Esta es la traducción del taller ***La ira es tu guía, sesión 1***, dado por Alan John Miller en el año 2009, abril.

[Esto es una traducción realizada con "deepl", y luego mejorada y retocada contrastando con el vídeo/ transcripción en inglés. Para **más** información y todos los enlaces a los vídeos "subtitulados", etc., ver http://unplandivino.net]

25 abril 2009
Taller con Jesús – El alma humana
La ira es tu guía, S1
v1.

25 Apr 09
Seminar - With Jesus -
The Human Soul
Anger Is Your Guide S1
(*Divine Truth (verdad divina)*:
http://divinetruth.com)]

Transcripción en inglés:
https://divinetruth.com/docts/2009/20090425-1300-1300-jesus-dt-prs-hsemot--Anger%20Is%20Your%20Guide--en-transcript.pdf
https://divinetruth.com/docts/2009/20090426-1300-1300-jesus-dt-prs-hsemot--Anger%20Is%20Your%20Guide--en-transcript.pdf
Sesión en youtube (S1 y S2): http://youtu.be/d62Wf4HJNS4 y http://youtu.be/HylxkwWJjuw

—

La ira es tu guía: Parte 1
1. Introducción

Hoy nuestra sesión va a ser sobre la ira como guía, y ya he tenido la proyección de la ira de algunas personas hoy, antes del grupo. Así que aquellos que lo hicisteis sabéis quién fue (Risas), ¡os pillaré en algún momento en el futuro! (Risas)

La razón por la que este tema es tan importante es que mucha gente no se da cuenta de que la ira es una guía clave en tu propia progresión hacia Dios. Y la razón de que lo sea es que es algo en lo que todos tenemos el hábito de caer en algún momento, o tenemos el hábito de suprimir en algún momento. Debajo de la ira hay como un enorme iceberg de emociones, así que es muy, muy importante saber cómo abrirse paso en el trabajo con la ira y saber cómo sentir para atravesarla, y luego llegar a una emoción subyacente.

Ahora bien, la ira es una emoción que la mayoría sentimos a diario, para ser francos. El problema es que la mayoría de las veces no la reconocemos, o simplemente la vemos como una leve molestia, una pequeña frustración o una pequeña irritación aquí y allá. Así que tenemos la tendencia a pasar por alto la ira que estamos sintiendo, particularmente si hemos estado en caminos espirituales - ya sean cristianos o con otras bases religiosas o de la Nueva Era -. La razón de esto es que estamos muy arraigados en la idea de que la ira significa que no eres espiritual, o que significa que no estás conectado con Dios, o que la ira está mal.

Ahora bien, aunque es cierto que la ira es una emoción muy dañina, y particularmente lo puede ser si nos aferramos a ella... sin embargo la expresión de la ira es algo natural, basado en las cosas más profundas que elegimos suprimir. Así que por esa razón la ira es una *muy buena guía* hacia tus emociones más profundas. Cada vez que te sientas enojado, frustrado, o con cualquiera de estas ligeras molestias, incluso una ligera irritación, usualmente hay una gran emoción debajo de ella que estás evitando y que estás eligiendo evitar.

Lo que me gustaría hacer hoy es ilustrar cómo cavar por debajo de eso, empezar a permitir que tu ira salga a la superficie y luego empezar a permitir que lo que está debajo salga a la superficie, porque de muchas maneras tu ira es casi la puerta de entrada a estas otras emociones. Este es particularmente el caso si has suprimido tu ira de pequeño.

1.1. Razones para suprimir la ira desde la infancia

Ahora bien, la mayoría hemos suprimido mucho la ira desde la infancia. La razón es que, ¿qué nos pasaba normalmente cuando expresamos nuestra ira cuando éramos niños? Normalmente recibías

un tirón de orejas, o te pasaba algo muy doloroso. Te mandaban a la habitación, te condenaban al ostracismo, te castigaban… les ocurren muchas cosas a los niños pequeños para apagarles su ira. A menudo nos ignoran cuando estamos enfadados. Así que si me enfado de pequeño y me ignoran, ¿qué me está enseñando eso? Que no me van a querer mientras esté enfadado. Tengo que dejar de estar enojado si es que voy a ser amado. Así que a un niño pequeño le llegan un montón de mensajes ocultos que, justo desde el momento en que son muy, muy jóvenes, les hacen suprimir su ira y su rabia. Y desafortunadamente suele haber una capa colocada encima de su ira y su rabia.

Así, por ejemplo, para un niño, digamos que tenemos tres o cuatro años de edad. A los tres o cuatro años somos casi el perfecto reflejo de lo que nuestros padres están negando. Así que si nuestros padres están teniendo una emoción... digamos que una en la que no se sienten queridos, entonces, como niño con esos tres o cuatro años de edad les estaré reflejando perfectamente esa emoción; en otras palabras, el niño se sentirá no amado. Y entonces, lo que el niño hace es reflejarlo a través de la Ley de Atracción hacia el padre o madre. Así que cuando el padre o madre niega una emoción, el niño actúa en base a la emoción, y entonces ¿qué hace el padre generalmente? Castigar al niño por actuar en base a la propia emoción del padre o madre. ¿Cuán frustrante es eso? Si te castigaran cada vez… y esto es lo que ocurrió durante tu infancia, te castigaron probablemente cada vez que actuabas en una de las emociones de tus padres que ellos estaban tratando de negar, y la mayoría de nosotros crecimos en este tipo de ambiente.

Así que aquí estamos, como niños, como pequeños reflectores perfectos. Ni siquiera podemos evitar ser un perfecto reflector cuando somos tan jóvenes. Y en lugar de que se nos permita reflejar la emoción hacia nuestros padres, el reflejo en realidad se suprime a través del castigo, o a través de la ira de los padres, o a través del rechazo de los padres, y eso sólo “embotella” enormes cantidades de emociones en nosotros. Y la única manera de acceder a esas emociones subyacentes va a ser pasar por la ira embotellada que está ahí, como niño, y pasar hacia esas otras emociones embotelladas que estaban ahí incluso antes de que surgiera la ira. Así que puedes ver que una parte muy esencial de tu propia progresión va a ser saber cómo tratarla, y tratar con la ira. [00:06:53.26]

1.2. La ira se utiliza para controlar a los demás y evitar nuestro propio dolor

El otro problema al que nos enfrentamos es que a menudo, como adultos, debido a estas emociones de la infancia, empezamos a crear muchas cosas sobre nosotros mismos que no son ciertas. Creamos estos puntos de vista ficticios de nosotros mismos que como adultos queremos mantener, y haremos casi cualquier cosa para defender el castillo, y la rabia o la ira es una forma importante de defender el castillo. Como, por ejemplo, ¿cómo te sienta tener que lidiar con alguien que está enojado contigo? ¿No te parece que es realmente difícil? ¿No es difícil debido a lo que están haciendo? Intentan controlarte o manipularte, o bien quieren algo que tú no les estás dando, y por eso esa es una importante manera que podemos usar a la hora de explorar aquello de “que los demás hagan lo que queremos”. Así que el enojo se convierte en una manera en la que podemos controlar a otros.

Por ejemplo, puedes ir a un supermercado, y ¿quién es el que consigue el producto "gratis"? Digamos que adquirieron un producto malo y reciben el producto gratis así como el producto original, el bueno, a cambio. ¿Quién es el que recibe eso? Normalmente es el cliente que estalla y está iracundo, ¿no? El cliente así es atendido, y la persona agradable, calmada y tranquila, y que espera a ser atendida, es olvidada. ¿Por qué? Porque estamos muy acostumbrados a responder a la ira. Estamos muy acostumbrados a responder a ella en vez de al amor, y por eso ocurren estas cosas en nuestra vida diaria. Así que es muy, muy importante mirar este tema de la ira.

Antes de empezar, lo que me gustaría hacer, sólo para conectaros emocionalmente con el tema... es poner algo de la mediumnidad que hice hace un año y medio cuando estaba en Barbados con una señora llamada Natalie que era médium. En realidad terminamos hablando con un grupo de esclavos que habían estado en los infiernos del mundo de los espíritus durante bastantes años, y que tenían mucha ira dentro de ellos. Lo que me gustaría hacer es reproducir esta grabación para

vosotros. Lleva algo de tiempo; es una grabación de unos cuarenta y cinco minutos en total, en la que paso por un montón de cosas explicando a estos espíritus la condición en la que están, por qué están en esta condición y así sucesivamente... y eso os ayudará a conectar con cómo la ira puede bloquearte y evitar que progreses en tu travesía.

Verás, aunque he dicho que la ira es vuestra guía, la ira suprimida o la ira no experimentada será devastadora para ti. Destrozará tu cuerpo y tu vida, y en el mundo espiritual hará lo mismo a menos que decidas experimentarla. Y es por eso que es tan importante comenzar a ver este tema de la ira. Entonces, he tenido muchas discusiones sobre el tema de la ira a lo largo de los años con grupos de personas. Así que lo que he tratado de hacer en el esquema del seminario es esbozar la mayoría de las razones por las que nos enfadamos y esbozar lo que hacemos para suprimir nuestra ira.

Para ser franco con vosotros, muchos en la audiencia sienten que no son una persona muy enojada y sin embargo muchas veces puedo sentir una rabia extrema proveniente de vosotros. Eso significa que os habéis acostumbrado tanto a suprimir la ira que ya ni siquiera sabéis que estás enfadados. Y hay muchas razones por las que hacéis eso, y lo que queremos hacer es empezar a exponerlas. [00:10:42.23]

Luego, más adelante en la sesión, queremos empezar a hablar de algunas formas prácticas en las que podemos conectar con nuestra ira y empezar a conectar con lo que hay debajo de ella, porque hay algunas cosas realmente prácticas que puedes hacer. Ian vendrá con su “kit de ira”, y os mostrará algunas de las cosas que él hace con su ira, y veréis que todos tenéis la opción de realmente entrar en estas emociones o bien de evitarlas. Ahora bien, si las elegís evitar, vais a tener una seudo-cubierta de espiritualidad, sin sustancia. Cuando te conectas con ellas, las experimentas y las liberas es cuando tendrás una verdadera conexión espiritual con Dios. Por eso es un tema tan importante. Así que lo que haré primero es poner esta grabación.

2. La mediumnidad con los espíritus enojados que fueron esclavos mientras estaban en la Tierra

> **Natalie/Joe**: Me han pedido que hable, que salga aquí. Me han pedido que hable en nombre de muchos de nosotros. Hay muchos de nosotros aquí, pero debe hablar sólo uno, así que he aceptado. Me han animado a decir cómo me siento, a explicar mi situación, porque las cosas son iguales para muchos de nosotros aquí. Se me pide que hable de mí mismo, entendiendo que todos los que me rodean se sienten igual, pero me han pedido que hable sólo por mí. Aunque sé que sois varios los que estáis ahí y entiendo que hay varios cientos de personas aquí. Estamos en... estoy en un lugar muy oscuro y no me gusta esto, nunca me ha gustado. De hecho, lo odio. De hecho, realmente odio este lugar y odio a todos los que me rodean y te odio a ti y me odio a mí mismo, y me he sentido así durante mucho tiempo.
>
> No entiendo realmente por qué estoy aquí y por qué las cosas no son como esperaba que fueran. Sé que he entrado en el mundo de los espíritus, que no es agradable, que es repugnante... hace bastante tiempo; no estoy seguro de hace cuánto tiempo. Me han dicho que fue... no puedo decir cuánto tiempo estuve aquí porque es demasiado tiempo. No quiero decir en voz alta exactamente cuánto tiempo he estado aquí porque es demasiado.
>
> Viví en la isla de Barbados, donde estáis vosotros, y el dueño de la plantación me trató muy mal. Había hombres blancos que me pegaban casi todos los días, y me pegaban porque no trabajaba lo suficiente, y cuando no era capaz de hacer más. Me trataban como a un perro y ansiaba morir, todos anhelábamos morir, y cuando morí, las cosas no fueron mejores.
>
> Iba de un infierno a otro, y sí, creía que había un Dios; sí creía que yo sería salvado, que habría una salvación para nosotros, una vez que muriéramos. Y no hay nada, no hay nada aquí y ninguno de nosotros puede entender por qué hay esa nada. Por qué seguimos en condiciones tan miserables, por qué seguimos sintiéndonos como esos esclavos pisoteados. Por qué seguimos sintiendo que esas personas que tan mal nos trataron de alguna manera

> siguen con nosotros, de alguna manera siguen afectando a cómo nos sentimos, y ¿por qué, por qué no hubo justicia? ¿Por qué seguimos sintiéndonos tan mal? ¿Por qué tenemos que seguir siendo castigados? ¿Por qué tengo que seguir así todo el tiempo sin fin? ¿Por qué?

Bueno, ciertamente puedo entender tu confusión, pero tal vez, si pudiera hacer algunas sugerencias con las que podemos tratar de investigar algunas cosas que has dicho, para ver si son ciertas. No las cosas que has dicho en términos de tu vida, sino más bien sobre si lo que está pasando es justo, sobre por qué estás en tu ubicación actual y todo ese tipo de cosas... si podemos investigar algunas de ellas.. ¿Has visto alguna vez a algún espíritu más brillante acercarse a ti, para intentar hablar contigo? [00:17:36.01]

> **Natalie/Joe**: Justo ahora. Estoy siendo corregido. No he visto mucha cosa. He estado tan enojado y miserable... no queriendo ver algo peor de lo que ya estoy experimentando; no deseo ver nada más de lo que estoy viendo. Sin embargo, diría que para que yo esté hablando con vosotros ahora ha venido un espíritu muy amable que me lo ha sugerido: que no tengo nada que perder, que debo probar este experimento y ver qué sucede, y que hacerlo me da una oportunidad que valdría la pena aprovechar, así que aquí estoy. Pero mientras hablo contigo me estoy poniendo bastante nervioso y estoy ansioso. Estoy preocupado de que sea de alguna manera un truco, aunque puedo puedo sentir que sois buenas personas.

2.1. Explicar la razón de su ubicación en el mundo de los espíritus

Bueno, tal vez pueda explicar personalmente las razones por las que te encuentras en la ubicación actual que tienes en el mundo de los espíritus. En primer lugar me gustaría sugerirte que hay muchos miles de lugares en el mundo espiritual donde podrías estar, pero el lugar en el que te encuentras actualmente depende de los sentimientos que sientes dentro de ti. Y uno de los sentimientos que son dominantes en ti en este momento, tal como has mencionado, es la rabia que sientes dentro de ti; la ira y el odio que sientes por la gente en general y también hacia ti mismo. Esa ira en realidad está suprimiendo algunas emociones más grandes dentro de ti que tienes miedo de sentir dentro de ti mismo, y es eso lo que está creando tu ubicación actual y te está manteniendo en la ubicación actual en la que estás, en el mundo espiritual.

La razón por la que te mantiene allí es porque si estuvieras en un lugar agradable y feliz, tendrías todavía esta ira dentro de ti mismo, y entonces la estarías proyectando a todos los que te rodean. Así que una de las cosas que se necesita que suceda es que conectes con la razón por la que estás tan enfadado y empieces a sentir todas las emociones que hay debajo de la ira, que incluyen a la tristeza y una terrible desesperación y el vacío que sentiste cuando estabas en la Tierra, las enormes injusticias que se te hicieron mientras estabas en la Tierra. [00:20:49.05]

> **Natalie/Joe**: Esperaba que se hiciera justicia cuando pasara al otro lado. Realmente esperaba que de alguna manera las cosas se corrigieran… pero una cosa era ser tratado tan mal por hombres de otro color de piel cuando estaba vivo, y otra es seguir sintiéndome así ahora. ¿Dónde está la justicia? ¿Por qué no cambian las cosas?

Bueno, ¿y si te demuestro, en primer lugar, que hay algo de justicia en lo que está sucediendo en este momento, sólo mediante la capacidad de mostrarte la ubicación, en el mundo de los espíritus, de las personas que te hicieron daño. El problema de hacer esto contigo es que, en tu condición actual, puedes tener la tentación de visitarlos y atormentarlos.

Natalie/Joe: Ahora estoy confundido porque me están diciendo que no confíe en ti.

¿Y quién te dice eso?

Natalie/Joe: Alguien ha venido desde un lado y ha dicho: "No confíes, no confíes. Esto es un truco. Esto no es real".

¿Y quién es la persona que vino y te ha dicho eso? ¿Te importaría decirme quién es?

Natalie/Joe: No sé quiénes son. ¿Quiénes son? Son alguien de cerca. Eso es todo lo que sé.

¿Por qué no están dispuestos a darte esta información?

Natalie/Joe: No lo sé. Sólo dicen: "No confíes, no confíes".

¿Por qué no quieren confiar?

Natalie/Joe: Dicen que es un truco, dicen que debemos quedarnos donde estamos, que no podemos hacer nada mejor.

¿Por qué quieren que te quedes donde estás? ¿Quieres quedarte donde estás?

Natalie/Joe: No, no quiero quedarme donde estoy.

Así que me parece que sólo están tratando de reprimirte y mantenerte en el mismo lugar. ¿No es eso exactamente lo que los propietarios de esclavos hacían en la Tierra? [00:22:52.24]

Natalie/Joe: Entiendo lo que estás diciendo. Pero esto es fuerte, ¡esto es fuerte! Ahora hay más. Hay más alrededor de ellos; todos están diciendo lo mismo. Me lo están diciendo a mí y se lo están diciendo a los otros a mi alrededor.

Pero no es necesario que los escuches. El problema es que...

Natalie/Joe: Es difícil no escucharlos. Están aquí y están en nuestros oídos.

Bueno, podemos evitarlos si quieres. ¿Quieres evitar que lo hagan?

Natalie/Joe: ¿Qué hago?

No hace falta que hagas nada, simplemente podemos pedir a algunos de nuestros amigos espirituales que les pidan que se retiren.

Natalie/Joe: ¿Cómo sé que podemos confiar en ti? ¿Cómo sé que puedo confiar en ti? ¿Por qué habrían venido y dicho esto si no hubiera algo de verdad?

Bueno, ellos quieren que te quedes donde estás actualmente. Yo, como sabrás por “leerme” [*en el sentido de leerle energéticamente, creo*], quiero que puedas estar en un lugar más feliz, así que yo y ellos...

Natalie/Joe: ¡Están diciendo que estás mintiendo, están diciendo que estás mintiendo! Están diciendo: "No confíes, quédate donde estás; las cosas empeorarán". ¿Por qué estaría pasando esto?

Las cosas no empeorarán y puedo demostrártelo. Pero para demostrártelo tenemos que seguir hablando. Así que depende de ti. Puedo probarte estas cosas que estoy diciendo. Sólo es cuestión de si mantienes la mente abierta o no.

Natalie/Joe: Voy a intentarlo.

De acuerdo. ¿Quieres que haya gente en tu oído diciendo que no…?

Natalie/Joe: No, no quiero.

Vale, pues pidamos a algunos espíritus superiores que son más brillantes y más amorosos que pidan a esos espíritus que se retiren. Y podemos hablar con ellos después si quieren.

Natalie/Joe: Se están apartando.

Bien. Muy bien, hablemos primero de este tema de la justicia que sientes. Hay algunos espíritus brillantes a tu alrededor que no se te han mostrado. Pero lo que me gustaría hacer, sólo por un momento, es que se muestren. Así, que puedas ver que hay un buen número de espíritus brillantes a vuestro alrededor como grupo. Y estos espíritus son bastante felices, ¿no? ¿Parecen felices? ¿Parecen contentos? ¿Puedes ver eso? [00:25:14.22]

Natalie/Joe: Así es como pensé que sería. Así es como pensé que sería.

Sí. Así que lo que queremos hacer es mostrarte lo que realmente está pasando, porque en este momento suceden un montón de cosas a tu alrededor de las cuales no eres realmente consciente, y lo que me gustaría hacer es ayudarte a ser más consciente...

Natalie/Joe: Es difícil; hay discusiones; hay gritos de: "No, no hagas eso".

¿Por qué? ¿Por qué no quieren que lo hagas?

Natalie/Joe: Hay peleas. Hay discusiones, hay...

Bueno, la pregunta que tengo para todos vosotros es la siguiente: ¿os queréis quedar donde estáis?

Natalie/Joe: No.

¿Preferirías estar en un lugar mejor?

Natalie/Joe: Sí.

Bueno, pues la única manera de estar en un lugar mejor es investigar lo que estoy diciendo. Siempre puedes volver a donde estás, si es lo que quieres. Así que si quieres volver a donde actualmente estás tras comprobar estas diferentes cosas que te sugiero, está bien, es tu elección. Puedes hacerlo, pero descubrirás que no querrás hacerlo después de que te haya mostrado algunas de las cosas que quiero mostrarte. ¿Entiendes?

Natalie/Joe: Lo entiendo.

Y todos aquellos que están discutiendo frente a ti, si simplemente dejáis de discutir y pelear por un tiempo... ¿no habéis tenido suficientes discusiones y peleas con la gente que os ha oprimido? ¿Por qué queréis seguir siendo oprimidos, por qué queréis oprimiros unos a otros? ¿Me seguís? [00:26:55.00]

Natalie/Joe: Entiendo. No soy uno de los que luchan.

Bien, pero para todos aquellos que están luchando, si pueden tener eso en mente... que todo lo que os estás haciendo es dañaros a vosotros mismos cuando hacéis eso. Si podemos investigar estas cosas que podemos mirar... entonces serás capaz de ver si puedes confiar en mí o no, y eso dependerá de ti, después de haber investigado estas cosas. ¿Te parece bien?

Natalie/Joe: Sí.

Bien. Bueno, lo primero que me gustaría mostrarte es la condición en la que está la gente que te hizo daño; dónde vive realmente, en el mundo de los espíritus, ahora, la gente que te dañó. Ahora bien, para hacer eso, estos espíritus brillantes que están a tu alrededor te ayudarán a ir a estos lugares. Se quedarán contigo todo el tiempo y luego te traerán de vuelta a tu lugar actual. ¿Estás de acuerdo con eso? ¿Puedes confiar en ellos lo suficiente como para hacer eso?

Natalie/Joe: Sí, tengo curiosidad, me interesa esto.

2.2. Visitar la ubicación en el mundo espiritual de sus amos de la Tierra

Bien, entonces hagamos primero eso. Así que vamos a pasar un poco de tiempo ahí, podéis ir y echar un vistazo a la condición en la que están actualmente estas personas que te dañaron.

Natalie/Joe: He visto lo suficiente. ¡Guau!

¿Qué ves?

Natalie/Joe: He visto al amo que me golpeó, que me daba tan poca comida, que me trataba como un perro, que él ahora es como un perro. No está mejor que yo.

No. De hecho, está mucho peor que tú.

Natalie/Joe: Al principio no sabía que era él. Al principio no lo reconocía. No tiene el mismo aspecto que tenía cuando era mi amo en la Tierra.

Ahora tiene un aspecto bastante feo, ¿no?

Natalie/Joe: Es deforme. Todavía lo odio.

Lo entiendo. Y lo que queremos hacer es hablar de eso.

Natalie/Joe: Me gustaría que estuviera en una condición peor de la que tiene.

Sí. Bueno, la verdad es que está en la condición que tiene, y en el lugar donde está, porque es donde lo coloca la condición de su alma, es adonde pertenece en este momento. Y la verdad también es que tú estás en el lugar que actualmente estás debido a una condición de tu alma. En particular, la condición de tu alma es una en la que tú estás muy, muy enojado.

Natalie/Joe: ¿Por qué él no está en un infierno de fuego?

Porque no hay un infierno de fuego.

Natalie/Joe: Él debería estar en un infierno ardiente, él y todos los demás hombres como él.

Sé que te sientes así. Y esto es parte de la razón por la que estás donde estás. ¿Entiendes lo que acabo de decir?

Natalie/Joe: No.

Ves… estás muy enfadado con lo que te hizo. Pero ahora odias todo lo que te rodea ¿no?

Natalie/Joe: Sí.

Y esa es la razón por la que estás donde estás, por ese odio que estás guardando dentro de ti y que no estás liberando, que no te estás permitiendo dejar salir de ti. Y la razón por la que te aferras al odio es porque no quieres llorar. No quieres sentirte triste. No quieres sentir desesperación por las cosas que te han pasado.

Natalie/Joe: Quiero que todos esos amos ardan en el infierno para siempre.

Y esa es la razón por la que estás donde estás.

Natalie/Joe: Quiero que sufran todos los hombres que nos trataron así a nosotros y a todos los que son como nosotros… que sufran para siempre.

Esa es la razón por la que estás donde estás.

Natalie/Joe: ¿Dónde está la justicia?

Bueno, hay justicia completa, porque si estuvieras en un lugar más amoroso donde pudieras pasar realmente por el proceso de dejar ir estos sentimientos de odio e ira dentro de ti, y conectar con la tristeza dentro de ti, encontrarías que rápidamente llegarías a un lugar hermoso. Lo único que te mantiene donde estás es la ira y el resentimiento que sientes por lo que te ocurrió en la Tierra. Eso es lo único que te mantiene ahí, donde estás. No hay nada más que te mantenga allí. [00:32:00.14]

Natalie/Joe: Entonces, ¿qué hago?

Bueno, en vez de sentir ira y resentimiento… lo único que eso está consiguiendo es tapar lo que realmente sientes por dentro; y lo que realmente sientes por dentro es el sentimiento de tristeza por el amor. Sientes todas esas injusticias y todo eso, pero no te estás permitiendo conectar con la tristeza que realmente sientes en tu corazón sobre tu vida. Si eligieras permitirte sentir estas emociones, estas emociones tristes que realmente tienes, podrías ser llevado ahora mismo a un nuevo lugar que sería mucho más hermoso. Pero vas a permanecer en tu estado actual y en tu ubicación actual mientras elijas permanecer en este lugar de ira en vez de elegir conectar con la tristeza.

Natalie/Joe: No puedo sentir la tristeza. Puedo sentir ira, puedo sentir frustración, puedo sentir que quiero vengarme, puedo sentir que no es justo, puedo sentir... No sé. No puedo sentir tristeza. No es justo.

No, es justo. Todas estas emociones que acabas de enumerar están tapando la tristeza. Son emociones que utilizas para tratar de sentirte poderoso cuando en tu interior te sientes muy vulnerable.

Natalie/Joe: No quiero volver a sentirme así. Así es como me sentía cuando me trataban tan mal.

Lo sé. Y es por eso te quedas donde estás, porque una vez que eliges ser débil y vulnerable y te permites sentir esas emociones subyacentes saldrás de este lugar y estarás en un nuevo lugar más feliz. El instante en que hagas esto serás capaz de moverte.

Natalie/Joe: ¿Por qué tengo que volver a sentirme así?

Porque al final, si quieres progresar hacia Dios - y hay un Dios -, te volverás como un niño y un niño es vulnerable con sus emociones, se permite sentir todas sus emociones. La única manera de progresar hacia Dios es permitirte sentir todas tus emociones. Así que la razón por la que te mantienes en tu condición actual por ti mismo - lo cual es tu elección, mantenerte aquí, por cierto - , es porque estás eligiendo no ser vulnerable ante todo ese daño que te ocurrió en la Tierra. Has sido tan herido que ahora no quieres sentirte vulnerable nunca más, y el problema es que si quieres progresar tendrás que volverte más suave, más vulnerable, más amoroso, más considerado, más abierto, con menos odio. Todas esas cosas son necesarias para que progreses y estés en un lugar mejor. Y para hacer eso vas a tener que permitirte llorar por todas esas cosas que te han pasado.

Ahora bien, si eliges permitirte llorar por todas estas cosas, nuestros amigos espirituales podrán llevarte a una nueva ubicación. Pero si eliges aferrarte a tu ira y a tu resentimiento y justificarlo por estas cosas que han sucedido en el pasado, entonces permanecerás en tu ubicación actual. [00:35:25.24]

2.3. Ver una ubicación más brillante en el mundo espiritual

Entonces, para demostrarte que hay una nueva ubicación a la que puedes ir, lo que voy a hacer es que los amigos espirituales que están contigo, los que son más brillantes, te muestren una imagen de dónde viven. Así que, por un momento, si pudieran mostrarte una imagen de donde viven...

Natalie/Joe: ¡Oh! ¿Eso es real?

Sí, son lugares reales.

Natalie/Joe: No es ... ¿No es otro truco?

No. Bueno, puedes probarlo por ti mismo de nuevo. Puedes probarlo por ti mismo simplemente permitiéndote ser vulnerable.

Natalie/Joe: ¿Eso es real?

Eso es real.

Natalie/Joe: ¿Puedo ir allí?

Sí. Puedes ir.

Natalie/Joe: ¿Yo?

Sí. Todos vosotros, de hecho, podríais ir a estos lugares si lo deseáis.

Natalie/Joe: ¿Puedo ir allí?

Sí, puedes. Y aún mejores lugares.

Natalie/Joe: ¿Estás seguro?

Sí.

Natalie/Joe: Bueno, ¿por qué no sabía esto antes?

Porque estabas en un estado de ira tan grande que no escuchabas a nadie.

Natalie/Joe: ¿Puedo ir allí?

Sí.

Natalie/Joe: Puedo ir allí. Bueno, ¿puedo ir ahora?

No mientras te aferres a tu ira y resentimiento.

Natalie/Joe: Bueno, quiero ir ahora.

La única forma en que vas a poder ir es si empiezas a permitirte sentir la tristeza que hay dentro de ti, para empezar a sintonizar con lo que realmente está pasando dentro de tu corazón. Es permitirte ser vulnerable y abierto emocionalmente. Es permitirte no endurecer todo lo que hay dentro de ti o simplemente permitirte sentir lo que no podías sentir mientras estabas en la Tierra porque te herían todo el tiempo. Ahora ya no serás herido todo el tiempo. Todo lo que necesitas hacer es permitirte sentir las emociones de daño que ocurrieron en la Tierra, eso es todo lo que necesitas hacer. Y una vez que hagas eso llegarás a esa nueva ubicación. Puedes elegir hacer eso ahora mismo. [00:37:29.16]

Natalie/Joe: Quiero ir allí.

Entonces, ¿qué quieres hacer? ¿Quieres conectar con algunos de estos sentimientos que están debajo?

Natalie/Joe: Quiero ir allí.

De acuerdo.

Natalie/Joe: Si eso es lo que debo hacer, lo haré. Quiero ir allí. No quiero pasar ni un momento más aquí.

2.4. Conectar con la tristeza bajo la ira

¿Quizás te pueda ayudar entonces a conectar con algo de esa tristeza?

Natalie/Joe: Sí, por favor.

Bien. Para conectar con la tristeza todo lo que tienes que hacer es situarte en tu imaginación en el momento en que fuiste herido, y en lugar de enfadarte permitirte sentir la tristeza y la desesperación...

Natalie/Joe: ¡Oh! Eso es demasiado.

Si puedes hacer eso llegarás a estos nuevos lugares.

Natalie/Joe: Eso es demasiado.

¿Por qué?

Natalie/Joe: No quiero hacer eso.

Entonces, ¿realmente quieres ir a esta nueva ubicación?

Natalie/Joe: Sí, quiero ir allí, quiero ir allí, ¡sé que quiero ir allí!

¿Pero qué deseo es más fuerte?

Natalie/Joe: Quiero ir allí.

¿Es más fuerte tu miedo o tu deseo de ir allí? ¿Es más fuerte tu miedo a sentir tu desesperación y tristeza, o vas a dejar que tu deseo sea más fuerte? ¿Cuál lo es? ¿Realmente quieres ir allí lo suficiente como para estar dispuesto a lidiar con todo ese miedo y luego lidiar con lo que hay debajo, la tristeza y todas esas emociones? ¿Realmente sientes que puedes lidiar con esas cosas? Porque recibirás ayuda para lidiar con ellas... pues si puedes lidiar con esa tristeza... [00:39:08.25]

Natalie/Joe: ¿Cómo puedo obtener ayuda?

Estos amigos espirituales que están contigo ahora mismo han estado en tu situación.

Natalie/Joe: ¿Ah sí?

Sí. Por eso están ahí esperando para ayudarte.

Natalie/Joe: ¿Estás seguro?

Sí. Pregúntales.

Natalie/Joe: Dicen que fueron así.

¿Cuánto tiempo estuvieron en su situación? ¿Te lo dijeron?

Natalie/Joe: Algunos más tiempo que otros.

Sí.

Natalie/Joe: Algunos un largo, largo tiempo.

Algunos mucho, mucho tiempo, eh. Han sentido los sentimientos que necesitas sentir. ¿Podemos hacer que te muestren algo de la tristeza a la que tuvieron que conectarse? ¿Están dispuestos a hacerlo? [00:39:54.10]

Natalie/Joe: Sí.

¿Qué tal si los que están contigo ahora te muestran algo de la tristeza con la que se tuvieron que conectar?

Natalie/Joe: Oh, es como lo mío. Puedo ver eso. Ese soy yo. Así era yo. Así es como soy. Lo veo.

¿Y pueden contarte qué pasó cuando se permitió sentir esa tristeza?

Natalie/Joe: Había más belleza; había un lugar mejor. Eso poco a poco fue mejorando y ahora es feliz.

¿Está en el Camino Divino o en el Camino Natural?

Natalie/Joe: No sé si yo podría ser feliz. ¿He sido alguna vez feliz?

En realidad, no.

Natalie/Joe: Entonces, ¿cómo puedo ser feliz si nunca lo he sido?

Pues verás que es posible, si te lo permites.

Natalie/Joe: Pero yo no tengo eso. Esa no es mi suerte. Sé que no puedo ser feliz porque nunca lo he sido, y cuando morí no es como yo pensaba que sería.

Pero qué pasa con el espíritu que está contigo, ¿puede mostrarte que él tampoco fue feliz, verdad?

Natalie/Joe: No.

También tuvo una vida terrible en la Tierra, ¿no?

Natalie/Joe: Una muy similar; tuvo un tratamiento muy similar al mío. Yo estuve encerrado en un cobertizo durante gran parte de mi vida vida adulta, y sólo se me permitía salir a trabajar. Sentí que Dios me estaba castigando por estar vivo, que yo era malo, que la gente negra era de alguna manera mala, y que por eso nos trataban así.

Dios realmente te ama. ¿Puedes decirme tu nombre?

Natalie/Joe: Mis amigos me llaman Joe.

Bueno, Joe, Dios realmente te ama mucho, y Dios sólo quiere ayudarte a superar esta ira y conectar con toda la tristeza, para que puedas estar más cerca de Él. Pero la ira ha sido lo que te ha estado alejando de Dios. Ahora puedes, incluso ahora mismo, anhelar que el Amor de Dios entre en tu alma; empezarás a sentir una sensación tan pronto como lo hagas. Solo permítete por un momento sentir con tu corazón y simplemente tener un sentimiento de que te gustaría entender a Dios como un Dios de Amor, y te gustaría conectarte con Dios y entender más sobre Dios.

Natalie/Joe: ¿Funcionará?

Porque Dios empezará a hablarte a través de la emoción....

Natalie/Joe: Entonces, ¿por qué Dios no lo ha hecho antes?

Porque has rechazado a Dios. Cuando estabas tan enojado, rechazabas todo. Esa es la parte triste de la ira, que hace que rechaces todo lo que te rodea y que te alejes de todo lo que te rodea.

Natalie/Joe: Creo que entiendo.

Sí. Así que cuando estamos tan enfadados lo que realmente estamos haciendo es decir no a todo el mundo y estamos diciendo no a Dios, y estamos diciendo que sentimos que todo es tan malo que queremos alejarnos de todo el mundo en general. Queremos castigar, queremos controlar o resentirnos por todo… no queremos escuchar nada bueno. Y para progresar realmente más allá de ese punto tenemos que ir más allá del punto de estar tan enojado y rabioso, a un punto donde estás dispuesto a sentir tu propia vulnerabilidad, donde estás dispuesto a sentir tu propia tristeza. Igual que el espíritu que está contigo y que te ha mostrado las imágenes de él teniendo que lidiar... [00:44:53.18]

Natalie/Joe: ¿Tengo que sentir el dolor de la paliza y todo lo que pasé?

No tanto el dolor de las palizas, porque eso ya lo has sentido. Es más bien el dolor emocional que sentiste en ese momento y que no te permitiste sentir, que no te permitiste experimentar, la tristeza que sentiste en ese momento. La desesperación total que sentiste, que simplemente querías dejar atrás... tienes que permitirte sentirla, porque para escapar de ella es para lo que estás usando tu ira.

Natalie/Joe: Eso es difícil.

Es difícil, pero tendrás mucha, mucha ayuda si estás dispuesto.

Natalie/Joe: ¿Si hago esto, puedo ir allí?

Sí. Si haces esto progresarás...

2.5. Conocer a otros espíritus que fueron esclavos en la Tierra y que han progresado

Natalie/Joe: ¿Qué más hay? ¿Qué más hay? ¿Hay otras cosas que nos gusten allí?

Bueno, hace unos cuatro meses, o tal vez un poco más, hablamos con un grupo de esclavos que estaban en tu posición actual, y que fueron esclavos en la Tierra, también en Barbados, creo, así que tal vez podemos pedir a ese grupo de esclavos que venga ahora. ¿Están todos allí ahora?

Natalie/Joe: Oh, ¿estos eran esclavos?

Sí, y hace apenas cuatro meses en la Tierra... [*como parece denotar el contexto a continuación, parece referirse, supongo, a que estaban hablando hace cuatro meses con Miller, pero que llevarían igualmente mucho tiempo en el mundo espiritual tras haber sido esclavos hace mucho tiempo en la Tierra*]

Natalie/Joe: ¿Eran esclavos? No se ven como yo.

Entonces, ¿cómo se ven ahora?

Natalie/Joe: Se ven tan diferentes, se ven felices. Se ven bien. Se ven bien. Nosotros no nos vemos así.

No.

Natalie/Joe: Se ven bien. Me gusta eso. ¿Qué más habría?

Les gustaría mostrarte una imagen de donde viven ahora.

Natalie/Joe: Eso es diferente. ¿Por qué es diferente?

¿Que las primeras imágenes?

Natalie/Joe: Sí.

¿Cómo de diferentes son?

Natalie/Joe: Es mejor; parecen estar en un lugar mejor.

La razón es que eligieron seguir este camino llamado el Camino Divino, que es el camino de conectar con Dios. Ellos eligieron seguir este camino de conectarse realmente con Dios y anhelar que el Amor de Dios entre en ellos mientras han estado progresando, y eso hace que progresen mucho más rápido. Así que pueden llegar incluso a lugares más felices que a los que pueden llegar el primer grupo de espíritus que vinieron a mostraros cosas. [00:47:37.24]

Natalie/Joe: ¿Puedo ir allí también?

Sí, también.

Natalie/Joe: ¿Puedo elegir?

Sí, puedes elegir entre uno u otro. Y también puedes ir allí tan rápido como esos grupos de espíritus fueron allí. Y creo que hablamos con ellos hace sólo tres o cuatro meses en el tiempo de la Tierra. Así que no fue hace mucho tiempo que hablamos con ellos y ahora están en esos nuevos lugares.

2.6. Conectando con las emociones para trasladarse a una nueva ubicación en el mundo espiritual

Natalie/Joe: Entonces, ¿qué hago?

Lo que tienes que hacer es escuchar a los que han hecho esta progresión antes que tú, y ellos te dirán exactamente lo que tienes que hacer, y tienes que confiar en ellos. Pero va a implicar que sientas tus emociones, no sólo sentirte enfadado. Cada vez que te sientes enfadado estás deteniendo tu progresión. ¿Lo entiendes?

Natalie/Joe: Oh, tengo momentos en los que lloro. Cuando estaba encerrado en ese cobertizo. ¿Tengo que hacer eso?

Sólo permítete sentir esas emociones, sí. Si te permites sentirlas, entonces...

Natalie/Joe: No entiendo cómo eso me llevará allí, a ese hermoso lugar.

Bueno, lo que sucede es que cuando sientes una emoción, la emoción te deja; te deja físicamente y deja tu alma. En realidad estás hecho de un alma que no puedes ver, que son tus emociones y tus sentimientos y tus pasiones y tus deseos. Y cuando esas emociones negativas o tristes te abandonan, puedes viajar a un lugar más feliz. Pero si las emociones tristes se quedan en ti, entonces sólo vas a poder quedarte en el lugar donde actualmente estás. Así es como funciona el universo. Hay muchos otros secretos sobre el universo que estos espíritus querrían contarte, así que sólo es cuestión de confiar en algunas de estas primeras cosas y ver si lo que te dicen funciona. En otras palabras, experimenta con ellos. Ellos han sido esclavos al igual que tú, y ahora son hombres libres, ¿no? [00:49:54.29]

Natalie/Joe: Sip.

Y ahora sienten amor, ¿no es así?

Natalie/Joe: Sip.

¿Puedes sentir algo del amor que sienten por ti?

Natalie/Joe: Sip.

Así que ahora sienten amor. No sienten odio ya. Así que, de alguna manera, pasaron de la condición en la que estabas sintiendo ira y odio y lo que sea, y triste, y en desesperación... a tener esta nueva ubicación. De alguna manera llegaron allí. Y ellos llegaron muy rápidamente, así que si escuchas cómo lo hicieron, obviamente serás capaz de progresar a esa misma ubicación.

Natalie/Joe: Me gustaría eso.

Es sólo cuestión de confianza.

Natalie/Joe: Voy a correr el riesgo. Aproveché la oportunidad de hablar de esta manera. Voy a dar otra oportunidad.

Eso sería bueno. ¿Cómo se siente el grupo de espíritus que está contigo? ¿Algunos están dispuestos a aprovecharla también?

Natalie/Joe: Sí, lo harán conmigo.

Bueno, lo que yo recomendaría es que todos los que estén dispuestos a aprovecharla y a trabajar con algunas de estas emociones, cuando hayan hecho eso y vayan a estos nuevos lugares, que vuelvan y digan a los demás que lo que estoy diciendo es realmente cierto. Que vuelvan y cuenten su experiencia.

Natalie/Joe: ¿Podemos hacerlo? ¿Podemos volver?

Sí, podréis.

Natalie/Joe: Ya veremos, no estamos seguros. Si podemos ir allí, si podemos ir a esos lugares diferentes, ¿por qué querría volver aquí? No quiero.

Sólo para ayudar a los demás.

Natalie/Joe: Bueno, ellos deberían venir ahora. Deberían venir con nosotros ahora. No queremos volver. Si nos vamos, no vamos a volver.

Bueno, puede que te sientas diferente en algún momento.

Natalie/Joe: No lo creo. No quiero volver. Si puedo salir de aquí, nunca, nunca voy a volver.

¿Aunque sea para ayudar temporalmente a tus hermanos?

Natalie/Joe: No lo sé. Tal vez.

Piénsalo bien.

Natalie/Joe: Entonces, ya somos un buen número de nosotros, estamos listos.

De acuerdo, si puedes ir con tus amigos espirituales y tener una charla con ellos ahora sobre lo que necesitas hacer; ellos hablarán sobre cómo experimentar tus emociones de tristeza y cómo puedes conectar con esas emociones. Permítete seguir lo que te dicen. Ellos ya han hecho lo que tú vas a hacer, así que saben cómo hacerlo. Así que permítete confiar en ellos y conecta con lo que te están diciendo. [00:52:47.23]

Natalie/Joe: ¿Cuánto tiempo pasará antes de que haya cambios?

Bueno, depende de cuánto te permitas sentir tus emociones, eso es lo primero. Y lo segundo es que depende de si te conectas también con Dios o no. Así que si eliges no conectarte con Dios, será mucho más lento. Si eliges conectarte con Dios será mucho más rápido. Así que sólo depende de las elecciones que hagas en este momento en cuanto a la rapidez.

Natalie/Joe: Me siento mal sobre conectarme a Dios.

También puedes sentir algo de rabia ahí, sí. ¿Te ha castigado Dios en el pasado? En realidad eso no es cierto. La única razón por la que estás donde estás ahora es porque elegiste aferrarte a esta ira. Ha habido algunas personas en el pasado que han experimentado exactamente lo que tú has experimentado, pero dejaron ir toda su ira y lloraron por eso y progresaron hacia otros lugares que son mucho más felices. Pero debido a la elección que hiciste...

Natalie/Joe: Pero Dios no está conectado conmigo; eso sería más fácil. ¿Por qué Dios no puede conectarse conmigo?

Dios sólo puede conectarse contigo si te permites sentir todas tus emociones. El problema que has tenido es que has estado apagando todas tus emociones; no has querido sentir todas tus emociones. Has estado queriendo culpar a otros por todas las emociones que hay en ti. Y está bien, mucha gente creó ciertamente estas emociones en ti, pero a menos que estés dispuesto a experimentar tus propias emociones no podrás experimentar las Emociones de Dios. ¿Como pueden las Emociones de Dios fluir a través de ti cuando no dejas que tus emociones fluyan a través de ti?

Natalie/Joe: Esto es mucho a tratar.

Bueno, estos espíritus que lo han hecho antes que tú pueden ayudarte con cada proceso.

Natalie/Joe: Esto lo cambia todo.

Así es. ¿Pero no quieres cambiar todo? No quieres estar donde estás. Por qué estar donde estás un segundo más si no lo necesitas.

Natalie/Joe: Lo intentaré.

Entonces, los espíritus que estaban siendo retenidos y que te decían que no lo intentaras... lo que haremos es quizás hablar con ellos después de que te vayas, en cuanto a por qué se sienten tan temerosos a la hora de dar una oportunidad a estas cosas.

Natalie/Joe: Ellos están aquí, todavía están aquí.

Así que si te vas con esos espíritus que están listos para ayudarte a ir, ahora, y con el grupo de espíritus contigo, si podéis... todos juntos podéis probar estas cosas y permitiros sentir vuestras emociones. Tienes que tener en cuenta que vas a necesitar sentirte muy triste, vas a necesitar liberar parte de esta tristeza. Pero si luego también tienes en cuenta que si involucras a Dios, el Amor de Dios empezará a entrar en ti y lo sentirás y las cosas empezarán a cambiar muy rápidamente para ti si te permites hacer eso. [00:56:07.08]

Natalie/Joe: Quiero ir a un lugar más agradable.

Sí. Así que permítete hacer eso y prueba esos experimentos, y quizás podamos hablar con estos espíritus que sentían miedo a que pruebes estas cosas.

Natalie/Joe: Bien. Estamos listos para ir.

Ha sido un placer conocerte Joe.

Natalie/Joe: Ha sido un placer conocerte. Ha sido una sensación y experiencia bastante nueva. Me alegro de haber aprovechado la oportunidad.

Yo también.

Natalie/Joe: Y si lo que dices es cierto, estoy deseando una nueva, una nueva... ¿es esto una vida? No sé nada. ¿Esto es una vida que estoy viviendo?

Sigue siendo la misma vida, sí.

Natalie/Joe: Una nueva vida entonces. Una nueva vida, estoy deseando que llegue.

Nuevas experiencias.

Natalie/Joe: Los otros quieren que yo diga gracias.

El placer es mío.

3. Discusión con el público sobre la canalización

Participante: Los que vinieron alrededor que intentaban detenerlos, ¿venían de un lugar más bajo?

Sí.

Participante: Motivados por…

El odio.

Participante: El odio.

3.1. Influencia de los espíritus de las mujeres con AJ después de la canalización con los espíritus de los esclavos

Terminé hablando con los que estaban en un lugar más bajo después, y en dos días casi todas las personas que iban conmigo en ese viaje me odiaban - en dos días -.

Participante: ¿En este reino físico?

Sí.

Participante: ¿Como resultado de esos espíritus?

Sí. Como resultado de esos espíritus, que ahora estaban influyendo en las personas que estaban en la Tierra y que estaban enfadadas, y estos espíritus conectados a ellas. En dos días la mayoría de las personas con las que viajaba estaban enfadadas conmigo.

Participante: ¿Cuál dijeron que era la razón de la ira?

Porque ya no podían confiar en mí. Exactamente las palabras que decían los espíritus... fueron exactamente las palabras que me decían.

Participante: ¿Hace cuánto tiempo fue esto?

Poco más de un año. Desde aquella sesión vespertina, tres de las mujeres con las que viajaba nunca me han hablado más. Desde esa sesión con esos espíritus, aquellos espíritus, los que estaban tratando de influir en los espíritus de los esclavos, terminaron influenciando a un buen número de nuestro grupo. Así que anoche tuvimos una sesión de mediumnidad… esto sólo te muestra algunas de las cosas que pueden suceder en la sesión de mediumnidad si eliges negar tu propia emoción. [00:58:57.20]

Participante: AJ, algunas personas trabajaron para atravesar sus emociones.

Sí, algunas personas trabajaron sus emociones. Angela, ¿dónde estás, Angela? ¿Quieres subir un momento? Ange estaba allí conmigo. En realidad ella estaba en Barbados en el momento en que esto sucedió.

Participante: No estoy lo suficientemente cómoda.

Respira. Por cierto, esto es improvisado, así que Ange no sabía que esto iba a suceder [*lo de salir a hablar ante todos en el encuentro*]. Ange era una de esas personas que estaban bastante enojadas en esta sesión que tuvimos esa tarde, y toda la conversación, que, de hecho, tuve - además de la discusión con los espíritus -, fue una discusión sobre la ira. Y la razón por la que tuve una discusión sobre la ira fue porque Ange y otra de mis hermanas estaban bastante enfadadas, y eso desencadenó la discusión. Ahora Angela ya ha trabajado desde entonces y ha superado gran parte de la ira que sentía. Así que Angela ha hablado conmigo todo el tiempo desde entonces, mientras que muchos de los otros que estaban allí no me hablan en absoluto. ¿Podrías describir lo que sentiste cuando esos otros espíritus vinieron a hablar?

Participante: ¿Los de al final?

Los del final.

Participante: Oh, eran horribles. Eran siniestros. Eran espeluznantes y bastante horribles. Estaban en muy, muy mal estado, ¡peor que yo! (Risas)

Peor que tú. (Risas)

Participante: Podía notarlo.

Sí. ¿Y qué intentaban hacer con esos espíritus esclavos?

Participante: Bueno, estaban tratando de causar cualquier daño que pudieran tratando de detenerlos, y eran simplemente horribles. Quiero decir, que no es el tipo de gente que desearías encontrarte en un callejón oscuro.

Muy malvados.

Participante: Sí, malvados, exactamente.

Entonces, ¿recuerdas lo que pasó unos días después cuando fuimos de Barbados a Miami?

Participante: Sí.

¿Y qué decían las personas que estaban molestas conmigo? ¿Te acuerdas?

Participante: Sí, exactamente. Una mañana bajé a desayunar y ¿puedo mencionar nombres o no? No sabía lo que estaba pasando, pero bajé y estaban sentados en el vestíbulo, y dos de las mujeres que estaban viajando con nosotros tenían una discusión sobre que ya no podemos confiar en AJ. Y AJ no había hecho nada diferente, en absoluto. Lo único diferente era que habíamos pillado a estos espíritus. Las dos señoras eran bastante médiums, y por suerte yo no lo era (risas). Así que estaban pasando por un montón de desconfianza... y sentían que querían dejar el viaje e irse a casa. Fue así de malo para ellas.

Sí. Así que eso era sólo por la influencia de estos espíritus. Entonces, ¿qué emociones debe haber en las personas que están siendo influenciadas? ¿Ves cómo funciona todo? Estás sucediendo esta Ley de Atracción.

3.2. Un ejemplo de una de las amigas de AJ lidiando con su ira después de la canalización

Ahora bien, en el caso de Ángela, ella quiso lidiar con la emoción de ira que sentía. ¿Qué hiciste después con la emoción de la ira que sentiste, y que discutimos esa tarde? [01:02:38.01]

Participante: Bueno, empecé a llorar cuando Joe hablaba de no querer ser vulnerable nunca más y de no querer ser herido más… porque me di cuenta de que mi ira fue provocada por un hombre. Fui desencadenada exactamente en ese sentimiento: no quería ser vulnerable en torno a un hombre, que era un hombre grande también. Él no estaba proyectando su ira hacia mí, no estaba discutiendo conmigo, sino que estaba discutiendo con su esposa cuando eso sucedió. Estuve viviendo allí con él dos semanas, y me sentía realmente incómoda, y no quería sentirme vulnerable, así que me enfadé. No estaba abusando de él cuando estuve enojada con él, yo estaba enfadada en mi corazón y lo proyectaba hacia él.

Así que AJ estaba abordando eso, y yo decía: "Oh, no creo que yo esté enfadada, creo que tú estás equivocado". Pero cuando el esclavo comenzó a decir cómo había sido tratado en la Tierra y que nunca había sido feliz y todas las emociones... entonces me conecté con ellas de nuevo. Sentí que estaba bien, ahora lo entiendo; por eso estoy aquí. Así que empecé a ser vulnerable. Me di cuenta de que no quería ser vulnerable; por eso me enfadé, pero inmediatamente después, o durante la sesión, me fui al baño y me puse a berrear.

Así que al instante elegiste sentir realmente la emoción subyacente en vez de la ira en sí. Aunque casi durante dos semanas habías estado sintiendo la ira.

Participante: Sí.

¿Puedes ver la relación entre la ira y lo que está debajo de la ira? Puedes ver eso en ese ejemplo con esos espíritus. Así que viajaste un poco más lejos conmigo, a Inglaterra también, y sentiste el deterioro de la relación con las otras damas del grupo. Así que había una gran diferencia entre la elección de lidiar con la emoción y la evitación de la emoción. [01:04:35.25]

Participante: Sí, exactamente.

¿Y cuáles eran tus sentimientos sobre el trato que yo daba a esas personas?

Participante: Fue bastante amoroso. Era bastante amoroso, y las tratabas igual que a los demás - nada peor -.

¿Y las trataba de la misma manera que las había tratado antes de que ocurriera ese evento?

Participante: Oh, sí. Verás, nada había cambiado. No habías cambiado en absoluto. Ella hizo esa canalización y desde entonces las cosas empezaron a ir mal. Y esa es la cuestión, no habías cambiado.

E irónicamente incluso ahora esta gente está usando exactamente las mismas palabras que esos espíritus estaban usando sobre mí. Así que ¿puedes ver lo fácil que es ser influenciado si te aferras a una emoción, lo fácil que es ser influenciado para ir por un determinado camino? Si eliges, como eligió Ángela, lidiar con la emoción, apenas hay influencia que entonces te pueda afectar yendo por ese camino. Así que esta sigue siendo una emoción con la que estás trabajando, ¿no ?... ¿esta emoción de la ira?

Participante: Todos los días.

Sí, ¿y estás llegando ahora al fondo de estas emociones?

Participante: Sí.

Así que ahora Ángela ha estado trabajando con eso desde entonces, hace unos catorce meses, y Ángela ahora está realmente entrando a fondo en lo que es la causa de su deseo de enfadarse, y empieza a sentir esas emociones. Entonces, ¿puedes describir eso? Es mucha la pena que has tenido que trabajarte atravesándola, ¿no? [01:06:06.28]

Participante: Sí, mucha pena, sintiendo que quería morir. Y mucho de lo que Joe estaba diciendo, que mi vida nunca había sido feliz... cómo iba a conocer la felicidad. Sí, sólo la desesperación realmente.

Sí, sólo desesperación.

Participante: Y yo hubiera dicho hace dos años que era bastante feliz.

Exactamente. ¿Y te sentías muy enfadada hace dos años?

Participante: Yo sabía que estaba enojada. Había una película que vi hace años, creo que era “Terms of Endearment” o algo así, con Shirley McLaine... en la que ella se enfadaba con un chico por estar en el césped o algo así, y alguien le dijo algo sobre que estaba enfadada... y ella: "Sí,

bueno, he estado enfadada durante veinte y pico de años". Y esa línea de la película, dije: "Oh, me identifico con eso". Así que reconocí que estaba enfadada.

Pero no es que te importara.

Participante: No, era como ese estado que dijiste antes, una irritación leve constante.

Sí. Bien, gracias Ange por compartir eso con nosotros. (Aplausos).

3.3. La relación entre la ira, la confianza y la confusión

¿Qué habéis aprendido de todo esto? (Risas) A no suprimir las emociones.

Participante: Sólo tengo una pregunta.

¿Cómo te llamas?

Participante: Lisa.

Lisa. ¿Cuál era tu pregunta, Lisa?

Participante: Sí, de acuerdo. Sólo pensé que los espíritus empezaron a cambiar a la ira en ese momento en que perdieron la confianza. Entonces, ¿qué pasa con eso, cuando pierdes la confianza... qué pasa ahí? ¿Estás confundida o tienes miedo? Como que no entiendo la confianza.

No te preocupes, lo explicaré. Buena pregunta. La razón por la que nos enfadamos cuando perdemos la confianza es porque en realidad estamos tapando un profundo miedo a la emoción de confusión. Lo que tenemos que hacer es permitirnos hundirnos en la emoción de confusión y sentirla; sentirnos confundidos, y sentir la falta de confianza que tenemos y realmente expresarla. Te darás cuenta de que, a lo largo de la discusión que tuve con esos espíritus, siempre les animé a expresar sus verdaderas emociones. Y después de un tiempo se acostumbraron tanto desde el principio que ya expresaban sus verdaderas emociones. Entonces él dijo que me odiaba. Y pude sentirlo cuando dijo eso, pude sentir el odio de este espíritu esclavo hacia mí. Él me odiaba porque yo soy blanco. Me odiaba porque yo estaba en Barbados en un bonito apartamento hablando con él, cuando él estaba en un lugar terrible. Había montones y montones de razones por las que me odiaba en ese momento en particular, y eso le animó a expresar su emoción.

Cuando empezamos a entrar en emociones de confusión, normalmente hay mucho miedo asociado a ellas y no queremos sentir esas emociones. La confusión es una emoción, al igual que todas estas otras emociones, y tan pronto como suprimimos cualquier emoción es cuando estarás tentado a entrar en la ira a cambio, es cuando estarás tentado de nuevo a alejar las cosas de ti. Así que permítete entrar en cada emoción. Ahora bien, obviamente eso requiere un poco de coraje, un coraje que muchos de nosotros sentimos que no tenemos. Pero el coraje es otra emoción y es una que Dios puede darte. Así que reza a Dios para que te de valor para lidiar con tus emociones; eso es algo importante que siempre podemos hacer.

Ves, si eliges no sentir una emoción, te enojarás. Ahora bien, puede haber una gran variedad de formas en cuanto a cómo lidiar con ese enojo. Hay muchos ejemplos que puedo mencionar. Hay una manera de entrar en la calma, al estilo budista zen de lidiar con la ira. Meditar, respirar, salir de la ira... Puedes hacer eso, pero tendrás que hacerlo todos los días por el resto de tu vida. Y cuando pases al mundo de los espíritus aún no habrás olvidado tu ira. La ira seguirá estando dentro de ti y aún necesitarás conectarte con ella en algún momento para liberarla. Recuerda que cada vez que una emoción pasa por ti, se libera. Cada vez que almacenas una emoción, en el momento en que la

almacenas ya no es liberada, y entonces te define. Así que la clave es dejar que cada emoción pase a través de ti. [01:11:09.12]

4. Trabajarse atravesando la ira y las capas de emociones en nuestro interior

Participante: Es algo que me ha estado pasando… ¿Por qué creo tanto dolor en mi cuerpo cuando estoy en tal estado de confusión? Anoche, al volver a casa en el coche... surgió mucha ira y rabia porque me perdí. Me metí en el coche, con un mapa, incluso con el GPS... y todavía me llevó una hora llegar a casa, cuando podría haber llevado quince minutos. Así que entonces, esta mañana mi amigo en el ordenador hizo una impresión, así que tenía la impresión, el GPS y el mapa... y aun así me llevó una hora.

Bien, así que mucha rabia.

Participante: Yep y di algunos gritos... Pero en mi estómago… crea mucho dolor.

Agitación... dentro de ti... Así que la pregunta es, ¿por qué me duele tanto cuando me pongo en este estado de ira?

Participante: Sí.

Voy a responder a eso. Verás que en los próximos meses me pondré muy específico en cuanto a las historias. Tenemos deseos de contar historias porque en general tenemos deseo de alejarnos de la emoción, y hablaremos de eso quizás en otra sesión.

Esto es lo que ocurre cuando entramos en el dolor. Tenemos dolor... en este caso estoy hablando de dolor físico, el que está dentro de tu cuerpo. Debajo del dolor está el deseo de negar una emoción. Cada vez que ejercitas tu deseo de negar una experiencia emocional, experimentarás un dolor físico - cada vez -. Ahora bien, entonces, ¿por qué cuando estoy enfadado siento más dolor? Es porque cuando estoy enfadado estoy en el deseo de negar una emoción subyacente. Y eso es lo que está creando el dolor. Así que sí, cuando experimentas tu ira tendrás algunos síntomas de dolor físico muy fuertes, porque son el resultado de negar la emoción subyacente.

¿Y cuál es la emoción subyacente? Bueno, en primer lugar, el deseo de negar una emoción viene de un miedo a la emoción. En otras palabras, yo sólo elegiría no sentir una emoción si tengo miedo a lo que podría pasar si la siento. Así que ¿qué podría pasarme si siento mi ira? ¿Qué siento que podría pasar? Bueno, si yo fuera un niño y sintiera ira, ¿qué ocurre normalmente? El castigo. Así que la mayoría de nosotros tenemos esa emoción en nosotros. O bien, si no éramos castigados físicamente con una bofetada o algún tipo de dolor físico, ¿qué otro tipo de castigo recibíamos si sentíamos ira? Ser ignorado, rechazado, rechazo emocional. Así que si me enfado y luego niego mi enfado, tengo miedo de que esas cosas ocurran, así que necesito lidiar con ese miedo, esos son los bloqueos que están ahí. [01:15:54.04]

Debajo del miedo generalmente habrá algunas emociones más causales o básicas. Las escribiré como “emociones causales”, pero normalmente lo que ocurre es que hay una capa de emociones que llegan hasta la emoción causal. Así que el dolor es el resultado de mi deseo de suprimir una emoción, y sólo deseo suprimir una emoción porque le tengo miedo. Si tengo miedo de ella, entonces necesito permitirme experimentar por qué le tengo miedo, y normalmente eso será también una experiencia de la infancia de algún tipo. Y llamo a eso lidiar con tus bloqueos. No podrás acceder a tu emoción causal hasta que te ocupes de tus bloqueos.

Y para ser franco, la ira es uno de ellos. Así que cada vez que entras en un estado de ira, estás en un estado de bloqueo. No estoy diciendo: “no experimentes tu ira”. Estoy diciendo: “no te quedes en tu ira”. No quiero decir que te salgas de ella desintonizándote de ella... quiero decir que salgas de tu ira experimentando plenamente tu ira, y luego dándote cuenta de que es una elección que estás haciendo para alejarte de una emoción subyacente. Toma la decisión de entrar en esa

emoción, ahora, en vez de seguir eligiendo alejarse de ella. Así que si eliges vivir en tu miedo a la emoción, te enfadarás muy a menudo. Si eliges empezar a entrar en tu emoción, la emoción causal real, y empezar a permitir esa emoción y a tratar con los bloqueos para experimentar esa emoción -que son todos bloqueos basados en el miedo -, entonces raramente te enfadarás durante este proceso. Pero es tu elección.

Ahora bien, por favor, tened en cuenta que en toda esta conversación que acabo de tener no estoy hablando de la ira de la infancia, estoy hablando de la ira en la que entras como adulto, y de lo que experimentas como adulto. Cuando entras en la ira de la infancia y te permites experimentar esa ira, a menudo serás como un niño cuando la experimentas. Así que te tumbarás en el suelo pateando y gritando. O bien saldrás fuera y golpearás algo gritando y chillando, igual a como un niño experimentaría su ira. Entonces la clave sigue siendo entrar por debajo de eso y llegar a la emoción causal. ¿Por qué se enfadaba el niño? La mayoría de las veces porque fue castigado por algo que sucedió que fue triste o por muchas diferentes razones.

4.1. Un ejemplo de un participante con dificultades para superar la ira [1:19:20]

Participante: Hace poco que he empezado a tocar el tema de la ira, y te habrás dado cuenta de que tengo la voz un poco alterada por haber gritado. Así que acabo de tocar algo de la ira de adultos, y mi problema es, como has dicho, que puedes tomar la decisión de no sentir la ira adulta... Pero se me hace imposible pasar directamente por debajo de ella. ¿Cómo se hace esa elección? Porque he estado en este estado de estar totalmente enfadado como adulto, pero simplemente parece imposible entrar en él. Soy consciente de que hay una especie de bloqueo por no ser capaz de hacer este trabajo y...

¿Estás seguro de que lo que realmente sientes es el enfado de adulto?

Participante: Bueno, en realidad, tal vez no, debido a la situación ocurrida ayer.

¿Puedes describir la situación?

Participante: Tiene mucho que ver con esta ira que siento por mi madre y por lo femenino. Se desencadenó ayer y fue casi imposible no dirigirla hacia ella. Tuve que luchar contra eso y correr a la habitación. Yo estaba probablemente dirigiéndosela, mientras me iba, porque eso es lo que haces.

Así que casi caíste en la trampa de hacerle todo un bombardeo… a quien sea que haya sido el desencadenante.

Participante: Sí.

¿Así que en lugar de hacer eso, tú...?

Participante: Simplemente entré en la habitación y saqué la almohada. Ella había planteado algo que sucedió cuando yo era más joven... y esa no es la causa, lo sé. Pero... simplemente no quiero tener que pasar por este enfado... y no sé si se supone que he de sentir esa ira.

Bueno, cuando te permitiste sentir la ira, ¿cuál es la emoción subyacente que empezó a surgir?

Participante: Sí, pude sentir eso… pero no sé cómo dar el salto emocional. Vale, mis emociones son mi yo real… y mi mente no es el verdadero yo... y sé que estoy pensando, pero este gran dilema de que... desde que he estado haciendo este trabajo, es ¿cómo diablos tengo control sobre mi alma? Parece que no tengo ningún control sobre ella.

Sí. ¿Y puedes describir la emoción que sentiste por debajo de la ira? La habrías sentido muy brevemente mientras estabas golpeando la almohada.

Participante: Sí, sería pena.

¿De qué se trataba, puedes recordarlo?

Participante: Ser culpado por su problema.

Bien, entonces ser culpado por el problema de otra persona.

Participante: Sí. Porque era algo que me estaban haciendo a mí, pero me estaban culpando por ello.

Así que ahora permítete entrar en eso, en esa emoción. Así que lo que hago es respirar y entrar en el hecho de que toda mi vida he sido culpado por el problema de otra persona, y te permites entrar en eso. Así que lo que hago es sentir mi rabia, golpeo la almohada o lo que sea con una raqueta de tenis o con lo que sea... pero entonces, tan pronto como puedo sentir cuál es la emoción subyacente, me meto en ella como si saltara a una piscina. Me permito sumergirme en la emoción subyacente. Ahora puedo sentir en ti esa emoción subyacente burbujeando justo por debajo de la superficie. [01:22:54.11]

Participante: Puedo sentirlo, pero como soy visual... sigo pensando: "Vale, ahí está la piscina, me encantaría saltar a ella si pudiera".

Vale. Entonces el hecho de que no estés sintiendo esa emoción, aunque podamos sentirla dentro de ti, significa que debe haber otro bloqueo para sentirla. Entonces, ¿qué te gustaría hacer a tu madre en vez de sentir esta emoción? Así que en el momento en que ella te culpe...

Participante: Me gustaría gritarle por ello.

Te gustaría gritar y chillar. ¿Qué más te gustaría hacer? Sé sincero.

Participante: Eso es lo que surgió ayer. Naturalmente, yo diría que... ¿qué hay de malo en dirigirlo directamente a ella cuando ya lo estoy dirigiendo a ella de todos modos? Sentí que eso me conectaría más, porque las veces que he llegado a una cierta pena es cuando he estado hablando con ella a través de estas cosas.

Bien, entonces vuelve a tu habitación y entonces di lo que no le has dicho a ella. Grita y chilla si quieres. ¿Qué le gritarías?

Participante: Sería como...

Sólo sigue ahí con eso, sigue por ahí.

Participante: Y esto es lo que pasa... entraría en el estado en el que sólo hay “burbujas” pero no hay lágrimas. ¿Estoy haciendo esto bien?

Sí, te estás acercando. ¿Qué dirías? Sólo tienes que seguir ahí.

Participante: Diría: "No es justo. ¿Por qué? ¿Por qué?". Estoy tratando de hacer que suceda pero no viene.

Sí. Pero sigue expresándote, no tienes que intentarlo. Sólo exprésalo tal como lo sientes.

Participante: “No es justo”. Eso es lo que siento. Siento el juicio de que no se me permite ser infantil.

¿Qué no es justo? Así que vamos a sentir más por qué no es justo.

Participante: No es justo que hagas todo esto por mí y me culpes de que yo no haga nada. Lo has hecho todo por mí pero...

Pero quieres algo a cambio.

Participante: Sólo quiero que se vaya, que se aleje de mí. Ahora mismo no estoy conectado a ello.

Ves que ahora te estás juzgando a ti mismo. Te estás acercando mucho a la conexión, pero tan pronto como te estás acercando te estás juzgando, y diciendo: "No estoy conectado".

Participante: Supongo que hay miedo a que toda la gente esté aquí, y verme expuesto.

Sí, hacerlo delante de todo el mundo.

Participante: Y ser vulnerable.

Así que ese es un miedo que serás capaz de superar.

Participante: Pero la otra pregunta es, ¿estoy lidiando con algo cuando estoy llegando a esa etapa donde puedo sentir mi estómago temblando, y respiro rápidamente, pero sin que salgan lágrimas?

Bueno, esto es lo que ocurría en tu infancia cada vez que te culpaban de cosas. Sentiste toda esta rabia y todo este terror y toda esta ira... y todo dentro de ti... todo está encerrado y no tiene a donde ir. Así que lo que hace es empezar a salir en tu cuerpo. Así que te sacudes y tiemblas y tu cuerpo... [01:25:59.28]

Participante: Pero ¿es importante para mí sentir esas cosas?

Sí.

Participante: Sólo quiero llegar al origen del problema.

No, no, necesitarás sentir esto, porque también es una emoción encerrada de tu infancia. Así es como te llegó; esto es la cantidad de ira que hay en tu interior por haber sido culpado de cosas que no son tu culpa. Deja que tu cuerpo sienta esas cosas, y cuando permitas que tu cuerpo las sienta sin juzgarlas, serás capaz de llegar a las emociones más profundas. No importa lo que parezca, no importa nada, sólo siente la emoción, sólo permítete sentir la emoción. Permítete sentir lo que fue tener que apagarte tanto sólo para complacer a tu madre, porque eso es lo que ella quiere que hagas; apagarte mucho. Ella te estaba dando todas estas cosas pero quiere un montón de cosas a cambio de ti, y eso te hace sentir mal. Así que permítete conectar con eso (el participante se agita rápidamente), eso es, y a medida que te conectes con eso empezarás a conectarte de verdad. A medida que te conectas, esa es la cantidad de rabia que hay; esta es la rabia infantil ahora. La rabia de la infancia que todavía está ahí, permítete sentirla. Y puedes sentir que incluso sólo ese pequeño poco de liberación ya está mejor. Y ahora empezarás a conectar con cierta tristeza al respecto. Esa

rabia, la rabia de la infancia, es lo que está tapando la tristeza por la situación. (El participante empieza a llorar) Así es como funciona.

Participante: Pero aun así, no siento que me esté poniendo bien...

Lo harás. En este momento tienes un centenar de personas delante, de las que eres consciente. Cuando estés solo te permitirás entrar ahí, simplemente en ese estado que estabas sintiendo... en esa rabia temblorosa... sólo permítete entrar en ese estado y permanecer ahí. Quédate ahí e incluso expresa las palabras que sientes en ese estado, ya que puede haber o no palabras asociadas a él, dependiendo de lo tempranas que hayan sido todas estas cosas en la vida; y cuando lo hagas te conectarás con el dolor que está debajo de eso. Así que lo que acabas de hacer es exactamente lo que necesitas hacer, y va a ser mucho más fácil hacerlo sin un centenar de personas mirando, obviamente.

Participante: Sí. Y supongo que será más fácil si me digo que si algo así sucede cuando todo el mundo está aquí... está bien.

Sí.

Participante: Es como lo que estabas diciendo con la ira y es como que estoy pensando… bien, siento esta ira, me encantaría llegar y pasar directamente a la ira, pero todo el mundo va a ver eso y...

Y a juzgarlo.

Participante: Y entonces la policía vendrá de nuevo. (Risas).

La semana pasada vino la policía y nos visitó porque había bastante gente metida en su ira. Y sí, hay algunas maneras, obviamente (tal como sugirieron los policías muy enfadados)… maneras de que todos nos metamos en nuestra habitación y le gritemos a una almohada. Pero eso no siempre es posible. La clave es permitirte expresarlo, y si viene un policía y dice “¿qué pasó?”… puedes decir: "Acabo de experimentar un poco de ira, ¿no se me permite eso?". Y simplemente permitirte expresar lo que está pasando, aun así. Sé que hay juicios. Así que incluso cuando Josh estaba sintiendo esa emoción, muchos teníais algunas preocupaciones y juicios. ¿Pudisteis sentir ese juicio dentro de vosotros? ¿Qué sentíais? [01:29:48.17]

Participante: Me preocupaba que se le cayera el micrófono.

Sí, bueno, ¿a quién le importa el micrófono? A mí no me importa. ¿Qué otros juicios? Miedo a lo malo que pueda ser esto, a lo malo que podría terminar pareciendo. Muchos comenzaron a sentir: "¿Qué podría pasar con Josh?". Ese es vuestro propio miedo. Ese es vuestro propio miedo a lidiar con vuestras propias emociones, de hecho. Esos son todos estos bloqueos.

Así que lo que has hecho hoy es mostrar la cantidad de rabia que hay, y cuando empieces a sentir esa rabia de la infancia, así es como será. Y en tu caso fue tan apagada por tu entorno que ahora está dentro de ti, como esta agitación silenciosa… y vas a pasar por esa emoción para llegar a lo que es la pena por debajo. Así que permite que eso ocurra, y tu madre o quienquiera que sea la mujer que te desencadene o que te desencadenó… hazlo y déjate llevar por eso. Y si entran en un estado de juicio al respecto, sal de esa casa, encuentra otra y hazlo allí. No permitas que nadie te apague más con estas emociones.

4.2. La ira puede afectar a los aparatos electrónicos y otros objetos mecánicos

Por cierto, cuando nos enfadamos y sentimos ira, si niegas las emociones, te darás cuenta de que muchas cosas a tu alrededor empezarán a romperse. Y me refiero a cosas electrónicas... que ya no funcionarán... y se darán todo tipo de efectos, y los verás si empiezas a permitirte sentir algunas de estas emociones. La clave es entrar en ellas y permitirte sentirlas hasta el nivel causal. Cuando hagas eso, lo que ocurrirá es que todo empezará a cobrar vida de nuevo. Hemos tenido ordenadores rotos y todo tipo de cosas, y al día siguiente estaban bien. Suceden todo tipo de cosas así. Mi propio coche se rompió en un tipo de evento similar, con una negación de una emoción. Así que puedes encontrar que hay montón de cosas enlazadas con el hecho de experimentar tus emociones.

4.3. Diferencias entre la ira adulta y la infantil

Una cosa que me gustaría decir, es que la mayoría de nosotros tenemos esa intensidad de rabia e ira no expresada dentro de nosotros, y no nos permitimos conectar con ella y sentirla. Ahora bien, en algún momento tendrás que permitirte conectar a ella y sentirla, y cuando lo hagas caerás en lo que hay debajo de ella. Así que ¿podéis ver, inicialmente, que cuando Josh quería decir esas cosas a su madre, como...: "¿Cómo te atreves a culparme por las cosas que hay en tu vida?"... ese es el adulto en la rabia? Cuando empezó a permitirse caer más por debajo de ella, y se convirtió en el hombre tembloroso, ese es el niño en su rabia que fue suprimida. ¿Puedes ver la diferencia entre las dos? Una era la proyección a la madre, la otra era realmente la apropiación de esta rabia interior y el entrar en la rabia interior, conectando con eso. Una vez que comiences a caer aún más en eso - y notarás, Josh, que incluso algo de la tristeza comienza a estar presente entonces cuando comienzas a entrar y caer hacia debajo tan lejos -… encontrarás… que se pueden requerir algunos intentos, pero que llegarás a la causa muy rápidamente. Y como eres bastante joven no tienes tantas capas de supresión como tenemos muchos de nosotros, los que tenemos cuarenta, cincuenta o sesenta años. Así que por lo tanto para ti es un poco más fácil hacerlo. Para los que somos un poco mayores, puedes ver que os lleva un poco más de tiempo entrar en esa etapa, la de caer en esas emociones.

Participante: Setenta y uno mañana.

Setenta y uno mañana, sí, así que obviamente para Ian hay setenta y un años de supresión, desafortunadamente.

5. Formas prácticas de expresar la ira

Ian ha hecho algunos cambios, obviamente... y probablemente este es un buen momento para invitarte a subir, así que sube. Trae tu bolsa de “golosinas”. Ian tiene una bolsa de golosinas y os la quiero mostrar. Así que esto es lo que Ian ha comenzado a llevar consigo ahora.

Participante: Esta es mi bolsa de la rabia.

La llama así. Así que si Ian os puede mostrar lo que hay en su mochila de rabia, y puede explicar cómo la utiliza.

Participante: Esto es lo central en ella, esta manguera de goma; puedes ver que ha tenido mucho uso y que lo va a tener mucho más aún.

Así que una manguera de goma para golpear cosas con ella... Pero no a tu pareja.

Participante: No, sino en esta guía telefónica.

Así que vamos a sacar esta toalla, pues es otra de las cosas de la bolsa...

Participante: … todo forma parte de ello.

Todo esto forma parte de la bolsa de la rabia. Esta es una parte muy práctica: Guantes para no lastimarse las manos. Créeme que vas a querer unos guantes.

Participante: Hago esto en una colchoneta, en el suelo.

Así que lo hace en una colchoneta, en el suelo.

Participante: Y trato de no hacer mucho ruido.

No, no, haz todo el ruido que quieras. Creo que hoy vamos a estar bien con la policía.

Participante: Así que me pongo los guantes de goma de jardinería.

Generalmente te arrodillas en el suelo, ¿no?

Participante: En una colchoneta, para protegerme; así puedo tumbarme ahí... puedo retorcerme en la colchoneta, gritar ahí... y ese tipo de cosas.

Ahora bien, para algunos, tener los guantes puede ser un problema si tardáis mucho en ponerlos y quitarlos, porque me parece que generalmente cuando me enfado enseguida quiero expresarlo.

Participante: Y empiezo a golpear con la manguera en la guía telefónica (golpea)... y a gritar a la persona o lo que sea con lo que estoy enfadado, en la guía telefónica... y lo dirijo a la guía telefónica.

¿Entendéis la idea? Conecta con eso.

Participante: Si quiero variar un poco puedo... ¡oh mierda!

Lo que está haciendo ahora es arrancar páginas de la guía telefónica.

Participante: Pero a veces ves un anuncio en la guía telefónica... (risas).

...Ian encuentra el anuncio que quiere.

Participante: “Enmarcar fotos”… de eso es exactamente de lo que se trataba, enmarcar fotos.

Así que muchas veces su Ley de Atracción es exactamente lo que ve en la guía telefónica, que es exactamente lo que le enfada.

Participante: Y la toalla es útil para hacer como si quisieras retorcerle el cuello a alguien, puedes realmente retorcerla… y acompañar eso con todos los sonidos que quieras... Otra herramienta es un espejo, tener un espejo y hablar con la persona en el espejo, que es una parte del yo con el que estás hablando. Otra es una almohada… pongo a la persona, sobre todo con el tema de la pena… simplemente poner la persona en la almohada y hablar con ella, y eso a menudo traerá la pena.

¿Qué pasa en carretera con la rabia, si te enfadas qué haces entonces?

Participante: Paro el coche, saco la llave del contacto y agarro el volante y le doy. Y los coches están muy insonorizados, y si subes la música también... si quieres amortiguar, especialmente... el

sonido muy alto, y en casa también... subir la música. Es buena idea si crees que los vecinos te van a oír.

Así que cuando entréis en casa de Ian y escuchéis su música a todo volumen y oigáis todo este ruido sordo, sordo, sordo… con algunas palabrotas de fondo… ya sabéis lo que está haciendo. (Risas)

Participante: Y me gustaría dar las gracias a Elizabeth Kübler-Ross que me dio todas estas herramientas (llora).

Hay una mujer llamada Elizabeth Kübler-Ross, ya fallecida, y que ahora está en el Camino del Amor Divino, según creo. Ella estaba muy, muy interesada en ayudar a la gente a lidiar con el procesamiento emocional, y también muy interesada en la conexión con lo espiritual. Ian aprendió algunas de estas técnicas a través de ella.

Participante: A través de algunos de los talleres que hice.

Y él la está sintiendo ahora en realidad; ella está aquí en este momento.

Participante: Y algunos de sus miembros del personal, Andy Reeves ha pasado al otro lado… y David Mullens, algunos miembros del personal que me han ayudado mucho.

Sí. Bueno, muchas gracias Ian.

Participante: Estoy encantado de compartirlo con vosotros; espero que podáis encontrar un nuevo uso para vuestro listín telefónico.

Sí. Gracias Ian. (Aplausos)

Entonces, la clave es no permanecer en la ira. Así que recuerda eso: la clave es no quedarse en la ira, sino expresarla y descender hacia abajo. Si te quedas en la ira vas a encontrar que este es un proceso muy dañino en vez de muy útil. Necesitamos bajar a la emoción causal subyacente; ese es el objetivo de este ejercicio. Queremos sacar esta ira de nosotros, y la única manera de que salga de nosotros, si es rabia o ira infantil, es experimentándola. Quiero hablar en un minuto sobre la ira y la rabia de los adultos. Así que después de la pausa que haremos hablaré sobre la ira y la rabia de los adultos y lo que necesitamos hacer con ellas, lo que realmente está sucediendo allí. [01:40:55.21]

Así que tened en cuenta que estamos hablando de la ira y la rabia de la infancia y de cómo conectar con ello y permitir que se libere de forma segura para no dañar a otras personas.

6. Trabajarse para atravesar los bloqueos y sentir nuestras emociones

Participante: Me llamo Andrew. Qué sucede si tu miedo o tus emociones son mayores que tu deseo de sentirlas...

Entonces nunca las sentirás, para ser franco.

Participante: Entonces, ¿cómo se puede evitar eso?

Yo estuve en ese estado durante gran parte de mi vida. Así que la forma en que me tuve que trabajar eso es, si tu miedo a las emociones es mayor que tu deseo de experimentarlas, lo primero que necesitas empezar a entender, siquiera sea a nivel intelectual, es que el miedo es “falsas expectativas que te parecen reales”, y no lo que va a suceder realmente. Así que la mayoría de nosotros tenemos algunas expectativas muy, muy falsas, acerca de lo malo que va a ser emocionalmente. Así que por

ejemplo, para muchos de vosotros, si sentís que os permitís entrar en la ira, ¿a qué le teméis? Algunos dirán: "Tengo miedo de herir a alguien".

Participante: Al juicio.

O tienes miedo de ser juzgado por ti mismo, así que esa es la siguiente capa con la que necesitas lidiar antes de entrar en tu ira y antes de llegar a la tristeza. Hay esta emoción de bloqueo, la del miedo a ser juzgado. Así que lo que yo haría entonces es rezar a Dios sobre: “gente juzgándome”. ¿Es correcto, debo aceptarlo, cómo me siento por dentro con el juicio? Y conectar con algunos de los sentimientos internos que tienes acerca de que otros te juzguen a lo largo de tu vida. Y necesitas conectarte con ello emocionalmente para que se libere. Ahora bien, cuando te permites sentir el miedo al juicio y lo liberas, entonces también te permitirás sentir la ira de la infancia que está ahí Así que tu miedo a ser juzgado es la emoción que sirve como tapa a la hora de permitirte experimentar la ira. [01:43:15.06]

Ahora bien, para cada persona habrá un miedo diferente, o varios. Para algunos será el miedo al castigo, para otros miedo al juicio, para otros miedo al rechazo. Depende de las emociones con las que fuimos criados a través de nuestra vida familiar, en cuanto a qué emociones dominantes serán las que nos bloquean para experimentar nuestra ira. Así que la clave es primero permitirse apuntar hacia esa emoción y concentrarse en ella.

Así que, para revisar, todo lo que tenemos que hacer es decir: “de acuerdo, sé que hay ira y rabia dentro de mí, pero tengo miedo de experimentarla, y todo lo que tengo que hacer es preguntarme: ¿por qué?”. Y escribir todas las razones por las que tienes miedo a experimentar tu ira. Y entonces estará el siguiente grupo de emociones sobre las que rezar, y serán el siguiente grupo de emociones para tú permitirte sentirlas.

Entonces, lo que hago es escribir sobre ello, escribir algo sobre ello cada día. O bien rezar a Dios sobre ello cada día también. Y hablaré de ello en mis conversaciones con otros: “sabes, realmente tengo miedo de experimentar mi ira porque cada vez que lo he hecho en el pasado he sido juzgado por ello como malo... o como lo que fuera la emoción”. O “puede ser que tenga mucho miedo de experimentar mi ira y sentirla, porque pienso que no me vas a querer si estoy enfadado”. Cualquiera que sea el bloqueo, habla de él. Y al hablar de él y permitirte empezar a sentir el bloqueo - que en tu caso es el del juicio -, el juicio bajará, decrecerá. A medida que ese juicio decrece dentro de ti, tu miedo al juicio se libera, y mientras el miedo al juicio se libera encontrarás que la emoción subyacente se sentirá como que se vuelve más dominante, y empezarás a experimentar la emoción subyacente. La realidad es que el juicio es una emoción dentro de ti que en este momento es más grande que la otra emoción. Así que por eso necesitas sentir esa primero.

Entonces, ¿todos entendéis lo que acabo de decir? A menudo habrá capas de emociones tapadera, incluso, por encima de una experiencia de ira. A menudo, con lo que estamos tratando - y de hecho las emociones más difíciles con las que tendrás que tratar en tu vida entera - van a ser las emociones que apagan todas las demás emociones: las que yo llamaría “bloqueos”.

Liberar los bloqueos es una de las tareas más difíciles a las que te enfrentas y ha sido mi problema más difícil a lo largo de mi propia progresión, porque una vez que libero las emociones que taponan, las otras simplemente fluyen como un niño. Así que es es bastante fácil acceder a las emociones subyacentes, pero las emociones de tapón son - y el juicio es una de ellas, el miedo al rechazo, el miedo al castigo y muchos otros tipos de emociones como esas -... son esas las razones por las que nos apagamos. Y necesitamos empezar a ser incluso honestos y sinceros sobre las razones. Una vez que sintamos eso, hablar de ello con los demás: “Sabes, esto es lo que siento en esta situación; esto es lo que siento en esa otra situación...”. Empieza a hablar de las emociones que te bloquean, y entonces el miedo de los bloqueos empezará a liberarse dentro de ti, y sentirás que está creciendo la emoción que estás bloqueando, pero en realidad se está exponiendo.

6.1. Una analogía con la búsqueda de un tesoro

Así que es un poco como, digamos que estás cavando un agujero, y hay un poco de tesoro bajo el suelo, y así es como realmente es tu alma: puedes pensar en ella como un tesoro de cinco millones de dólares en tu patio trasero. El problema es que no sabes dónde está enterrado. Así es como solemos empezar con nuestras emociones. A menudo, cuando empezamos, no sabemos ni siquiera dónde está nuestra alma, y mucho menos la experimentamos. Pero si te dijeran que hay un bloque de oro de cinco millones en tu patio trasero, ¿no empezarías a cavar por todas partes? ¿No? ¿Y crees que dirías: "Oh no, hoy echan un buen programa en la tele, lo dejaré para mañana"? ¿Crees que entonces dirías: "Ah no, hay una película muy buena en el cine, así que iré hoy. Ah, no, van a venir unos amigos, así que dejaré de hacerlo". No harías esto si hubiera un bloque de oro de cinco millones de dólares en tu patio trasero. [01:47:51.19]

Pues bien, tu alma es más precioso que eso. Entonces, ¿por qué dejas de cavar? Así que tenemos que asegurarnos de cavar. Así que cuando empezamos a cavar, ¿qué pasa? El tesoro al final comienza a mostrarse, ¿no? Pero es como si fuera sólo el pináculo del tesoro. Sólo vemos la punta del iceberg mientras cavamos. Y así es también con tus emociones. Cuando empiezas a a cavar y a sondear dentro de ti emocionalmente, al principio sólo verás pequeños trozos por aquí y por allá. Pero a medida que cavas más y más, se volverá más y más amplio hasta que veas la cosa al completo.

Así que cuando hayas recorrido un buen trecho en esta travesía de permitir tus emociones y liberar los bloqueos, te volverás muy consciente de las emociones que están dentro de ti, y serás capaz de verlas muy claramente. No sentirás juicio por ellas, y te sentirás muy libre a la hora de hablar de ellas con cualquiera que conozcas. Y te permitirás empezar a experimentarlas. Eso es lo que todos necesitamos hacer, pero todos necesitamos hacerlo por nosotros mismos, no podemos contar con que otras personas lo hagan por nosotros. Y ahí es donde es tan importante que tengas ese deseo apasionado, como lo harías si te dijeran que hay un tesoro en tu patio trasero.

La ira es tu guía: Parte 2 [1:49:19]
7. AJ trata la resistencia que tiene el público a la conversación

Entonces, hay algo de lo que me gustaría hablar con todos antes de seguir con esta discusión sobre la ira. Estoy sintiendo una gran cantidad de resistencia sobre este tema por parte de la audiencia. Y veo que la mayoría sienten que no tienen ira con la que lidiar.

Cuando discuto temas con la audiencia, generalmente hay un sentimiento generalizado. En algunos de los temas que hemos discutido en el pasado habrás notado que la audiencia pasa por estas fases de sentimiento. ¿Recuerdas cuando hicimos la discusión de la Ley de Compensación? ¿Recuerdas que había un sentimiento de depresión muy fuerte en la mayoría durante la conversación y muchos se dormían durante ella? Lo cual me dice mucho. Muchos se sentían muy cansados, agotados y abrumados, y todo eso... y luego, cuando empecé a a dirigirme a los espíritus que estaban con nosotros y a hablar con ellos sobre cómo se sentían, y a hablar con vosotros sobre cómo os sentíais sobre la Ley de Compensación, de repente las cosas empezaron a elevarse de nuevo. No sé si lo recordáis, pero ese era el sentimiento general en la audiencia.

Lo que está sucediendo hoy es que muchos, en el interior de sus corazones, creen que no tienen un problema con la ira. Muchos sienten que han superado eso, que no tienen ningún problema con eso, que viven una vida bastante buena y todo ese tipo de cosas... que su Ley de Atracción es bastante buena y: “no tengo un problema con la ira”. Y os digo, sin rodeos, que sí, lo tenéis. Ahora bien, puedes no creerme todo lo que quieras, está bien; es tu decisión. Pero puedo sentir las proyecciones de ira de vuestra parte, así que depende de vosotros si queréis hacer algo al respecto o no. Pero os digo categóricamente que si no afrontáis esta emoción y no afrontáis la verdad de lo que sentís dentro, no os acercaréis a Dios. ¿Es eso lo que queréis?

¿Recuerdas que en la discusión con los espíritus, la que os puse, les dije que lo que debían hacer para superar la ira es ir más allá de su ira, a su aflicción y tristeza? ¿Recordáis? Y ¿recuerdas lo primero que dijeron? "Oh no, no quiero hacerlo ahora". Antes, al estar hablando acerca de estar en un lugar agradable… decían: "Sí, sí, sí quiero estar en el lugar agradable". Y luego, tan pronto

como digo lo que necesitan hacer para llegar a ese lugar, ¿qué decían entonces? "No, no quiero hacer eso". Y este es el problema al que todos nos enfrentamos. Nos enfrentamos a esto dentro de nosotros: ¿estamos dispuestos a ser realmente honestos con lo que hay dentro de nosotros? Porque si no, entonces puede que hagáis bien renunciando al camino del amor divino, pues en él os vais encontrar con muchas experiencias traumáticas si no queréis ser honestos y sinceros sobre cómo sois realmente en vuestro interior.

Así que permítete echar un buen vistazo a lo que hay dentro de ti en vez de negarlo. Ahora bien, hay muchos que sienten que no están enfadados y, sin embargo, puedo sentir la ira que proviene de vosotros simplemente estando ahí sentados en la audiencia. Pero no queréis saber; muchos sienten eso, que no quieren saber. Pero eso está bien, es su libre albedrío, pero hay una parte de vuestra alma que obviamente dice lo opuesto, o de lo contrario no estaríais aquí conversando sobre la ira. Así que permítete empezar a darte cuenta de lo que está pasando dentro de ti. ¿Te sientes resistente a esta discusión? ¿Sientes que esto no se aplica a ti? Porque si es así, entonces se aplica a ti, pues la resistencia es una prueba de lo que hay dentro, generalmente.

8. La importancia de reconocer todas las emociones en nuestro interior

María: Cuando empecé a tratar mis emociones no me daba cuenta de lo enfadada que estaba. En el descanso Paula y yo escribimos en la pizarra; y tenemos un nuevo lema y es: siempre trabajar duro con las cosas pequeñas, porque en realidad son esas las que me han llevado a emociones realmente enormes dentro de mí. Así que si me irrita una llamada telefónica, o si AJ no hace… no sé, el secado, hay una gran emoción debajo de eso; pero estamos muy bien entrenados en pasar por alto esas cosas. Por ejemplo: "Oh, eso es lo que pasa cuando vives con alguien, oh bien". O somos muy buenos en empatizar con la otra persona, y decir: "Oh, entiendo por qué son así". Pero al final en realidad nos saltamos lo que es el daño profundo dentro de nosotros.

¿Quieres poner un ejemplo de ello?

María: ¿Se te ocurre alguno?

Se me ocurren como cien. (Risas) El problema es que cada ejemplo que se me ocurre parece enfadarte... (Risas)

María: Ponme a prueba; a ver si he trabajado para atravesar una emoción.

8.1. Un ejemplo de asuntos menores en la relación de AJ y Mary que cubren grandes emociones

La primera vez que nos vimos fue hace un año y tres meses más o menos; nos encontramos en casa de los padres de Mary. Empezamos a conversar, pero mi problema era que se me trababa la lengua y, por tanto, ella no conseguía sacar mucho de mí, en términos de conversar.

María: No sabía por qué él no quería hablar conmigo.

Me quedé alucinado con esta mujer, así que: ¿cómo voy a hablar entonces? Así es como me sentía. Pero Mary se sentía bastante molesta por eso.

Mary: ¿Lo hice?

Sí.

Mary: Ves, no lo sabía.

Y una de estas emociones surgió para Mary, que no notó en el momento, pero que ahora es bastante grande para ella, y es una emoción de: “esta persona no quiere escucharme, no quiere interactuar conmigo, realmente no quiere saber quién soy”. Esa era la emoción que se desencadenó en ella justo en ese instante. Pero todo lo que yo sentí fue un poco de molestia proveniente de ella, y ella apenas notaba esa emoción suya en ese momento. Luego, una o dos semanas tras eso, ella estaba muy enojada. ¿De qué se trataba, cariño? [01:56:18.13]

María: Fui a otro grupo de AJ y él estaba hablando de ser Jesús, y hablando de algunos de los mensajes de Padgett escritos sobre el cierre de los Cielos, y pensé: "¿Qué está pasando aquí? Ahí tenemos acechando a ese tipo de persona que habla de fuego y azufre infernales"… y tuve mucho miedo. La emoción que estaba evitando era una gran cantidad de daño profundo que tengo sobre la religión organizada, y sobre lo que le ha hecho en el planeta durante mucho tiempo. Pero tenía un poco de miedo por encima de eso, miedo de que eso es lo que él estuviera haciendo, y en vez de sentir el miedo, o de incluso sentir el daño o incluso el miedo... fui directamente a la ira y proyecté. (Risas)

Así que lo que hemos encontrado en nuestra propia relación es que hay veces que tenemos una pequeña discusión sobre algo que tiene enormes emociones por debajo. Otra vez fue cuando tuvimos una visita, una amiga de Mary que es de Suiza, y estábamos decidiendo cómo organizar la sala de estar para las visitas.

María: Ni siquiera puedo recordar los acontecimientos exactos, pero mi amiga, Megan, que probablemente verá esto, estaba sentada allí muy desconcertada, porque empezamos hablando de fundas de almohada y cinco minutos después yo estaba hablando sobre el sentimiento de falta de poder como mujer, y AJ estaba sintiendo que sus necesidades nunca eran satisfechas. Ella no sabía lo que estaba pasando. (Risas)

Así que lo que había sucedido a las pocas semanas de que Mary viniera a vivir conmigo, es que yo quería que sucediera una cosa determinada con esas almohadas. Y es la única cosa que había pedido en todo ese tiempo. Así que mi sentimiento era: la única cosa que quiero que se haga a mi manera, y no puede hacerse a mi manera. Y los sentimientos de Mary eran...

Mary: Estoy totalmente fuera de control, en un nuevo entorno; quiero que este sea mi hogar también. Ya sabes, los hombres nunca me escuchan, estoy totalmente desprovista de poder.

Sí. Así que me pasé el resto de la tarde llorando en el tejado limpiando el canalón (risas), y Mary se pasó una media hora o así en su habitación en un estado de ira, y luego bajamos y tuvimos una charla con la pobre y anciana Megan, que estaba sentada en nuestra sala de estar. (Risas)

María: Ella es bastante fácil de llevar.

Sí. Así que ¿puedes ver cómo, sólo con una pequeña cosa, puede haber algunas emociones realmente grandes? La clave es no pasar nada por alto intelectualmente. Lo que hacemos a menudo - y esto es algo que está en el seminario -, es que intelectualmente a menudo elegimos pasar por alto cosas muy, muy grandes. Pasamos por este proceso de justificación todo el tiempo, y ese es el mayor problema que afrontamos, este proceso de justificación por el que pasamos. En el caso de muchos de nosotros, estamos tan acostumbrados a intelectualizar diciendo "no importaba"... que en realidad lo que hacemos es simplemente pasar por encima de enormes emociones.

He visto a mucha gente hacer esto una y otra vez, diciéndose a sí mismos: "Oh, eso no importaba, era sólo un pequeño problema", y en su interior siento como una enorme montaña de

emociones en ese tema en particular, que han suprimido con ese pequeño comentario de: “Oh, no importaba”, o lo que sea digan.

Así que la verdad es que con todo este enojo de los adultos, puedes verlo como tu guía o puedes simplemente hacer como que no está ahí - esa es tu decisión -. Pero entiende que cuando haces eso también estás eligiendo permanecer alienado de Dios, y también eliges permanecer alienado de ti mismo, de tu propio ser, porque no te estás permitiendo sentir lo que realmente sientes. Así que muchas veces Mary y yo hemos tenido una pequeña cosa, pero se ha convertido en algo realmente grande, en el sentido de que hay enormes emociones en torno a esa cosa.

Así que no sé si quieres que mencione muchas de ellas, porque podrías avergonzarte. Tal vez si puedo mencionar algunas de las mías... y así no te sentirás tan avergonzada.

María: Puedes mencionar algunas mías… como que he tenido mucha ira.

Mary ha tenido muchos enfados que trabajar, principalmente conmigo.

8.2. Un ejemplo de María enfadándose al principio de la relación entre AJ y ella

María: Cuando conocí a AJ realmente pensé que yo no era una persona enfadada en absoluto, creo que mi madre me llamaba “serena”. Cuando conocí a AJ, en la última parte del viaje en el que Ange estuvo un par de meses, yo nunca había estado tan enfadada en toda mi vida. Todo callada... pero hirviendo por dentro... y por supuesto, eso no impide que él sintiera el impacto de eso. Y fue porque yo tenía unas cantidades extremas de miedo sobre lo que estaba sucediendo, y no quería sentirlo, así que lo proyectaba a AJ, mientras decía: "No estoy muy enfadada".

Así que yo decía: "Mary estás enfadada, ¿de qué va esto?", y el primer comentario de Mary generalmente era: "No estoy enfadada".

Mary: No me sentía enfadada, sólo sentía: "Oh, quiero espacio, quiero control". Pero en realidad, si se rasca la superficie, tan pronto como empezamos a comentarlo de repente sentía mucha ira.

Sí. Así que si tienes una emoción de “quiero espacio respecto a alguien”, es muy probable que haya mucha ira ahí - si estás buscando espacio de alguien -. Así que la verdad es que en realidad, lo que sucede, si tu alma está en una condición prístina, es que en el mismo momento en que quieres espacio lo tendrás, de todos modos. Así que ni siquiera necesitarás proyectar nada a nadie. En segundo lugar, ¿por qué querrías espacio? Todo pasa a través de ti, no hay resistencia, así que no importa dónde estés, disfrutarás. Tanto si tienes espacio como si estás en un entorno de mil personas vas a seguir disfrutando. Así que muchas de estas cosas que hacemos son sólo formas de huir de lo que nos detona. En particular, suele ser huir de la ira que sentimos, pero generalmente, incluso por debajo de eso, hay un montón de otras emociones. [00:13:54.22]

Para quienes nunca han escuchado esto antes, debería explicar que justo al principio Mary estaba muy enfadada conmigo. Luego me fui al extranjero y entonces otra persona le dijo que yo sentía que ella era mi alma gemela. Por cierto, también sentí que nunca la vería durante unos cuantos años, debido a la mucha que ira tenía y a otras emociones que ella tenía. Así que en ese momento no veía sentido en siquiera decirle a Mary: "Siento que eres mi alma gemela". Pero sucedió que otras personas se lo le dijeron, y entonces ella me envió un correo electrónico pidiendo detalles sobre eso, que fue casi un correo electrónico airado, también, ¿no?, en cierto modo.

María: Sí.

Y unos meses después, es como que empezamos una relación, porque empezamos a hablar, empezamos a llevarnos bastante bien, las cosas se desarrollaron después de eso... y no habíamos estado todavía juntos, sino sólo hablando por teléfono desde el extranjero... y escribiéndonos

correos electrónicos… bastante. Y luego, finalmente, María decidió que se reuniría conmigo en aquel viaje al extranjero, sólo para ver de qué se trata.

Mary: Para resolverlo, básicamente.

Sí. Para ver qué pasaba conmigo. Ella sentía que quería demostrarme que yo no era Jesús y...

María: Oh, no sé.

Sí. Más o menos.

María: Quería demostrarle que yo no era su alma gemela, básicamente.

Pero a estas alturas estábamos empezando a llevarnos bastante bien, así que cuatro días después de llegar al extranjero, ella tiene esta enorme experiencia emocional. Entonces, tras cuatro días de encuentro, durante todo un día ya no nos hablamos, pues había mucha ira. Así que María tiene un montón de ira, que es como su ira de la infancia sobre mí, específicamente, y sobre lo que hice en el primer siglo y sobre cómo ella se sentía sobre eso - esta vez a través de los filtros de sus padres -. Y así, María ha tenido mucha experiencia a la hora de lidiar con estas mismas emociones que vosotros estaréis trabajando al atravesar emociones basadas en ira. Así que ella sabe lo que es pasar por lo que estáis pasando. Creo que sería correcto decirlo así. [00:16:42.16]

María: Supongo que sí; no sé por lo que están pasando los demás.

La cantidad de ira que tenemos generalmente cubre la profundidad de la pena que sentimos. Así que si estamos en una gran rabia eso demuestra lo grande que es la tristeza que hay debajo. Y es la rabia la que está cubriendo la tristeza. Así que si os podéis permitir empezar a ver que, en realidad, hay una gran área en la que trabajar, es muy importante. [00:17:20.22]

8.3. Un ejemplo de enfado de las mujeres con los hombres

María: ¿Podría compartir una cosa más? Se trata de la ira de los hombres. Antes de empezar a mirar mis emociones o empezar en este camino, no pensaba que estuviera muy enojada con los hombres. Y conozco a muchas mujeres que no piensan que lo estén, pero puedo sentir que casi el 90% de esas mujeres están muy enfadadas con los hombres, pues yo misma estoy empezando a trabajar con esa emoción. Creo que para muchas mujeres en el planeta, hoy en día, ha habido una gran cantidad de daño multigeneracional, y por lo tanto tenemos esta actitud de: "Soy una mujer, y mis necesidades deben ser satisfechas, y si no lo son, es problema del hombre", y esa es una actitud muy airada. Pues como tenemos tanto miedo de que nos vuelvan a herir, nos volvemos bastante agresivas. Tenía más cosas que decir al respecto, pero creo que eso es todo.

8.4. Identificar dentro de nosotros las emociones más pequeñas que cubren las emociones grandes

Participante: ¿Puedes dar más ejemplos? Como el de "necesito espacio", y esos pequeños desencadenantes que podríamos tener, porque ese fue uno de los más útiles para mí.

Así que estás buscando el tipo de cosas que Mary ha notado que hace para cubrir la ira.

María: Sólo cualquier pequeña irritación en el día, como cuando AJ no hace algo que yo quiero. Por ejemplo, él siempre hace mi taza de té en la mañana y si no la hace, ahí hay irritación. Así que

yo normalmente diría: "Oh, me haré mi propia taza de té", pero eso se está saltando este pequeño sentimiento dentro de mí.

Una vez en un aeropuerto no llevé su pesada maleta.

María: Lo cual es tan embarazoso, porque soy una mujer tan liberada... ¿Por qué alguien necesitaría llevar mi maleta? Pero lo hizo todas las otras veces y esa vez dejó de hacerlo. (Risas)

Lo hacía cuando íbamos de viaje, pero aquella vez no. Eso desencadenó un gran enfado para María. Ha habido pequeñas cosas incluso que me he dado cuenta de que Mary también hacía. Cosas como tratar de cambiar de tema - esa es una de las grandes -; o tratar de intelectualizar el tema - otra grande -.

María: Justificar mi postura sobre cualquier cosa, sí.

Así que, por ejemplo, poco después de que nos conociéramos fuimos juntos a comprar comida. Ya hemos contado la historia antes pero Mary estaba muy, muy enojada porque yo iba a comprar albahaca de Israel y ella se sentía muy, muy molesta conmigo por eso. Y por debajo de eso había una gran cantidad de emociones de María sobre la vida del primer siglo en las que todavía estás trabajando ahora, ¿no? Así que… simplemente ese acto de molestarse conmigo por yo hacer algo que ella normalmente no haría.

María: Supongo que cada vez que siento que necesito tener más control.

Y a menudo no me dirá lo que quiere que haga; a menudo me hará la pregunta. Pero hay algo implícito que quiere que yo haga. Entonces, me he dado cuenta de que muchas de vosotras hacéis exactamente lo mismo: preguntáis a la otra persona, pero lo que en realidad estáis diciendo es: "Quiero que hagas esto, por favor". Eso sucede muy a menudo; y en vez de decir: "Quiero que hagas eso por mí", y luego recibir el rechazo de un “no”; a menudo en vez de eso decimos: "¿Te gustaría?". Y hoy en día estoy descubriendo que hay montones y montones de capas de emoción por encima de nuestros verdaderos sentimientos. Lo que Mary y yo hemos encontrado es que si permanecemos en la interacción con el otro, nos quedamos en esa emoción hasta que encontramos el fondo del sentimiento.

Mary: Es muy poderoso si cada persona es dueña de su emoción y no se pone a culpar. Como la cosa de la funda de almohada... que realmente llegamos a lo más profundo muy rápidamente.

A menudo encontramos que estos pequeños eventos explotan para dar esas enormes emociones. No es que exploten en el sentido de que Mary y yo discutamos entre nosotros… sino en el sentido de que yo entro en una gran emoción causal y lloro unas cuantas horas... o que Mary hace eso. Y si en estas transacciones eliges adueñarte de tus emociones encontrarás que vas a trabajar rápidamente atravesando los problemas cuando estés con una pareja. Porque recuerda que la Ley de Atracción os ha reunido a ti y a tu pareja - si tienes una -, así que por lo tanto la Ley de Atracción está ahí para exponer estas emociones. Si niegas la Ley de Atracción y dices: "No estás haciendo lo que yo quiero", o "yo no estoy haciendo lo que tú quieres" y nos alejamos el uno del otro... entonces nos alejamos de lo que realmente nos reunió en primer lugar, y no estamos tratando con esas emociones. [00:22:55.12]

Así que permítete acceder a las emociones que están por debajo, y eso va a significar trabajar atravesando capas de ira. Así que en una relación o con una pareja verás que habrá problemas entre los dos como resultado de eso. Así que mi asunto, por ejemplo, es que he tenido muchos problemas - aunque ahora menos - sobre complacer a las mujeres. Todo lo que una mujer tiene que hacer es proyectarme una necesidad de algo y yo la satisfago al instante sin siquiera

preguntarle qué es, porque sé lo que es, lo puedo sentir viniendo de ella, y lo hago de inmediato. Lo he hecho toda mi vida. Así que más o menos en los últimos dos años he estado rompiendo con eso y con estas emociones de: “no, ¿es esto algo amoroso para mí?”. Muchas veces no lo ha sido, y la razón de que yo haya estado tratando de hacerlo es porque sólo quiero complacer a la mujer. Simplemente quiero obtener una emoción agradable de ella, de que está a gusto conmigo. Y eso a menudo ha supuesto que he atraído a una mujer que no es feliz conmigo a menos que yo haga exactamente lo que ella quiere. Así que he tenido que trabajar con esas emociones.

Entonces, a veces he tenido estos sentimientos de parte de María, sentimientos de molestia, de que ella quiere que yo haga cosas por ella, cosas que ella no estaría dispuesta a hacer por mí. Y he tenido que sentir esa emoción de: “guau, esto no es correcto, esto no es equitativo; no es lo correcto”, y luego he tenido que sentir la emoción de: “qué va a hacer Mary si le digo que no”. Probablemente la voy a perder, y no quiero perderla; acabo de conocer a mi alma gemela después de cuarenta y cinco años, ¿crees que la quiero perder? Por supuesto que no. Así que he tenido que trabajarme toda esa emoción de permanecer en la verdad tanto si pierdo a María como si no, y eso ha sido muy, muy desencadenante para mí, y he tenido que trabajar atravesando un montón de emociones sobre eso.

8.4.1. La irritación o el enfado leve puede cubrir enormes cantidades de emoción

Sin embargo, volviendo al tema del enfado, la ira es simplemente algo increíble. Lo que encuentro es que una leve irritación, una leve molestia, un leve lo que sea… cubre una montaña de emociones. Así que cada vez que cubres una leve molestia, una leve irritación o una leve frustración, te estás negando a ti mismo la oportunidad de lidiar con una montaña de emociones.

María: Y la mayoría de la gente ni siquiera siente una leve irritación. Estamos tan entrenados para pasar por encima intelectualmente, que muchas veces ni siquiera nos damos cuenta de que estamos realmente irritados o molestos, o bien lo hacemos fugazmente.

Así que pregunta a la gente: "¿Sientes que estoy enfadado?". Pregúntale a otra persona: "¿Sientes que estoy enfadado?". Permítete hacer esa pregunta a los demás. A menudo no queremos saber lo que los demás sienten sobre nosotros, y por eso les proyectamos emociones, porque no queremos saber lo que tienen que decir. Pero a menudo podrían decirnos muchas cosas. Así que he tenido que preguntar a la gente: "¿Sientes que estoy enfadado en este momento o sientes que estoy triste o qué sientes?". Y cuando Mary dice: “estás enfadado”, y yo sé que lo estoy, digo: "Sí, lo estoy, bien". [00:26:13.16]

8.5. Trabajar las emociones en una relación

¿Te das cuenta de lo importante que es trabajar los problemas emocionales juntos? Porque si María y yo nos separáramos simplemente por algo que surja, entonces lo que sucedería es que ahora no estamos tratando con todas las demás cosas que podrían surgir tras eso.

Ahora bien, no estoy sugiriendo que nos quedemos en una situación de abuso o maltrato. Así que, por ejemplo, si me enfado con Mary y proyecto ira hacia ella, y ella se enfada conmigo y yo no quiero asumir esa emoción y me enfado de nuevo con Mary, entonces ella trata de dirigirse a mí y entonces me enfado de nuevo con Mary… ahora la situación es de maltrato, abusiva. No es necesario que te quedes en situaciones así, y si te quedas, tienes heridas emocionales muy grandes que están causando que te quedes ahí, porque no te estás queriendo. Así que permítete sentir eso.

Pero si me enfado con Mary, y ella dice: “estás enfadado conmigo, y por favor entra en la emoción y trátala”, y yo empiezo a entrar en la emoción... ahora ella tiene una buena razón para seguir en la relación, porque realmente estoy lidiando con la emoción. Y si trato con la emoción y llego al núcleo, no voy a estar enfadado con ella por ese tema nunca más. Así que eso va a ser muy, muy útil para nuestra relación. Pero obviamente ninguno de nosotros es perfecto todavía. No

podemos esperar que el otro no se enfade nunca. Pero si alguien se enfada por el mismo tema una y otra vez, entonces eso es abusivo, y es hora de hacer algo al respecto; tenemos que hacer algo en esas situaciones.

Participante: AJ… en una situación como esa, en la que vuestras heridas rebotan unas contra otras y se vuelve un poco abrumador... usando tu ejemplo: ¿está bien en ese momento decir: "necesito espacio"? Acabo de tener un desencadenante como ese, que simplemente se me viene encima... pero he elegido conscientemente tomar espacio respecto a mi amigo para poder procesar lo que yo estaba atravesando, siendo consciente de que tengo ira y demás.

Claro, eso está bien.

Participante: Eso es algo más que correcto en lugar de...

Sí, pero no descartes la relación. No hagas eso; vuelve a la relación para ver si la has afrontado. Hay una bonita cita en *La vía del corazón* sobre lo que comento, y donde dije: "No puedes salir de la habitación cuando comiencen los gritos". Así que en el Camino del Amor Divino no te sales de la habitación cuando empiezan los gritos. Verás, en el Camino del Amor Natural, ¿sabes lo que harías? Saldrías de la habitación y harías como que ahora todo se ha difuminado, se ha suavizado…: "esperaré unos días y desaparecerá". No, no va por ahí; trata sobre sentir toda tu emoción y sobre tu pareja sintiendo toda su emoción. No salgas de la habitación cuando empiecen los gritos, pero no sigas gritando o culpando a la otra persona. Si vas a gritar siente tu rabia, siente tu rabia, pero no empieces a proyectarla. Y eso es lo que quiero comentar con vosotros durante la próxima hora, sobre cómo manejar esta ira adulta que estás sintiendo. De eso es de lo que hablaremos. [00:29:35.24]

9. Preguntas del público

9.1. Conseguir tener valor para experimentar nuestro dolor conectando con la Verdad de Dios

Participante: Cuando estás en el ego o tratando de lidiar con el dolor, ¿de dónde sacas el coraje para entrar en él?

Así que la pregunta era de dónde sacamos el valor para entrar en nuestro dolor. Porque realmente de eso se trata toda la ira; toda la ira trata sobre no querer entrar en nuestro dolor. Así que ¿de dónde sacamos valor para entrar en nuestro dolor?

La única forma en que he conseguido el valor es hablando con Dios y aprendiendo realmente sobre la verdad, cuál es la verdad de esta situación. Recuerda que es la verdad la que te hace libre. Mucha gente piensa que es el amor el que te libera, pero el amor viene a ti cuando la verdad te libera. Así que la verdad es un factor muy, muy importante en todo esto. La verdad es lo que destruye todo miedo.

Recuerda, puedes pensar en el miedo como "falsas expectativas o falsas emociones que parecen reales para ti". Así que la verdad es que, sobre todo aquello que temes, incluyendo tu ira, tienes algunas creencias falsas.

Por ejemplo, muchos podríais creer que si experimentáis vuestra ira o rabia, podríais herir a alguien. Bueno, no tienes por qué herir a nadie, pero crees que podrías hacerlo. Así que esa es una falsa expectativa que tienes acerca de entrar en tu ira. La verdad siempre destruirá las falsas expectativas. Así que permítete sentir la verdad. Cuando sientas la verdad y hables con Dios para tener el valor de afrontarla, automáticamente empezarás a afrontar tus emociones como resultado. Y Dios nos da coraje a través de muchos medios, pero uno de los más grandes es exponiéndonos la verdad. Cuando conocemos la verdad, el miedo no significa nada. Así, por ejemplo, muchos pueden tener miedo a la muerte, en el sentido de que llorarían si van a un funeral de su marido o esposa. Si

van a un funeral donde van a llorar, entonces tienen miedo de algo. Así que tienes que enfrentarte a esos miedos; si la verdad sobre eso ha entrado en tu corazón, destruirá todo el miedo.

9.1.1. La ira indica que no estamos en la verdad

Es la verdad acerca de todas las cosas lo que destruye todo el miedo. Por lo tanto, como el miedo o la negación del miedo es el creador de la ira, obviamente la verdad también tendrá el efecto de destruir la ira. Así que en cierto modo la ira es una guía hacia la verdad. La ira te dice cuándo no estás siendo sincero contigo mismo. La ira te dice cuándo no estás siendo sincero contigo mismo. La ira te dice cuándo no estás siendo humilde. Recuerda que definimos la humildad como el deseo apasionado de experimentar todas tus propias emociones. Si estoy enojado no tengo un deseo apasionado de experimentar todas mis propias emociones, porque la ira está ahí para cubrir una emoción.

Así que tan pronto me enfado ya sé que no estoy siendo humilde. En cuanto me enfado sé que no estoy en la verdad. Así que la ira es fantástica porque te dice directamente cuándo estás en un error. En el momento en que sientes incluso la más pequeña y leve de las molestias, entonces, estás en un error, y lo sabes si reconoces que esa molestia estaba allí. Pero si no reconoces que esa molestia estaba ahí, no vas a reconocer la verdad de que en realidad estás cubriendo una gran emoción. Por lo tanto, nunca experimentarás esa gran emoción y nunca te acercarás a Dios. Por eso es tan importante lidiar con tu ira.

9.2. La ira nunca está justificada

Participante: ¿Existe alguna justificación para estar enfadado?

Bien, entonces la pregunta es: ¿existe algo así como “la ira justificable”? No.

Participante: Entonces, ¿cómo lidiar con eso?

Bien. De la misma manera que manejas el resto de la ira. ¿Puedo aclarar el "no" a la ira justificable? Incluso si tu hija fuera violada frente a tus ojos, tu ira no estaría justificada. Incluso si tu marido fuera asesinado justo delante de tus ojos, tu ira no estaría justificada. Son afirmaciones muy fuertes, ¿no? Pero lo digo de verdad. Tu ira no está justificada en esas circunstancias. ¿Qué es la ira? Es tu elección de alejarte de tu verdadera emoción en esa situación particular. Entonces, ¿cuál sería tu verdadera emoción en la situación en la que tu marido es asesinado delante de tus ojos? Miedo, devastación, pena... todo tipo de emociones... Y puedes sentirlas en ese instante. De hecho, cuando te unes a Dios, las sentirás en ese instante. [00:34:47.07]

9.3. La injusticia en la sociedad

Participante: ¿Podrías dar un ejemplo sobre algo que esté personalmente un poco más alejado de nosotros?

María: Algo que esté más alejado, entonces… ¿sobre la injusticia en el mundo? Sí.

Participante: Como en la escuela... sobre el tema de la financiación... todas las escuelas blancas fueron financiadas…

Se financian todas las escuelas blancas y la escuela aborigen no.

María: Sí, tienes mucha pena por eso; es muy triste. Me identifico con eso porque he tenido y sigo teniendo algo de ira por la injusticia en el mundo. Pero he aprendido dos grandes cosas al respecto.

Una es que tengo una enorme cantidad de dolor al respecto. Y cuando estoy enfadada, en realidad elijo no sentir la pena, porque tengo algunas emociones en mí acerca de ser tratada muy injustamente en mi vida, y eso es probablemente por lo que estoy tan indecisa a la hora de sentir sobre la injusticia. La otra cosa es que en el mundo actual estamos muy enganchados a la justicia; todo trata sobre justicia... y una cosa realmente importante que aprendí fue algo que aprendieron los espíritus de los esclavos, y es sobre Dios: Que si realmente tenemos fe y confianza en que Dios es un Dios amoroso y que las Leyes de Dios son realmente amorosas, aunque a veces sintamos que no lo son… esas cosas se vuelven claras, si construimos una relación con Dios.

Cuando Mahatma Gandhi estuvo en la Tierra dijo: "El 'ojo por ojo' deja ciego al mundo entero". Y para mí esa es una gran declaración, porque lo que hace es decirte que la justicia cruda, tal como se presenta en el mundo de hoy, no va a funcionar. Porque han sucedido muchas cosas en esta Tierra hoy que son injustas y desamorosas, y si perpetuamos la injusticia sólo crearemos más injusticia.

9.3.1. El "activista furioso"

Así que tú eres lo que yo llamaría la activista furiosa. Lo que quiero decir con eso es: la persona que se siente enojada por las cosas externas que suceden en el mundo - y como Mary acaba de señalar, se siente exactamente igual -. Entonces, lo que está impulsando esto son algunas emociones personales muy profundas de daño dentro de ti misma, y estás usando estos eventos externos para para encubrirlos. Y la clave para ti es permitirte empezar a sentir la emoción personal que sientes sobre tu propia vida, la emoción que estos eventos están desencadenando.

En otras palabras, digamos que notas algo externo a ti que es injusto: los políticos suben mis impuestos y luego se van de vacaciones. Entonces, eso se siente injusto. Así que miro la escena política y siento que en eso hay una profunda injusticia. Pero en realidad eso está conectando con una profunda injusticia en mi propia vida, en mi propia infancia, y lo que estoy haciendo es exteriorizar mi ira. Estoy buscando algo fuera de mí para culpar, para así no tener que sentir mi propio daño sobre mi propia vida en esa situación. La ironía es que cuando elijo sentir mi propio daño en mi propia vida encuentro que en realidad terminará disminuyendo incluso el evento externo a nivel del alma. La razón es que en este momento, si no elijo sentir mi propia ira, la estoy proyectando en el mundo y haciendo del mundo un lugar más airado, no menos. [00:38:43.13]

María: La ira proyectada así es en realidad una agresión; en realidad es perjudicial para todo el planeta – nosotros, estando así, yo incluida… enfadados por toda esta injusticia -. Y la forma en que Dios lo ha diseñado es que si realmente tratamos con estas cosas dentro de nosotros, eso tendrá un impacto en todo lo que nos rodea. Y realmente, sólo si estamos en un verdadero estado de amor, en armonía con Dios, solo así, es la única manera en que vamos a cambiar cualquiera de estas cosas. Porque hay injusticia en el mundo, sin duda, pero al estar enojados estamos queriendo castigar, en esa emoción.

Y si piensas en nuestra ira, generalmente es impulsada por ese deseo de culpar, un deseo de castigar. Pensamos que es un deseo de mejorar las cosas, pero en realidad, como tenemos este deseo de culpar o castigar, justo en ese momento lo estamos haciendo peor de lo que es, no mejor de lo que podría ser. Así que ese es un problema importante al que nos enfrentamos.

9.3.2. Resistencia pasiva a los problemas de la sociedad

Participante: ¿Qué pasa con cosas como las protestas de Martin Luther King, donde la resistencia pasiva parece haber tenido resultados muy positivos en la sociedad?

La belleza de la resistencia pasiva es que expones tu caso sin violencia. El único problema con la resistencia pasiva es que tiene que venir del corazón, no sólo de la acción. Así que podemos reunir a

todo un grupo de gente muy enfadada, educarla para que se resistan pasivamente de forma intelectual a algo, y que puedan ir y resistir pasivamente, y tal vez incluso lograr algo a partir de eso, pero si la resistencia pasiva no viene de su corazón, seguirán dañando la situación.

Recuerda que en todas las conversaciones que he tenido con vosotros hemos hablado del alma. Recuerda que ella es el verdadero tú. Así que, si dentro de mi alma tengo ira hacia algo externo a mí, pero hago ver que no está ahí y actúo de manera diferente a esa ira, eso no cambia el hecho de que esta proyección de la emoción viene de mí hacia el universo. ¿Puedes ver eso? Eso no cambia. Para realmente cambiar, en el Camino Divino, necesita ser erradicada esta ira que existe dentro de mí. Y la única manera de erradicarla va a ser, en primer lugar, sentirla; y luego cavar más profundamente por debajo de ella para encontrar la causa que hay debajo de ella y sentir esa causa. Cuando sienta eso y lo libere, esa ira ya no existirá dentro de mí. Es entonces cuando tengo el mayor poder en cosas como la resistencia pasiva, en términos de cambiar el mundo, porque no hay ira en mí que la genere. De hecho, la ironía es que en ese punto ni siquiera necesitarás tener resistencia pasiva, porque tu propia condición álmica estará en un lugar de amor tal que todo a tu alrededor será atraído hacia eso, y el cambio sucederá automáticamente de una forma positiva en vez de darse bajo la forma de la resistencia.

9.3.3. El poder de cambiar nuestras almas

Así que mientras esos métodos tienen mucho sentido en el Camino del Amor Natural, no tienen mucho sentido cuando estás en el Camino del Amor Divino. En el del Amor Divino, recuerda, el enfoque es cambiarte a ti mismo primero a nivel del corazón. Cámbiate a ti mismo a nivel del corazón, y todo lo que te rodea cambiará una vez que empieces a hacer eso - todo -. Será tan rápido que lo notarás a diario - simplemente los cambios sucederán -.

Cuando estuve con vosotros en la isla de Stradbroke pasé por un montón de emociones; de hecho creo que casi todos los días estaba en la habitación, en algún momento, llorando por alguna razón, fuera la que fuera. Me visteis trabajar atravesando una emoción con respecto al dinero y a la situación financiera del mundo. Me llevó unas horas procesar eso, y al instante, tras ello, cambió mi Ley de Atracción con respecto al dinero. Eso es lo que pasa siempre que haces un cambio a nivel del alma: tienes un reflejo instantáneo en los cambios - cada vez -. Si no has tenido un cambio instantáneo, entonces no has tratado con la emoción causal, porque la forma en que Dios hizo el universo es que en el instante en que tratas con una emoción causal, en ese mismo instante se da un cambio en tu vida. [00:43:21.14]

Así que si ese es el caso, entonces, esta resistencia pasiva, que es un tipo de oposición lenta y prolongada, nunca tendría por qué ocurrir. Imagina que cada uno de nosotros cambiara su actitud hacia el dinero, ahora mismo. Imagina que hayamos tratado con la emoción - que en mi caso significó llorar durante varios días -. Así que puede que no sea ahora mismo, puede que pasen tres días tras los que termino de lidiar con ella. Pero imagina que lo hacen todos los aquí presentes, imaginad el cambio que se produciría simplemente para todas nuestras vidas. Habría grandes cambios en nuestras vidas; ya no valoraríamos el dinero como lo valoramos.

En este momento muchos seguimos valorando el dinero por encima de casi todo lo demás. Y ya no haríamos eso; ya no estaríamos en este estado en el que estamos necesitados de fondos... e irónicamente ese es el momento en el que todo empezará a venir a nosotros, porque en el alma no tenemos esa cantidad de oposición a que eso ocurra. Así que imagina que todos nos ocupamos a nivel causal de todos los problemas que afrontamos; entonces no hay necesidad de salir a protestar por algo, porque acabamos de lidiar con todo dentro de nosotros en el nivel causal.

Así que algo que dije en "La vía del corazón": "Simplemente asegúrate de cambiar tu corazón". Por eso se llama así: "La vía/camino/manera del corazón", y no “el camino de la cabeza”, no “el camino de la mente”. Es "La vía del corazón", porque esta es la verdad a la que todos debemos enfrentarnos. El hecho es que cada cosa dentro de nuestras vidas y cada cosa dentro de nuestro entorno es mi propia creación. Y puedo liberar una emoción y crear algo totalmente

diferente. Y también puedo ejercitar el deseo de forma amorosa y crear algo totalmente diferente. [2:34:27]

10. Formas prácticas de trabajar la ira de los adultos

Así que hablemos por un momento de algunas de las cosas prácticas que he tenido que hacer para trabajar realmente con mis emociones sobre la ira. Sólo hubo una vez en toda mi vida que me enfadé antes de cumplir los treinta y tres años.

Participante: ¿En esta vida o en la anterior?

Esta vida. Bueno, debería decir: "una vez que pensaba que estaba enfadado". Y desde entonces tuve que darme cuenta de que en realidad he estado bastante enfadado, y he tenido que lidiar con muchas emociones. He tenido mucha ira con Dios, he tenido mucha ira con mi alma gemela, he tenido mucha ira con cosas sobre mí mismo - de hecho la mayor parte de mi enojo ha sido dirigido a mí mismo -, y así, he tenido que trabajar atravesando estas emociones. En el proceso de hacerlo he encontrado algunas técnicas que me funcionan. Así que lo que me gustaría hacer por un momento es compartir con vosotros algunas de estas técnicas que me funcionan.

10.1. Haz una lista de la ira

Lo primero que me funcionó fue hacer una "lista de la ira". Permíteme definir la ira para vosotros: molestia leve, frustración leve, irritación leve, molestia, irritación, agravio, descontento, disgusto, exasperación, impaciencia, furia, indignación, ultraje, indignado, iracundo, rebotado, hirviente, beligerante... Eso es todo lo que pongo en ira.

10.1.1. Un ejemplo del enfado de AJ con el sistema monetario mundial

Ahora lo que hago es decir cualquier cosa que mínimamente me moleste. Como... lo que pasó con ese tema que estaba tratando cuando me quedé con James y Paula en la isla de Stradbroke; empecé a tener una discusión con ellos sobre el sistema monetario mundial. Empecé a meterme de lleno en ello: "el sistema monetario mundial esto... el sistema monetario mundial lo otro… y no necesitamos dinero en absoluto...", como sentando cátedra. Así que claramente la ira es lo que impulsa cualquier tema así, en plan echar discursos sentando cátedra. Así que permítete sentir cualquier tema de ese estilo. Y Mary me dice: "Caramba, estás muy enojado por eso, ¿no?". "Sí, lo estoy", y al decir que sí lo estoy me dije: "Oh, necesito entrar en esto". Así que fui, y directamente empecé a permitirme entrar en ello. Me surgieron muchas cosas en el procesamiento de esta emoción.

Así que si hiciera una lista sobre el enojo acerca de eso, habría puesto: "el sistema monetario mundial". Eso es lo que escribiría: "estoy enojado con el sistema monetario mundial". ¿Por qué estoy enfadado con eso? No es equitativo, es injusto, es desamoroso, está bien mientras tengas dinero, pero si no lo tienes no es muy bueno. Tienes que comprar tu propia comida. ¿Quién aquí no compra al menos parte de su comida? ¿Dónde no compras nada de tu comida, o sea, que te la den sin más? Así que nadie aquí hace eso. Bueno, yo creo que deberían darte la comida. Creo que deberían darte una casa para vivir. Creo que deberían darte la ropa, ¿por qué no? Es lo esencial, ¿no? ¿Puedes vivir sin comida? [00:49:51.09]

Estuve en un aeropuerto de Estados Unidos y una botella de agua, una pinta y media o lo que sea, costaba 5,20 dólares. ¿Sabes cuánto costaba una lata de coca-cola? 0,80 dólares - el mismo lugar, el mismo aeropuerto -. ¡Tengo que pagar por el agua! Tengo un 70% de agua [*en el cuerpo, se sobreentiende*] y tengo que pagar por ella. Como si tuviera que pagar a alguien para tener agua en mi sistema. Tienes que estar bromeando. Son cosas esenciales para la vida y tengo que pagar por ellas. Entonces, ¿puedes ver mi despotricar sentando cátedra? ¿Sientes eso? Sí. Hay ira ahí.

Así que lo que estuve haciendo es permitirme conectar con todo esto y empezó a ser realmente personal. La razón era esta: todo el motivo por el que morí en el primer siglo fue por el sistema monetario. Así que cualquier cosa que os haya dicho alguien sobre la razón por la que morí en el primer siglo... en realidad, es por el dinero; por eso morí. Lo que sucedió fue que las cosas que yo estaba diciendo a la gente - simplemente al hacer lo que estamos haciendo hoy, simplemente hablando con grupos de personas - estaban causando que la gente se cuestionara toda su existencia. Eso incluía cuestionarse toda su religión y por qué tenían que pagar por sacrificios y demás, y por qué tenían que pagar impuestos... todas estas otras cosas eran cuestionadas.

Ahora bien, si fueras una persona que cada año recibe treinta y pico toneladas de oro gracias a que la gente hace estas cosas, ¿qué crees que sentirías por aquel individuo que piense que quiere dejar de hacer todo eso? Te sentirías bastante molesta. Y esto es exactamente lo que me pasó a mí; morí por esa razón. Morí debido al sistema monetario mundial de la época. Así que había un montón de emociones para mí sobre eso. Simplemente mi esposa, mi hija, y todo el sufrimiento que experimentaron después de mi muerte... fue todo el resultado del sistema monetario mundial. Fue el resultado de cómo estaban las cosas en el mundo en ese momento con respecto al dinero en el sistema judío de las cosas. ¿Así que creéis que estaba muy molesto por ello? Antes de eso, nunca supe por qué me ponía a hablar del sistema monetario mundial. Pero se volvió personal; se volvió muy personal para mí. Y así, atravesé un montón de emociones sobre eso mientras estábamos juntos, y como ellos saben... ni siquiera salí a cenar una noche porque estuve llorando toda la noche. Así que básicamente me quedé en esa emoción todo el tiempo que me llevó a permanecer en ella. Y había un montón de facetas... sobre cómo afectó a la vida de mi esposa, la vida de mi hija, todo... Y cómo mi vida se truncó... todas las cosas hermosas que quería lograr con mi vida, todas las cosas que quería lograr al decir la verdad… todo fue cortado por el dinero. Así que ¿crees que tengo algunos problemas sobre el dinero? Seguro que los tengo.

10.1.2. Preguntarnos por qué estamos enfadados por un elemento de nuestra lista de enfados

Así que hice una lista de enfados, y el sistema monetario mundial siempre ha estado en esa lista de enfados, por cierto. El siguiente paso es preguntarme por qué estoy tan enfadado con él. ¿Por qué debería enfadarme con ello? Esto nos lleva a la pregunta sobre justificar el enfado; muchas veces lo que hago con mi vida es justificar por qué debería estar enfadado por algo. El sistema monetario del mundo es totalmente injusto; está creado por unas pocas personas para la supresión total de tu vida. Entonces, ¿por qué debería enfadarme por ello? Sí: “estoy enojado por lo mucho que tu vida ha sido suprimida toda tu vida por este sistema monetario mundial”. Ahora estoy justificando mi ira, ¿me entiendes? Ahora estoy diciendo: “tengo una buena razón para estar enojado”. Desde la perspectiva de Dios, ¿tengo una buena razón para estar enojado? No. Bien. Entonces necesito al menos admitir que esto es lo que siento. Siento que tengo una buena razón para estar enojado porque esto es muy injusto. Entonces, el sentimiento en mí era este en particular: tenemos que destruir esto - ese era -. Recuerda lo que he dicho: cada vez que nos enfocamos en la destrucción, definitivamente hay mucha ira allí.

Entonces, ¿por qué debería enfadarme? Siento que el sistema monetario del mundo es tan terrible que lo quiero destruir. ¿De qué tengo miedo? Todo se reducía a que simplemente tenía miedo de morir a causa del sistema monetario del mundo. Porque hay muchas cosas que te estoy enseñando, sobre la condición del alma, la atracción del alma... todo este tipo de cosas, que si las sigues, tu vida cambiará y las cosas cambiarán a tu alrededor, y una de las cosas que va a cambiar a tu alrededor es la política. ¿Crees que vas a necesitar a alguien que te gobierne? Cuando estás 100% en amor, ¿crees que necesitarás que alguien te gobierne? Nunca. No necesitarás ni un solo gobernador. ¿Y qué crees que eso les va a hacer a la gente adicta al poder? ¿No crees que se van a enfadar contigo? Probablemente. Entonces, ¿por qué tengo miedo? Tengo miedo de morir a causa de su enfado conmigo. Y eso es lo que me pasó a mí, sólo tenía miedo de sentir que iba a morir. [00:56:02.25]

Así que lo interesante de mi vida, cuando miro hacia atrás ahora, es que me aterrorizaba cada vez que he tenido que lidiar con asuntos relacionados con el dinero. Incluso cuando tenía cuatro negocios en marcha en mi vida y empecé a lidiar con problemas de dinero, empecé a aterrorizarme. Quiero decir aterrorizado... como que no hacía mi contabilidad durante largos periodos de tiempo porque simplemente sentía miedo del dinero. Cuando hacía mis cuentas era realmente fácil, ya sabes, tap, tap, tap, y estaba todo hecho para un año entero, en pocos días. Pero lo dejaba todo para más adelante en vez de ocuparme de ello. ¿De qué tenía miedo? Era este problema de sentir "mi vida está viéndose amenazada"... y lidiar con este tema.

10.1.3. Preguntar a qué tenemos miedo

Es increíble cómo las pequeñas cosas afectan a tu vida personal y cómo te afectan a ti mismo. ¿Qué más puedes hacer? Escribe la emoción que te da miedo sentir. ¿A qué le tengo miedo? ¿Cuál es la emoción? Las emociones en mí son las de pérdida: pérdida de mi familia, pérdida de mi vida, pérdida de todos mis objetivos y deseos... y que no se cumplirán. La pérdida de todas esas cosas... y necesitaba sentir todo eso, lo cual hice, mucho. ¿Qué harías si estuvieras en unidad con Dios? ¿Crees que te importaría el sistema monetario mundial? No te molestaría en lo más mínimo; no te afectaría en lo más mínimo. No tendrías emociones de enojo al respecto. No tendrías emociones tristes al respecto. No tendrías ningún enfado justificado al respecto. Simplemente ya no sentirías esas emociones, e irónicamente vivirías tu vida y usarías el dinero si necesitas usarlo, o no lo usarías... sea lo que sea, pero no te molestará.

11. Preguntas del público

11.1. 11.1. Proveer físicamente para nosotros mismos y para los demás en el mundo

Participante: Tengo una pregunta sobre eso y la ira, particularmente cuando las ramificaciones del sistema monetario mundial afectan probablemente a un buen número de personas en la calle, a la pérdida de puestos de trabajo, a nuestras familias... todo ese tipo de cosas. Las ramificaciones en la vida de otras personas también son importantes.

Sí, es cierto, mucha gente está preocupada por ello, pero muchas de estas preocupaciones no son reales. Cuando digo que no son reales, es como...: ¿por qué estás trabajando? Digamos por un momento que todos los que necesitan una casa en la audiencia automáticamente tienen una porque todos aquí les ayudaron a construir una. Y entonces, cada persona aquí que necesita comida automáticamente la tiene porque todos los demás en la sala les ayudan automáticamente con la comida. Y todos los presentes que necesitaban ropa automáticamente obtienen la que necesiten porque todos los demás aquí les ayudan a conseguir la ropa que necesiten. En otras palabras, nos cuidamos constantemente los unos a los otros. ¿Qué más necesitas?

Participante: Amor.

Bueno, sí, pero ahora estamos empezando a hablar de las necesidades emocionales. Como que… las cosas físicas reales, esas que sientes que estás trabajando para tenerlas... ¿puedes ver que ya no importarían? Si tuvieras la seguridad de obtenerlas, ¿por qué te esforzarías por ellas? Ya no lo harías, ¿verdad? ¿Puedes ver cómo el miedo de que: "oh, si no gano este dinero, si no hago eso"… este miedo está siendo creado por el sistema monetario mundial, por cierto, en un esfuerzo por controlarte? Es para enredarte tanto en una vida que trata sobre el cuidado de tus necesidades básicas que ya no te preocupes de tus necesidades reales, que son de naturaleza espiritual y emocional. La verdad es que si tuviéramos una casa para vivir y un pequeño terreno para trabajar nosotros mismos, con dos horas al día de trabajo serías capaz de ser completamente autosuficiente – dos horas al día -. Bueno, tú no tienes que sentarte a ver crecer una lechuga, ¿verdad? Todo lo que tienes que hacer es plantarla y regarla de vez en cuando. No tienes que sentarte a ver crecer un árbol

frutal; todo lo que tienes que hacer es plantarlo, regarlo y cuidarlo, y crece automáticamente. Entonces, un árbol frutal produce algo así como mil piezas de fruta. Brian contó cuántas frutas obtuvo de su árbol. ¿Qué eran? Plátanos, en un racimo. Eso es. Un racimo de plátanos, ¿fueron 890?

Participante: Novecientos.

Cultivó novecientas bananas en un racimo en su patio trasero. Y tenías que vigilar para ver cómo crecía cada una... ¿no? (Risas) Como... quedándote ahí sentado… haciendo mucho esfuerzo para conseguir todo este trabajo de hacerlas crecer, ¿no? No.

11.2. El poder de nuestra condición álmica sobre nuestro entorno

En las esferas más elevadas del mundo espiritual lo que ocurre en realidad es que tu condición álmica se ocupa automáticamente de todo que te rodea y que tú quieres. Pronto verás que esto ocurre en la Tierra con tu propia condición álmica. Es un poco como esto: imagina que te vas de viaje, como que te vas al extranjero seis meses, e imagina que cuando vuelves a casa tu propiedad está aún mejor que cuando te marchaste al extranjero, y en casa no había nadie. Eso es lo que tu alma es capaz de hacer: mantener todo, regar todo... todo. Es capaz de hacerlo todo. Y en el mundo espiritual eso es lo que sucede en las esferas celestiales superiores.

Hay planetas enteros que podrías imaginar que son sólo el reflejo de la condición de tu propia alma. Y todo lo que ocurre allí es un reflejo total de tus propios deseos. Y puedes tener un deseo, y ni siquiera estás allí, y éste crecerá. Es como si estuvieras en el lado opuesto del mundo y dijeras: “guau, acabo de ver un árbol de bananas, sería genial tenerlas en el patio trasero...”... y de repente, llegas a casa… y las bananas están en el patio trasero. [01:01:57.26]

Participante: ¿Por qué necesitamos comer?

No necesitamos comer. Pero a veces es divertido comer, ¿no?

11.3. Los beneficios de trabajar con la ira

Así que la verdad es que somos creadores poderosos, pero no creamos poderosamente porque aún no hemos activado nuestro libre albedrío en armonía con el amor. Por eso no creamos poderosamente. Y así, la ira es la clave de la creación, porque en cierto modo, cuando hacemos esta lista de ira, lo que empezaremos a hacer es identificar todas las áreas de nuestra vida donde nos sentimos impotentes, y donde no estamos actuando en armonía con nuestro libre albedrío, en armonía con el amor… donde estamos usando nuestro libre albedrío para negar el amor, de hecho. De esto se trata la ira. Así que permítete empezar a trabajar en la emoción de la ira y a profundizar en ella porque es un cambio muy poderoso en ti. Lo notarás.

Ahora bien, el fin de semana pasado... recuerdas que el domingo salieron tres, cuatro o cinco de las damas, y dieron un gran grito que atrajo a la policía. No sé si sentisteis a esas señoras cuando volvieron a entrar en la sala. Así que… los que estaban allí: ¿las sentisteis cuando volvieron a entrar? ¿Qué sentías? ¿Que estaban más endurecidas o más suaves?

Participante: Más suaves.

Mucho más suaves, y más conectadas con su propia emoción, al volver a la sala. ¿Lo notasteis? Cada una de las damas que salió estaba más conectada con su propia emoción al regresar. Así que la belleza de lidiar con tu ira es que tu corazón se vuelve más suave. Cuando tu corazón está más suave puedes sentir mejor lo que hay por debajo - cuando tratas con tu ira -. [01:03:55.03]

11.4. Un ejemplo de una participante que acepta la ira que ha creado en sus hijos [2:53:16]

Participante: Tengo dos hijos en la sala, y quería hacer una pregunta antes, cuando estaban aquí pero quería seguir con lo que dijiste ayer, sobre resistirse a hablar... pero ahora ellos se han ido. Nada de lo que has estado hablando es útil, porque el impacto en ellos, el impacto de la cantidad de mi ira que he tenido en mi vida... ha destruido la suya. Tenía a Jeffrey sentado a mi lado y me volví hacia él y le dije: "¿Estás bien, hijo?". Él proyectó la ira que ha tenido conmigo toda la vida, y dijo: "¿Cómo puedo estar bien, sólo quiero que te alejes de mí?". Tengo problemas para conectar con lo que has dicho sobre la justicia. Lo que has comentado sobre la ira, eso lo capto. Estos dos hijos son muy valiosos para mí; llegaron a mi cuidado en su inocencia... al igual que yo… llegué al cuidado de mis padres en mi inocencia. Creo que eres Jesús, y te lo pido. (La participante está llorando)

Ahora me estás proyectando a mí.

Participante: No me importa.

A mí sí.

Participante: Te lo estoy pidiendo.

¿Qué?

Participante: Por favor.

¿Por favor qué?

Participante: Pides a todo el mundo aquí que se conecte con su ira pero las consecuencias de eso es lo que ves… es lo que pasa con el resto de tu familia... lo que pasa... es como una bola de nieve.

Pero no estoy diciendo que la ira se proyecte. Estoy diciendo que te conectes con ella y te adueñes de ella dentro de ti.

Participante: No lo sabía cuando ellos eran realmente pequeños.

Sé que no lo sabías. Sé que no lo sabías. Pero ahora estás experimentando los resultados del efecto de la negación de tus emociones subyacentes.

Participante: No sabía que estaba negando.

Sé que no lo sabías. Y este es el problema del despertar: que necesitas experimentar el dolor del despertar. ¿Lo entiendes?

Participante: El dolor es demasiado grande.

No, no lo es.

Participante: Le estás pidiendo a todo el mundo aquí... (llora)

Le estoy pidiendo a todos los presentes que experimenten el dolor que tú estás experimentando ahora.

Participante: No lo recomiendo. (risas)

Lo sé.

Participante: No te digo que estés equivocado. Pero esto de hoy... mi hijo sentado a mi lado es lo más desafiante...

Sí, porque estás viendo los resultados directos de tus propias acciones.

Participante: No lo hice a propósito.

Sé que no lo hiciste a propósito, pero se hizo. Ahora todo lo que tienes que hacer es llevar esto a Dios. Así que lo que haces es hablar con Dios, y lo que sientes ahora es la verdadera...

Participante: No quiero que la gente vea, estoy avergonzada (está sollozando).

Gira la cabeza hacia aquí. Lo que estás haciendo ahora, es llevar esta emoción, este sentimiento de pena a Dios ahora.

Participante: Quiero que cambie.

Cambiará porque ahora lo sientes. Antes no lo sentías. ¿Entiendes la diferencia? Mira, antes cuando decías: “quiero que mis chicos cambien, quiero que mis chicos lo hagan, quiero que mis chicos hagan todas estas cosas...”, no estabas sintiendo toda la responsabilidad por lo que has creado. Ahora, en este dolor, estás sintiendo toda la responsabilidad por lo que has creado.

Participante: Pero vine inocente a mis padres...

No importa.

Participante: ¿Qué quieres decir con que no importa? Todo importa, por el impacto sobre ellos.

Entiendo el impacto en ellos. Escucha, lo que digo es que sientes que esto no es justo.

Participante: No lo es.

Lo es.

Participante: Entonces no entiendo.

Lo sé. La verdad es que tanto si hacemos las cosas en inocencia, como si las hacemos sin saber o no... aun así daña a nuestros hijos. Sigue dañando a todos los que nos rodean. Esto es lo que Dios quiere que lleguemos a ver - lo que estás viendo ahora -. Que has dañado a tus propios hijos aunque no supieras que lo estabas haciendo en ese momento.

Participante: He abrazado todo esto durante nueve meses para llegar a este punto, y quiero con todo mi corazón abandonar, quiero huir, porque Jeffrey se sentó a mi lado con tanto dolor... y no puedo irme, no puedo por su dolor. No es el mío.

Pero por eso quieres huir. Quieres huir porque no quieres ver los resultados de tus propias acciones.

Participante: ¿Soy tan diferente a los demás?

No. Todo el mundo quiere huir también cuando ve que ha hecho cosas dañinas. La clave es no huir, no abandonar la habitación cuando los gritos empiezan; no huyas, siente tu propia emoción. Cuando sientes tu propia emoción, como lo estás haciendo ahora, ahora estás arrepentida. Recuerda que hemos hablado del arrepentimiento. El arrepentimiento es un verdadero sentimiento de corazón de que puedo ver los resultados completos de todo lo que he hecho. [01:10:44.27]

Participante: Pero qué pasa con su dolor; puedo arrepentirme por mí, pero ¿qué pasa con lo que les ha pasado y con su dolor que ahora comienza?

Esto es parte de tu arrepentimiento, al ver lo que has hecho. Y una vez que sientas esto completamente, su carga decrecerá de inmediato, directamente.

Participante: Quiero morir. Aquí no hay justicia en absoluto. No hay justicia, porque en cada punto tu libre albedrío es impactado. Vienes a este mundo, a la vida de mis padres, como una persona inocente, y se te añaden las cosas de ellos… pasas por tu vida, y te esfuerzas mucho... he tratado de sobrevivir, y quería a mis hijos; pedí por Jeffrey y Nicholas, pero vas por la vida y piensas que estás haciendo todo lo mejor que puedes... y llegas a este punto...

Pero puedo preguntarte, Jen, cuando les gritabas, ¿sientes que estabas haciendo lo mejor que podías? Justo en el momento en que les gritabas, cuando descargabas tu ira sobre ellos, ¿realmente sentías que estabas haciendo todo lo mejor que podías?

Participante: No recuerdo haberles gritado, recuerdo estar enfadada conmigo misma y alejada de ellos, y no sabiendo cómo amarlos, no sabiendo cómo llegar a ellos o satisfacer sus necesidades. Mis pecados son pecados de omisión, más que de herirlos físicamente de esa manera, pegándoles… de hecho fui probablemente una disciplinadora suave... que sería una manera cómica de decirlo... sé que no es la manera correcta de decirlo. Pero en realidad no les pegaba, me esforcé por guiarlos, pero mi propia guía estaba sesgada, ya estaba deformada.

Así que estas son las cosas clave que todos necesitamos llegar a ver en algún momento; y es que todas las cosas que nos han sucedido, luego se las hemos perpetrado a otros. Entonces, ¿cómo puedo juzgar lo que has hecho, si yo he hecho lo mismo? Pero al final todo lo que necesito hacer para conseguir olvidar todo esto es conectar con Dios y sentir esa pena que ahora estás sintiendo.

Participante: Pero no hay un minuto en mi vida que no me haya sentido afligida de alguna manera, ya sea por las personas físicas que estaban en mi vida o por alguna interacción espiritual. Quiero decir, que ahora estoy ardiendo, no soy sólo yo aquí… hay muchos a mi alrededor que no me dejan en paz.

Pero ¿puedes ver que todavía tienes un sentimiento de culpar Dios, incluso?

Participante: Odio a Dios.

Sí, sientes que Dios ha hecho todo este daño.

Participante: ¿Por qué es como es todo este sistema…? Pues está mal. El sistema no puede estar bien, hay tanto dolor.

¿Quién lo ha creado? ¿Quién ha creado el dolor?

Participante: Los errores de las personas. Los errores de mis padres y los de sus padres y los de sus padres...

Y si yo no tuviera ningún dolor personal, ¿me preocuparía por tu dolor? En otras palabras, ¿me importaría tu dolor si yo no tuviera ningún dolor personal? Así que si estoy creando tu dolor y luego no siento las consecuencias de esas acciones, entonces ¿cambiaré alguna vez? [01:14:34.03]

Participante: No puedo escucharte. No puedo escucharte. (La participante está llorando).

Así que sólo tienes que sentir. El sentimiento que tienes es que todo es injusto. Ese es el sentimiento que tienes.

Participante: Quiero que se acabe el dolor. (sollozando)

Pero, cariño, el dolor va a parar sólo cuando sientas plenamente el dolor que has creado. Entonces se detendrá.

Participante: Es demasiado.

No, no es demasiado.

Participante: Y luego cuando veo a mis hijos con todas las ramificaciones de las cosas que hice, consciente e inconscientemente.

11.4.1. Conectar con Dios

Sí. Y una vez que te permitas sentir todo eso te sentirás totalmente arrepentida, y entonces es cuando el Amor de Dios puede entrar en ti y simplemente borrar los recuerdos de estas cosas desde una perspectiva emocional, pero sólo una vez que hayas alcanzado este estado.

Participante: ¿Dónde encuentro la fe para seguir adelante cuando el dolor es tan grande? Sólo dime. Simplemente no sé si Él está allí, y estoy enfadada con Él.

Sé que estás enfadada con Él, sí. ¿Cuántos sentís que estáis enfadados con Dios, como se siente Jen? Bastantes. Así que esto es una emoción común, Jen. Yo también me he enfadado mucho con Dios.

Participante: Quiero morir, pero para qué, no puedes ir al mundo de los espíritus y escapar de él. ¡Estamos atrapados! (Risas) No puedes escapar de ahí, y estoy atrapada.

Entonces, ¿de qué tratas de escapar?

Participante: Sólo quiero un poco de paz, sólo el tiempo suficiente para encontrarme a mí misma, me siento perdida en todo esto.

Entonces habla con Dios sobre esto. Pero estás tan enfadada con Dios que ¿cómo puedes hablar con Dios?

Participante: Estoy hablando contigo. ¿No es eso lo mejor? (Risas)

No.

Participante: ¿Por qué no?

Porque no hay nada mejor que Dios. Yo no soy el siguiente mejor.

Participante: ¿Por qué no?

Porque yo no soy Dios. La persona con la que tienes que sanar la relación es Dios. ¿Cómo vas a sanar la relación con Dios si no hablas con Dios sobre este tema? Necesitas hablar con Dios sobre cómo te sientes, cómo de enfadada te sientes con Dios.

Participante: Estoy ahí sentada de brazos cruzados en el público hablando con Él todo el tiempo.

Fantástico. Ahora todas estas emociones que me has expresado a mí tienes que expresárselas a Dios.

Participante: ¿No está escuchando ahora?

Sí, Él está escuchando, pero tú no te diriges a Él, lo estás ignorando. Sientes emociones de culparle. Así que empieza a hablar con Él sobre lo mucho que sientes, lo mucho que sientes que todo el sistema es injusto, y todo eso. Cuando trabajes con esta emoción te sentirás totalmente diferente, y de hecho la razón por la que el sistema se ha creado de la forma en que se ha creado es para que puedas llegar a esta comprensión… a esta comprensión de todo el daño que has hecho y de lo malo que ha sido ese daño… esa es la razón por la que has llegado a este lugar.

Participante: No quiero estar levantando la mano y haciendo preguntas todo el tiempo, y ocupando el tiempo de la gente por cualquier cosa percibida. La gente viene a mí y me dice que levante la mano, que es una gran pregunta, y ya no quiero eso. Lo único que quiero de esta situación es sanar mi vida y tener un cambio. ¿Lo entiendes?

Sí, lo entiendo, pero necesitarás sentir este dolor para hacerlo. Necesitas sentir este dolor y hablar con Dios sobre este dolor que sientes. Esto es lo que es el arrepentimiento, Jen. Esto es lo que es el arrepentimiento. El arrepentimiento no es un ejercicio intelectual; duele. El arrepentimiento duele.

Participante: No estás ayudando.

No estoy ayudando, no, porque no quieres escuchar esto. Pero no quiero impedir que te sientas arrepentida; quiero que sigas adelante. Si sigues adelante llegarás al fondo de esto y lo entenderás. Está bien, no tienes que quedarte aquí si no quieres. [01:19:04.07]

Participante: No quiero. (La participante sale de la parte delantera de la sala todavía llorando).

11.5. Trabajar los sentimientos de injusticia y rabia hacia Dios

¿Pueden todos entender por qué Jen se siente como se siente? ¿Cuántos sienten que todo este sistema de que los padres transmitan el daño emocional a los hijos está como “fuera de lugar”, que no debería estar sucediendo… cuántos sienten eso?

La mayoría de la audiencia aquí. ¿Podéis ver lo enojados que estamos con Dios? ¿Puedes acaso tener un deseo por el amor de Dios si estás enojado con Dios? ¿Puedes ver cómo podría haber un problema ahí? ¿Puedes ver que en primer lugar vas a tener que experimentar algo de rabia con Dios y permitirte sentir esa rabia con Dios y expresarle realmente cómo te sientes... la frustración que sientes al respecto? Cuando lo hagas, te puedo garantizar que al final llegarás a ver que Dios no fue el creador de esto. Pero en este momento la mayoría de nosotros sentimos que Dios es el creador de esto. Sientes que Dios debería haberte haberte hecho como un robot, en vez de como este individuo con libre albedrío. No quieres que la otra persona tenga libre albedrío en este momento porque ¿qué hacen cuando lo tienen? Sólo me hacen daño; es todo lo que hacen.

Participante: Es porque no nos hacemos responsables de nuestra propia iniciativa.

Bueno, sí, la razón por la que nos sentimos tan enfadados con Dios es porque la mayoría tenemos una gran cantidad de dolor personal que otras personas crearon. ¿Estás de acuerdo con eso? Piensa en todo el dolor personal que tienes en tu vida, ¿cuánto de ese dolor sientes que tú lo has creado? Enfrentémonos a la verdad; la verdad es que la mayoría de tu dolor personal ya había sido creado cuando tenías siete años de edad. Entonces, ¿te dabas cuenta de que tú lo estabas creando durante esa fase de tu vida? Por supuesto que no. Claro que no. Entonces, ¿quién lo creó? La generación anterior y luego, para esa generación, la generación anterior más allá lo creó... y para esa generación la generación anterior más allá… creó ese dolor. ¿Puedes ver lo que ha sucedido? Esta transmisión multigeneracional del dolor.

La mayoría de nosotros odia el sistema, ¿no? Como... ¿te gusta el hecho de que *crees* que la mayor parte del dolor que tienes dentro de ti - y digo “crees” por una razón que verás en un minuto -, lo crearon otras personas? ¿Te parece justo? ¿Te sientes enfadado por eso? Cuando te conectes con la ira y luego con la pena de esa ira, liberarás ese sentimiento. Cuando liberas ese sentimiento, lo que te abrumará será un sentimiento completamente diferente. Y es: este sistema que Dios creó es el único sistema posible que pudo haber sido creado con el libre albedrío como base, y que cuando hacemos elecciones en desarmonía con el amor hay resultados dolorosos no sólo para nosotros. Si haces una elección desarmónica con el amor en tu familia, tus hijos sentirán el dolor de eso así como lo sentirás tú. Ahora bien, ¿amas a tus hijos lo suficiente como para detener el dolor? Bueno, decimos que sí, pero la mayoría de las veces no lo decimos en serio, la mayoría de las veces no lo hacemos porque seguimos con su dolor. Así que decimos que sí pero no lo decimos en serio.

Si miras el dolor que está ocurriendo en el mundo hoy, si pudieras ver que eres el creador de ello, que lo que tú estás eligiendo ahora mismo es lo que lo crea… ¿qué elegirías hacer? Seguramente elegirías detenerlo, ¿no? Y la única manera de pararlo es tratando con las emociones de base álmicas que hay dentro de ti - eso es lo que te estoy diciendo -. Cuando detengas eso, este dolor mundial se detendrá. Este dolor multigeneracional se detendrá. Toda la razón por la que está ahí justo desde el primer día es porque la primera pareja humana decidió que el curso de la autosuficiencia iba a ser el mejor para todos.

Y recordad: hace algún tiempo os dije a todos que la mayor emoción dentro de vosotros sería vuestro deseo de permanecer siendo autosuficientes. No quieres admitir que has hecho las cosas mal. Quieres admitir que todos los demás te hacen cosas mal a ti. Y todos nosotros nos sentimos así en algún momento; esa es nuestra ira, y necesitamos conectar con ella y sentirla y liberarla. Cuando hagamos eso lo que sucederá es que seremos capaces de ver toda la verdad. Pero antes de ese momento no veremos la verdad: que Dios creó un sistema perfecto para exponer tu elección de negar tu emoción. Eso es lo que Dios ha hecho.

11.6. Estar dispuesto a ver la verdad y trabajar con nuestras emociones

Participante: La mayoría de la gente no sabe cómo hacerlo... como Jen...

Sé que esto es, de nuevo, una verdad contundente, pero la verdad es que aquellos que realmente quieren saber cómo, siempre encuentran cómo. Así que la verdad es que la mayoría del mundo no quiere saber cómo, en este momento. A medida que te ocupas de tus emociones y te vuelves más feliz en tu vida y liberas estas emociones, y sientes ese proceso de arrepentimiento, y trabajas hacia Dios y te sientes más feliz, tras haber trabajado con la pena y la tristeza y esas emociones... tu vida será un punto de demostración para ellos, demostrando lo que sucede cuando realmente eliges buscar cómo lidiar con las cosas. Y cuando eso suceda, te mirarán y dirán: "Vaya, ha hecho muchos cambios; quiero ser como esa persona". Y entonces querrán saber cómo. Pero es necesario que al menos uno de nosotros lo haga antes de que otros vayan a seguir nuestro camino. [01:25:14.14]

El problema con el mundo de hoy a menudo es que, sí, la gente no sabe cómo, pero la verdad es también que la mayoría de la gente no quiere saberlo. Mira cuánta dificultad tenemos todos los presentes para acceder a nuestra emoción nuclear. ¿Cuántos tuvieron una leve molestia, irritación o frustración la semana pasada? Eso nos dice que todos nosotros la semana pasada todavía estábamos forcejeando para entrar en nuestra emoción causal; y muchos habéis estado escuchando estas cosas durante un año. Así que imaginad la resistencia que hay para realmente querer saber cuál es vuestra emoción causal. Este es un grupo de gente que realmente quiere saber, y ahí fuera hay un grupo de gente que no quiere saber nada. Pero sin tú cambiar, sin cambiar tu vida, ellos nunca verán los resultados de ello. Y la gente no quiere hacerlo porque no puede ver los resultados. Y ese es un problema al que nos enfrentamos la mayoría de nosotros.

La mayoría de vosotros os estáis enfrentando a esto en este momento: estáis escuchando de mí que yo lloro dos o tres horas todos los días; ahora bien… ¿os parece eso muy alentador? No. ¿Desde cuándo he estado lidiando con las emociones? Desde hace años. Y he estado lidiando con mi relación con Dios durante cinco años, y todavía estoy llorando dos o tres horas cada día. ¿Qué es lo que pasa? El sentimiento dentro de ti es: ¿funciona esto?

La mayoría habéis estado conmigo el tiempo suficiente como para ver los cambios en mí en el último año. Entonces, ¿habéis notado los cambios? Al igual que yo he notado los cambios en vosotros. Sí, notáis los cambios, notáis las diferencias. Así que veis los resultados. Así que esto funciona, pero en algún momento tenemos que llegar a aceptar la cantidad de ira que tenemos dentro de nosotros sobre el hecho de tener que hacer esto.

11.7. Un ejemplo del cambio de la Ley de Atracción después de que AJ soltara su rabia por el dinero

Participante: ¿Cómo cambió tu Ley de Atracción después de que abordaras eso?

Bueno, ahora me donan suficientes fondos para vivir, cosa que antes no ocurría.

Participante: ¿Tenías un bloqueo?

Así que sí, tenía un bloqueo para recibir. Tenía un bloqueo al dinero. Pero ahora tengo suficientes fondos para vivir sólo a través de vuestras donaciones, y eso no sucedía antes. Así que tan pronto como me ocupé de esa emoción empezasteis a donar más dinero para que pudiera vivir con ello. Antes de eso, Mary empezaba a preocuparse un poco de que tuviéramos que ir a buscar un trabajo, y de que no íbamos a poder hacer todo esto, pues esa emoción dentro de mí estaba bloqueando todo.

11.8. Ejemplo de respuesta del hijo de una participante a sus proyecciones

Participante: Empecé a conectar con Jen y también con el daño que hemos hecho a nuestros hijos.

Así que estabas conectando con Jenny, sí.

Participante: Y al instante empecé a llorar y mi hijo vino a abrazarme.

Así que la cuestión es que tu hijo vino a abrazarte en el momento en que empezaste a llorar cuando estabas conectando con la emoción de Jenny. Bien. Estás en negación. Lo que pasa es que cuando tenemos un hijo, si viene a abrazarnos cuando estamos llorando es porque queremos salir de la emoción. Te darás cuenta de que, si realmente quieres entrar en la emoción y lloras de verdad, entonces tu hijo no vendrá a interrumpirte en absoluto. Esperará hasta que hayas terminado por completo, y entonces probablemente vendrá a verte. He tenido momentos en los que la persona está sentada a mi lado y le estoy hablando de su emoción y su hijo ha entrado viniendo desde fuera y le

ha dado un abrazo y la ha distraído. No quieren lidiar con esa emoción. Nuestros hijos sienten muy bien nuestras proyecciones y responden a esas proyecciones.

Así que tan pronto como Jenny empezó a sentir algo de la pena que tiene por la injusticia de lo que Dios ha creado - que es la pena que muchos de los espíritus que rodean a Jenny también están sintiendo -, tú empezaste a sentir esa misma emoción, pero no querías sentirla. Y tan pronto como no quieres sentirla ocurrirá algo a tu alrededor para distraerte de sentirla. Una llamada de teléfono, un hijo, una hija que viene a darte un abrazo, que te distrae... todo esto ocurre… - tomar un té… chocolate... una "buena solución" -.

12. Usar la ira como guía

Muy bien, ahora puedo volver a la discusión sobre la ira. En el esquema del seminario he dicho mucho más sobre la ira de lo que hemos comentado. Mi sugerencia es que eches un buen vistazo al esquema cuando lo recibas. En él primero se habla las etapas de la supresión de la ira y de por qué eliges siquiera suprimirla. Luego habla de por qué siquiera se llega a la ira. Y no estoy sugiriendo que todos os convirtáis en personas furiosas. Lo que sugiero es que reconozcáis cuándo estáis realmente enfadados, y que entendáis que en ese momento estáis negando una emoción por debajo la ira que no queréis sentir; y si usas tu ira como guía para enlazarte con esa emoción, llegarás a cada una de esas emociones muy rápidamente. [01:30:50.25]

Pero si no usas tu ira como guía y simplemente te saltas la ira, te quedarás en un estado estancado durante un periodo de tiempo mucho más largo. Así que si eliges reprimir tu ira o eliges quedarte en ella, no progresarás en el Camino del Amor Divino. Ni siquiera progresarás en el Camino del Amor Natural usando esos métodos, porque ambos caminos requieren que te adentres en tu emoción real.

Así que empieza a permitirte progresar viendo realmente los hilos de irritación y molestia y todo ese tipo de sentimientos muy suaves que sientes, y permítete cavar en eso emocionalmente. Comienza a confrontar esos sentimientos dentro de ti, y permítete escarbar en lo más profundo y descubrir lo que está sucediendo. Si haces eso, lo que sucederá es que progresarás muy rápidamente y permitirás la experiencia de las emociones. La ira actualmente está negando otras emociones porque la usas para alejarte de otra emoción; está ahí para alejarte de Dios en cierto modo. Puede ser tu guía hacia Dios *si* ves lo que estás haciendo. Pero no será tu guía hacia Dios si no ves lo que estás haciendo.

Participante: AJ ¿siempre será la ira una tapa para una causal? ¿Siempre tendremos la ira antes de llegar a la causal?

La ira siempre tapa una emoción causal, sin embargo puede no ser exactamente lo que estás pensando. Por ejemplo, puede que me esté enfadando porque me niego a hacer una elección diferente, y quiero que todos los que me rodean cambien, y yo seguir igual. ¿Cuál es la causa? La causa es que quiero controlar a todos los que me rodean; quiero que todos a mi alrededor se ajusten a lo que yo quiero. Así que la ira ciertamente siempre encierra una emoción causal, pero la emoción causal puede no siempre ser lo que sospechas que es. Si te permites experimentar la ira en un entorno seguro, como con Ian, con su kit de ira... permítete experimentar la ira en un entorno seguro y llegarás muy, muy rápidamente a lo causal, si realmente lo quieres.

El gran enigma al que todos nos enfrentamos con respecto a la ira es este: el hecho de que la ira exista dentro de mí significa que justo ahora quiero negar lo causal. Lo diré de nuevo: *el hecho de que la ira exista dentro de mí significa que justo ahora quiero negar lo causal*. Así que las cosas que necesito para empezar a orar - si ese es el caso, si me estoy enojando todo el tiempo -… realmente necesito empezar a orar sobre por qué quiero negar la emoción subyacente. Y siempre será algo que me da miedo, os lo garantizo. Siempre será algo que te da miedo.

12.1. Una explicación del síndrome de Tourette

Participante: ¿Cómo se explica algo como el síndrome de Tourette?

¿Cómo se explica algo como el síndrome de Tourette? Ese síndrome es cuando hay ira en la persona misma. Son personas muy mediúmnicas y hay un montón de espíritus en ese estado de ira también, y se conectan a ella, y entonces la persona entra en un estado de desconexión y el espíritu expresa su ira a través de ella.

Participante: Por eso es que sale de ellos.

Por eso dice cosas como: "Joder, joder…", y se van, y siguen hablando. Lo que sucede en ese momento es que un espíritu se conecta con la persona y expresa su ira y rabia. Y luego la persona se desintoniza de eso y vuelve a la vida "normal", que es la supresión de su propia ira. Así que, si se permiten conectarse con su propia ira, encuentran que los espíritus tienen menos influencia en ellos, en términos del síndrome, pero experimentarán su propia ira. Pero recuerda que cuando empiezas a experimentar tu propia ira el objetivo de eso no es experimentar tu ira sino profundizar en la pena, o en la que sea la emoción causal. Así que si la persona que tiene Tourette escarba en lo causal, se encontrarán que desconectan de esos espíritus que están haciendo eso. Y será altamente mediúmnica también, como resultado posterior. [01:35:32.06]

13. Palabras finales

Muy bien, en vez de responder a más preguntas por hoy, mañana tenemos la oportunidad de hacer muchas preguntas sobre la la ira. Mi sugerencia es que imprimáis el esquema del seminario que no he tocado mucho en la discusión de hoy, y lo leáis, y mañana planteáis las preguntas que queráis sobre la ira y su tratamiento.

Me gustaría agradeceros la atención de hoy. Sé que a muchos os ha resultado bastante difícil hoy y, para ser sincero, a mí también me ha resultado difícil hacer esta presentación. Puedo sentir mi propia voz cerrándose porque puedo sentir la resistencia en los oyentes. Así que esa es la razón por la que voy a terminar temprano hoy, y me gustaría que pensarais sobre eso; sobre por qué encontráis tan difícil de escuchar una discusión sobre la ira, como grupo. Tal vez sea una de las cosas que podríamos discutir un poco más mañana, para aquellos de nosotros que regresan mañana, en cuanto a por qué encuentras esta discusión bastante difícil, pues va a ser de gran ayuda para ti si puedes ver lo que está pasando dentro de ti con respecto a la ira.

Gracias por vuestro tiempo hoy. (Aplausos).