse en mi cama. Pero voy a pensar que me quiere, porque tengo esa emoción. [01:05:37.24]

Así que me siento no amada, y encima tengo la emoción de que los regalos significan amor, entonces ¡guau!... de repente tengo un conjunto de adicciones. ¿Y qué encuentro? Encuentro un hombre, en este caso, que me da regalos; y eso es amor para mí. ¿Y sabes lo que sucede tras dos años de recibir regalos? El hombre a veces se olvida. Entonces sale a trabajar o lo que sea y quiere conseguir un poco de dinero extra... y entonces quizá comete un error, tal vez va con sus amigos al pub o algo así... y no recibes el regalo. Así que llega a casa, y no hay regalo. ¿Qué siento ahora? Me siento no querida. ¿Este hombre sigue siendo bueno? No, ya no es bueno: “Dáselo a otra... él no sabe cómo amarme”.

10.2. La ira suele indicar que una adicción no está siendo satisfecha

Así pues, con casi todas las emociones dentro de nosotros lo que ocurre es que establecemos estas adicciones con otras personas. Recuerda, la última vez que hablamos de adicciones... estas adicciones son como estos grandes tentáculos... podrías pensar en ellos como tentáculos de pulpo, con todas estas ventosas en el extremo, saliendo de ti... (haciendo gestos de absorber) esperando para poder envolver a alguien en el otro extremo de la adicción. Y en un momento dado se conecta y se agarra, y esa es la adicción, y usualmente la otra persona tiene la adicción opuesta, por supuesto; y así es como ocurre la interacción. Si la otra persona no tiene la adicción opuesta, te enfadarás con ella porque, ves... las adicciones deben ser satisfechas.

Vemos esto mucho en las adicciones que son de naturaleza física. Así que si le quitas la bebida a un hombre que es adicto al alcohol, ¿qué pasa? Se molesta, se enfada; necesita el trago. Tienes a un hombre adicto a la heroína y se la quitas sin darle metadona o sin hacer cualquier otra cosa, ¿qué sucede? Se enfada; quiere eso porque esa es la adicción; tiene que tenerlo... y uno se enfada cuando no se satisfacen sus adicciones. Si tienes a un hombre que quiere sexo todo el tiempo y le quitas el sexo, ¿qué pasa? Bueno, verás en pocos días que es un hombre enojado, lo cual es, por cierto, su verdadera naturaleza.

La clave a recordar con tus adicciones es que si te estás enojando es porque no estás satisfaciendo una adicción, en la mayoría de casos. El único caso cuando eso no es cierto es si tienes un miedo, pero incluso entonces la mayoría de las veces cuando te enfadas sigue estando relacionado con que no estás satisfaciendo una adicción. Así que las adicciones son una muy, muy buena manera de realmente ayudarte a acceder a una emoción causal; una forma muy poderosa.

10.3. Adicciones comunes

Veamos algunas adicciones. ¿Se os ocurren algunas adicciones que puede tener una persona? [01:08:53.24]

10.3.1. Necesidad de ser tocado

Participante: Tocar.

Tocar. Soy adicto al tacto. Esta es una muy buena. ¿Qué voy a hacer si soy adicto al tacto?

Participante mujer: Tendremos una expectativa de los que están cerca de nosotros - parejas especialmente -, de que me toquen.

Así que tendré la expectativa de que siempre me toquen. De tus hijos también... una expectativa de los hijos, de la pareja, y demás. Entonces, ¿qué pasará en cuanto no me toquen, qué voy a sentir? Que no me quieren. Ya no soy amado. Solo por el hecho de que no me toquen me siento no amado. Ahora bien, eso es algo realmente insidioso porque puede tener un montón de connotaciones sexuales, ¿no? Muchas veces, las mujeres en particular, intercambian contacto sexual por tacto. Así que digamos que soy adicta al tacto, y el hombre cuando es tocado se pone todo cachondo... entonces lo que hago es una componenda, un compromiso, y es que me involucro sexualmente con el hombre a fin de poder tener esa encantadora y agradable sensación del tacto; así que soy adicta a la sensación de tacto, y haré cualquier cosa por tenerla. [01:10:29.15]

Haremos cualquier cosa por todas las adicciones. Igual que el hombre con: "¡Dame las drogas, dame las drogas, dame...!". Es así: "¡Tócame, tócame, tócame!". Y cuando lo tengo soy feliz. Tan pronto como no lo tenga seré muy infeliz. Y esto es algo que hay que ver con las adicciones, pues son formas muy poderosas de evitar la emoción causal.

Sólo estoy intentando pensar en algunas de mis adicciones...

Participante: Jarabe de arce²⁵.

¿Eh? ¿Jarabe de arce? Eso no es realmente una adicción; ya no lo tengo mucho. He perdido la mayoría de mis adicciones y ahora no puedo recordar las que tenía.

María: Tengo muchas.

Me encantaba el helado.

María: Todavía tengo muchas.

Todavía tienes muchas... ¿quieres mencionar alguna?

10.3.2. Necesidad de los elogios y el acuerdo de un hombre

María: El hombre debe estar de acuerdo conmigo, elogiarme, para que me sienta amada. Si un hombre me señala un defecto no me quiere.

Si señala los defectos... vale, entonces si te elogia te ama, si te señala un defecto ahora te odia y ya no te sientes más amada. [01:11:49.29]

María: Cuando en realidad es casi lo contrario... eso está pues tan errado...

Sí. Es como que cuando señala un fallo... es simplemente devastador.

María: Pero si estuviera en armonía con el amor, sería algo amoroso que mi pareja me señale dónde yo estaba en un error.

Exactamente. Así que puedes ver cómo puedes haber llegado muy, muy lejos en el camino del error, si haces diferentes cosas.

25 Esta parte en el taller en realidad no parece estar, no en esta secuencia al menos. No se oye esta respuesta, no la oigo, tras que alguien haya podido decir lo del jarabe de arce. Quizá lo añadieron después ya que podría ser realmente una adicción de Jesús, pero que realmente era para limpiarse físicamente, o algo así.

María: Sí, depende de cómo lo haga.

De cómo señale las faltas. Si te grita no es muy amoroso, obviamente; pero si eres adicta a que no te señale la falta, y sólo te elogie... Digamos que soy mujer, y esto a menudo vendrá de que mi padre sólo me elogiaba; él simplemente pensaba que el sol amanecía en mi trasero, y simplemente adoraba el suelo que piso, toda mi vida. Entonces por supuesto que voy a ser adicta a que me alaben; eso es amor. Aunque no es amor, ¿verdad? Pero sentiré que eso es amor. [01:12:50.06]

María: Puede ser un acto de amor, pero igualar uno con el amor y el otro con el no-amor, ahí está el error.

10.3.3. Recibir atención y ser escuchado

Participante hombre (James): Mucha gente simplemente ansía la atención de cualquier tipo.

La atención; sí, esa es una muy buena. Verás, la mayoría de veces, la razón por la que tenemos terribles ansias por atención es porque la mayoría de las veces en nuestra infancia pasamos completamente desapercibidos. Muchos pasábamos completamente desapercibidos. Ese fue particularmente el caso para la generación más mayor; probablemente pasábamos más desapercibidos. Recuerda, había toda esta cosa de ser visto y no oído: "Eres un niño, eres visto y no oído". Así que por supuesto que vas a ansiar la atención.

Si alguien no te escucha...: "Escúchame", es otra adicción: "¡Escúchame, escúchame, escúchame, escúchame!"... Y entonces lo que sucede, en esta, es que empiezo a hablar con todo el mundo; es entonces ese momento en que cuento mi larga historia y la mitad de la gente ni siquiera está escuchando, porque la Ley de Atracción ya está en marcha, en tanto que, cuanto más digo, cuanto más abro la boca, menos me escuchan, más están en otra parte. Así que siento: "No fueron muy amables, nunca me escucharon, no me gustan, no me llevo bien con ellos...", y así sucesivamente. Eso es lo que ocurre. Y todo esto está cubriendo las emociones de la infancia que necesitamos sentir. Así que nuestras adicciones son muy, muy buenas herramientas para ayudarnos a acceder a las emociones subyacentes.

¿Se os ocurre alguna otra?

10.3.4. Sentirse apreciado

Participante mujer: Sé que esta es mía: no ser apreciada.

Está bien ser apreciada.

Participante: Sabes... cuando haces todo y nadie nunca te dice gracias, ni te da un poco de aprecio.

Bien, cocinas todas las noches y nadie te dice gracias por la comida. Lavas los platos después, nadie dice gracias por eso... ¿Sabes qué significa eso también? ¿Te das cuenta de que, con todo esto, es debido a que nosotros no lo hacemos por nosotros mismos? (señalando a las diferentes cosas en la pizarra: apreciarse, etc.)

Verás, si no me aprecio a mí mismo, entonces voy a ponerme noche tras noche tras noche en una situación donde nadie más me aprecia, tampoco. Pero mira, si me apreciara a mí mismo no haría eso. La mayoría de nuestras adicciones nacen del hecho de que eso no está dentro de mí ya. Así que si tengo una adicción: "Elógiame, elógiame, elógiame"... significa que no creo que sea digno de alabanza. Significa que no creo que yo sea realmente nada bueno, y que necesito que me digan que soy bueno para sentirme bien conmigo mismo. Lo mismo ocurre con la atención: si

necesito tu atención, significa que no me hago caso a mí mismo. No me siento digno de que me presten atención, así que quiero que tú lo hagas por mí. [01:15:39.23]

10.3.5. Ser adicto a la atención negativa

Participante mujer: En la línea del tema de la atención... hay una atención negativa; un comportamiento negativo...

¿Ser adicto a la atención negativa?

Participante: Adicto a la atención negativa.

Ciertamente. Puedes ver cómo se produjo esa adicción. Cuando eras pequeño, la única atención que recibías era cuando te daban una paliza o te metías en problemas. Así que después de un tiempo lo que sucede es que buscas problemas. Entonces, si eres un hombre... te conviertes en problemático, el adolescente problemático y el adulto problemático... y siempre estás en problemas. Realmente al final todo lo que estás haciendo es buscar el amor a través de los problemas, pero eres adicto a ello, y no sabes cómo soltarlo.

10.3.6. Lectura y ejercicio

Participante: Iba a decir que muchas cosas que no son negativas en sí mismas también pueden ser adicciones, como la lectura y el ejercicio.

Sí, es cierto. Así que la lectura y el ejercicio; estoy hablando más de las emociones aquí, pero eso es muy cierto. Hay actividades a las que podemos volvernos adictos, también. La prueba para ver si eres adicto a algo es: "¿Te enfadas o estás ansioso o temeroso cuando te lo quitan?", porque eso es un buen indicio de que se trata de una adicción.

10.3.7. Necesidad de tener razón

Participante mujer: AJ, esperaba que pudieras decirme cuál es la emoción subyacente a la necesidad de tener razón todo el tiempo.

La necesidad de tener la razón. ¿Qué crees que puede ser?

Participante: No sentirse estúpido.

Exactamente. Con casi todas las adicciones emocionales es la emoción opuesta la que estamos evitando. Puedes ver que, con el elogio a mi persona... estoy evitando el: "no soy digno de elogio". Siendo apreciado, estoy evitando el hecho de: "no ser apreciado". Quiero atención: "no tengo ninguna". ¿Puedes ver el patrón? Siempre es la otra cara de la moneda.

Lo que hacemos con las adicciones es que queremos que la otra persona satisfaga algo dentro de mí que yo no estoy satisfaciendo dentro de mí mismo, o que no siento que Dios pueda hacerlo, en mi interior. Así que cuando digo: "Alábame, alábame, por favor alábame", en realidad estoy diciendo a todos los demás que tienen que alabarme porque no puedo alabarme a mí mismo. No puedo sentirme bien conmigo mismo a menos que reciba tus elogios. Y es lo mismo con todas estas adicciones. [01:18:11.21]

10.4. Identificar las adicciones para acceder a las emociones causales

Ahora bien, el secreto es que cada vez que te sientes enfadado o rabioso, suele ser porque estás evitando el hecho de que, sea cual sea el motivo de tu enfado, es una adicción que no se satisface. Y lo que estás haciendo es proyectarlo como una expectativa a la gente alrededor. Si miras las adicciones, es una forma muy poderosa de centrarse realmente en alguna emoción causal. Las adicciones son tan simples para acceder a una emoción casual porque siempre es lo opuesto a lo que eres adicto lo que estás evitando dentro de ti. Así que es realmente sencillo.

Participante: Cuando dices que cada vez que sientes ira o rabia es probable que sea una adicción que no estás satisfaciendo, ¿hablas entonces también de las pequeñas molestias?

Sí, molestias leves, hasta la más pequeña pizca de fastidio. Así que las molestias, fastidios... estoy molesto, estoy frustrado... todo eso forma parte de la adicción: Así que permítete verlos como comportamientos adictivos. Cuando te conectas con eso puedes hacer cosas realmente poderosas con tu trabajo emocional. [01:19:35.05]

10.4.1. Ser adicto a estar ocupado

Participante hombre: AJ, ¿qué es la adicción al trabajo?

¿Qué es? Es una adicción a estar ocupado. ¿Por qué soy adicto a estar ocupado? ¿Por qué crees que serías adicto a eso? Para no tener que sentir, no tener que parar y sentirte a ti mismo. Yo era adicto a estar ocupado, créeme. Estaba dirigiendo cuatro empresas... vaya, eso era como adicto a estar ocupado.

Participante mujer: No es lo mismo que decía Paula: que no importa cuál sea nuestra adicción, es una distracción para no sentir.

Aquí (señalando a la lista que ha ido saliendo) estoy hablando de adicciones emocionales, mientras que Paula planteó la cuestión de las adicciones físicas.

Participante: ¿Y es lo mismo con la adicción al trabajo?

La adicción al trabajo es una adicción física, sí, que cubre una adicción emocional. Así que todas las adicciones físicas cubren adicciones emocionales. La clave es centrarse en la adicción emocional, y cuando apuntas bien ahí, a la adicción emocional, la otra cara de la adicción es la emoción que estás evitando. Así que es muy sencillo acceder a las emociones. [01:20:54.10]

10.4.2. La adicción de dar a los demás

Participante: ¿Y con el tiempo? Quiero dar a la gente mucho tiempo y luego no quiero que me devuelvan tiempo.

¿Así que regalas tu tiempo todo el tiempo?

Participante: Bueno, cuando paso tiempo con la gente les doy toda la atención, les doy todo este tiempo; pero luego atravieso períodos en los que no puedo tener eso de vuelta, en absoluto.

No puedes o...

Participante: No puedo, no lo quiero.

¿No lo aceptas de vuelta?

Participante: No, no, no, sólo quiero tener mi tiempo: “déjame en paz”, es la adicción de querer dar tiempo y la adicción de no querer ningún tiempo.

Entonces, ¿qué crees que está pasando?

Participante: Bien, agotamiento.

Así que lo que sucede es que das y das y das hasta que estás agotada, y luego dices: "De acuerdo, tengo que parar ya, necesito mi propio tiempo; por favor que nadie me exija nada ahora".
[01:21:48.14]

Participante: Bien, pero ¿cuál es la adicción? Si el tiempo es mi adicción, entonces ¿qué es lo contrario?

Ahora estamos hablando de una adicción física y es muy parecida a la adicción al trabajo que planteó Sven.

María: O el deseo de ser amado.

Sí, bueno, al final todas son un deseo de ser amado, notado o lo que sea. Yo era adicto al trabajo para poder sentirme bien conmigo mismo. Sentía que nunca creaba lo suficiente. Así que lo que hice era trabajar y trabajar y trabajar para crear lo suficiente para poder sentirme bien conmigo mismo. No importaba lo que nadie me dijera; la gente decía: "Oh, es increíble lo que haces, no sé cómo consigues el tiempo", y todo eso. No me daba cuenta de nada de eso. Todo lo que notaba era que todavía no estaba haciendo lo suficiente, porque todavía no estaba contento con lo mucho que había logrado. Así que tenía muchos juicios sobre eso.

Así pues, las adicciones físicas siempre cubren las adicciones emocionales, y mi adicción emocional era que, a menos que fuera un super-triunfador, no podía sentirme bien conmigo mismo. Así que mi adicción era que quería sentirme bien conmigo mismo a través de lo que había logrado. La otra cara de la moneda es lo que necesitaba sentir: "No puedo lograr nada que valga la pena", que es lo que he tenido que sentir. Así que al final siempre es la otra cara de la moneda, lo que necesitas sentir. [01:23:13.24]

10.4.3. Ser adicto a la verdad

Participante hombre (Graham): AJ, ¿puedes ser adicto a la verdad?

Es una adicción maravillosa (risas). ¿En un sentido negativo estás preguntando? ¿Si puedes ser adicto a la verdad en un sentido negativo?

Participante: Sí, ¿puede haber aspectos negativos en ello?

Yo no lo siento así. Si estás hablando de la verdad de Dios, no lo siento así.

Participante: ¿Qué hay de la verdad del hombre?

Bueno, la verdad del hombre es muy diferente a la verdad de Dios, y si eres adicto a la verdad humana puede convertirse en una pesadilla. Normalmente la razón por la que somos adictos a la verdad del hombre es porque tenemos un profundo sentimiento dentro de nosotros de que no somos lo suficientemente inteligentes, no sabemos lo suficiente; y sólo nos sentimos bien cuando sabemos más. Así que si somos adictos a la verdad humana es usualmente debido a ese tipo de emociones.

Ser adicto a la verdad de Dios es algo realmente bueno; tener un fuerte deseo por la verdad de Dios. Y cuando dices “tener una adicción a la Verdad de Dios”... cuando eres adicto a la Verdad de Dios - si usamos el término "adicción" -, nunca te enojarías por no tenerla. Así que si te enfadas por no tenerla entonces hay otra adicción emocional, y ciertamente no es por la Verdad de Dios, es por alguna otra cosa. [01:24:34.23]

Participante: ¿Y eso está ligado algo así como a la honestidad?

¿Una adicción a la honestidad? Bueno, si esperamos honestidad de los demás, entonces somos adictos a la honestidad por razones personales, y tenemos que mirar eso, ciertamente. Porque al final no puedo esperar honestidad de ti, pues la honestidad es un regalo de amor que me darías; pero no puedo esperararlo. En cuanto lo espere, yo mismo estoy en desarmonía con el amor; así que necesito mirar eso dentro de mí: ¿Por qué soy adicto a la honestidad y cómo reacciono?

Ahora, recuerda que un signo de adicción es que nos enfadamos, nos molestamos o nos frustramos si no ocurre. Así que mira cualquier cosa que te haga enfadar, molestar, frustrar si no sucede; mira esas adicciones. Son ya las 5:30pm, así que hay que terminar. Muchas gracias por vuestro tiempo de nuevo hoy, chicos (Aplausos).