

Coloco abajo las partes 2 y 3 de la traducción del taller sobre *el miedo*: “*Volvemos... con el miedo*”. Fue dado por Alan John Miller en el año 2009.

[Está traducido mediante «deepL» y con retoques contrastando con el vídeo/transcripción en inglés. Para **más** información y todos los enlaces a los vídeos “subtitulados”, etc., ver <http://unplandivino.net>]

24 octubre 2009

Taller con Jesús – El alma humana

Volvemos con el miedo

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

24 oct 09

Seminar With Jesus

The Human Soul

Fear Revisited

(*Divine Truth (verdad divina)*):

<http://divinetruth.com>]

Transcripción en inglés: <https://divinetruth.com/docts/2009/20091024-1300-1300-jesus-dt-prs-hsemot--Fear%20Revisited--en-transcript.pdf>

Sesión en youtube (P1, P2 y P3): <http://youtu.be/zEoRUJr60oc> / <http://youtu.be/ufyzTeLA28w> / <http://youtu.be/V4owOyMRYtc>

“Volvemos a tratar... el miedo”

Sesión única, parte 2¹

Jesús: Todavía estoy sintiendo muchas emociones de los espíritus acerca de esta discusión sobre el miedo, y la gran influencia que están teniendo. Así que durante la tarde puede que tengamos la oportunidad de hablar con algunos de estos espíritus. Y esperemos que no os moleste ver esa discusión, si es que se presenta la oportunidad; y así, con suerte, podremos conseguir sentirnos un poco más positivos a la hora de afrontar nuestros miedos, en vez de tan negativos sobre ellos.

15. Preguntas del público

Jesús: En primer lugar... ¿hay alguna pregunta que os gustaría hacer sobre lo que hemos presentado hasta ahora?

15.1. Las dolencias físicas relacionadas con el miedo y la ira

Participante femenina: Hola, AJ. Estabas hablando de los miedos que surgen en nuestro cuerpo y te vi el fin de semana pasado... y dijiste que ibas a hablar de los miedos... Y entonces, ¿también surgen físicamente? Porque al día siguiente me salió un sarpullido “acalorado” por toda la cara y cuello... y luego me acosté en la cama y pensé: "Me voy a volver loca con esto". Entonces, tras un día y medio, me picaron mucho en las piernas [*mosquitos o algo así, parece*], con un dolor extremo, y anoche no pude dormir. ¿Trataría sobre lo mismo?

Jesús: Bueno, las erupciones y las mordeduras son generalmente el resultado de la ira reprimida, más que del miedo reprimido; pero recuerda que la ira suprime el miedo, y este suprime la pena. Así que la clave es mirar lo que estás sintiendo en términos de tus emociones basadas en la ira; y luego mirar por debajo de esas emociones basadas en la ira, hacia el miedo. Ambos habéis tenido bastantes reacciones basadas en el miedo, en la última semana, lo cual ha sido realmente bueno para vosotros. Así que la clave es permitir que continúen.

15.2. Experiencias corporales de miedo [00:02:01.24]

¹ Los códigos de tiempo se reinician al principio de cada parte de una sesión.

Jesús: Cuando experimentas corporalmente tu miedo puedes incluso hacer cosas como vomitar y todo tipo de cosas. Así que a veces se vuelve bastante intenso tratar con el miedo; y la clave es estar preparados para ello. Así que no es bueno tener en casa solo bonitas alfombras sin que haya algún cubo... si vas a lidiar con el miedo... pues necesitarás tu cubo en algún momento, te lo garantizo.

Así que, en mi caso, a menudo, si he tenido una gran cantidad de miedo, lo que sucederá es que tendré una acumulación de sentimientos bloqueados: "Estoy bloqueado, estoy bloqueado"... ¿Muchos tenéis esa sensación? "Estoy bloqueado, estoy bloqueado"... y entonces, de repente, tengo este acceso al miedo. En un caso estaba realmente bloqueado sobre emociones acerca de las mujeres y de lo dañino de mis relaciones en el primer siglo con una mujer - no era realmente una relación, era sólo una amistad - pero esa amistad me perjudicó bastante; y luego estuve trabajando para atravesar el miedo y terminé vomitando durante dos días, antes de realmente llegar a la pena subyacente. Así que esa es la resistencia que tuve al miedo mismo, y puedo sentir que con las emociones con las que estoy lidiando ahora probablemente vaya a terminar en el mismo pequeño proceso también.

Así que la clave es permitir que ocurran estos procesos en uno mismo. A menudo tenemos un montón de mecanismos para suprimir, y una vez que empezamos a atravesarlos, realmente sentimos estas agitaciones y sentimientos profundos dentro de nosotros, y entonces ocurre una interacción corporal, y a menudo necesitamos expresar esas cosas también, físicamente, y nuestro cuerpo reacciona. Así que he tenido muy pocas liberaciones de miedo en las que mi cuerpo no haya reaccionado. Así que hay que ser muy, muy consciente de que probablemente nuestro cuerpo va a reaccionar cuando empezamos a tratar con nuestras experiencias basadas en miedo.

15.3. Trabajar a través de la resistencia al miedo [00:04:04.19]

Jesús: Ahora bien, para muchos de vosotros hay un miedo respecto a eso, ¿no?...: tener miedo a cómo va a ser cuando lo experimentéis, el miedo... y esto nos devuelve a una de esas creencias que escribí en la pizarra: "No puedo afrontar eso". Muchos tenemos esta creencia: "No puedo hacer frente a eso". La verdad es que sí puedes; puedes afrontar tu trabajo de procesamiento emocional; puedes hacer frente a cualquier experiencia; serás capaz de hacerlo. Y parte de la manera de llegar a ese punto es sentir realmente la emoción opuesta, que es: "Nunca voy a ser capaz de hacer esto". Entra en el miedo a: "no voy a ser capaz de afrontarlo"; siente realmente el miedo de no poder afrontarlo... y siente el miedo de que vas a estar abrumada, abrumado, y que no sabes qué vas a hacer al respecto.

Entonces, mañana vais a tener que ser muy valientes. Si tengo la oportunidad de mostrar algunos fragmentos de vídeo vais a tener que ser muy valientes para ver algunos de ellos, porque algunos son bastante confrontadores. Así que mi sugerencia es que si te sientes un poco preocupado por lidiar con tus miedos y no estás seguro de si quieres seguir adelante con eso, entonces tal vez quieras evitar venir mañana. No es que te recomiende que evites tus miedos, sino que vengáis preparados, por así decir, para conectar con algunos de estos miedos.

Ahora bien, sólo para darte un poco de información sobre el día de mañana. Mañana se tratará de conectar con los miedos acerca de todo un conjunto de temas... desde el miedo a los cambios globales, hasta la guerra, pasando por los miedos religiosos que muchos tenéis desde la infancia, que han sido grabados en vosotros y no han sido liberados. Así que, si puedes permitir que ocurran estas cosas, y permitir que estos miedos sean desencadenados... [00:06:05.03]

Lo que intentaré hacer mañana es daros tanta munición como sea posible para que os enfrentéis realmente a muchos de esos miedos. No puedo traer un cubo para vosotros; tienes que traer tu propio cubo, si estás preocupada por eso (respuesta a alguien del público). La cuestión con respecto a las reacciones corporales es que tenemos tanto miedo de ellas... a menudo estamos tan preocupados y temerosos de ellas, que el tema es empezar a permitirte tenerlas. Empieza a permitirte sentir lo que siente tu cuerpo. Esa es una parte muy importante del proceso.

Bueno, a la persona que iba a canalizar para mí... le he desencadenado sus miedos; lo sé, y salió a tratar algunos de sus miedos acerca de canalizar en público, así que todavía no seremos

capaces de tratar eso hasta que ella regrese, y tal vez entonces tampoco podremos hacerlo. Así que lo que estoy tratando de hacer ahora con todas mis interacciones personales con la gente, es que cuando noto que la gente tiene diferentes miedos y están realmente dispuestos a tratar con ellos, entonces los desencadeno con bastante frecuencia, les pido que hagan cosas que normalmente no harían y cosas así - no cosas que estén en desarmonía con el amor -, sino cosas que simplemente desencadenen los miedos que están dentro de ellas. Si la persona está en un lugar de miedo, en realidad irá y lidiará primero con ese miedo, y luego saldrá de eso, y entonces podremos trabajar juntos con bastante facilidad. Así que eso sucede bastante a mi alrededor. Entonces, veréis que muchas de estas sesiones son bastante ad-hoc, en el sentido de que no las he organizado, y esa es la razón. [00:08:11.26]

Así que lo que vamos a hacer, mientras esperamos a que mi amiga Mónica se ocupe de esos miedos, es empezar a ver algunas cosas prácticas más cotidianas que podéis hacer sobre vuestro miedo. Así que vamos a ver algo así como una práctica diaria, si quieres decirlo así. Si estás en un estado de miedo y lo sabes, ¿qué cosas puedes hacer día a día para ayudarte a afrontar tu miedo?

16. Las escalas de placer-dolor y de miedo-verdad

Jesús: Ahora bien, muchos sabéis, por otras discusiones, que en realidad ocurren un par de cosas respecto al miedo. Si llamamos a esto la escala del miedo, y a esto la del dolor, entonces (son dos líneas verticales)... el dolor lo ponemos arriba y el miedo también (arriba de cada una de las dos líneas). Lo opuesto al dolor es obviamente el placer, así que pondremos el placer en este extremo de la escala (abajo), y lo opuesto al miedo es... ¿cuál, en realidad?

El público: El amor.

Jesús: Oh, sí, es interesante, no creo que el amor tenga un opuesto, pero “la verdad” ciertamente sí tiene uno. Recuerda que si el MIEDO es “expectativas falsas que parecen reales”... entonces ¿qué es lo opuesto a lo falso? Lo verdadero, ¿no? Así que obviamente, cuando estás en un estado de verdad, también estás en un estado de amor, es intrínseco a ello.

Pero veamos lo que ocurre. Podemos tener un nivel de dolor a medio camino entre el dolor y el placer, y podemos tener un nivel de miedo cercano al miedo (o sea, cercano a la parte superior, pues el punto marcado en la línea de miedo/verdad está más arriba que el punto marcado en la otra línea, la de dolor/placer).

Ahora bien, si ese es el caso, no te ocuparás de nada de tu dolor. Si tu miedo es mayor, o casi está al mismo nivel que tu dolor, entonces no lidiarás con tu dolor. Así que en algún momento tenemos que llegar a una etapa en la que ya no tenemos miedo al dolor. Vamos a tener algo de dolor emocional; ya tienes dolor físico, pero mira... con el dolor físico, ¿sabes lo que hacemos la mayoría de las veces? Lo que hacemos en primer lugar es tomar algunas pastillas (para el dolor de cabeza o el dolor de cuerpo o lo que sea), pero eso muchas veces no funciona, pues sucede una y otra vez, y otra vez... [00:10:03.28]

Así que lo que hacemos entonces es que a menudo el dolor empeora y a estas alturas estamos buscando realizar operaciones, incluso nos ocupamos así de eso, ¿no? Incluso contemplamos la posibilidad de operarnos de algo que se haya degenerado en nuestro cuerpo hasta un estado de enfermedad. ¿Por qué lo hacemos? Porque seguimos aceptando el dolor más que el miedo a lidiar con la emoción. Por eso lo hacemos.

Así que lo que tenemos que hacer es disminuir de alguna manera este miedo. Entonces, necesitamos alguna práctica diaria, algo que podamos hacer en el día y que nos ayude a reducir el nivel de miedo, pues queremos que el miedo baje por debajo de nuestro nivel de dolor, si quieres decirlo así... por debajo de nuestro umbral... de modo que siempre nos ocupemos de nuestro dolor.

Ahora bien, al final, puedes ver que aquí hay dos procesos involucrados: uno es la voluntad de experimentar todo mi dolor, y el otro es la voluntad de empezar a aceptar la verdad, emocionalmente. Entonces, ¿qué podemos hacer en la práctica diaria para abordar ambos temas?

Eso es realmente lo que queremos ver. ¿Cómo empezar a tratar el tema de la verdad y cómo empezar a tratar el tema del dolor?

17. Prácticas diarias para ayudar a liberar el miedo

17.1. Respirar diafragmáticamente

Jesús: Así que ya habéis visto algunas de esas cosas que podemos hacer; y recordad, justo antes... estuvimos haciendo algo de respiración diafragmática, respirando en esa área de la sección media del cuerpo. Así que estás sintiendo en esa parte de tu cuerpo... o sea, te permites hacer eso como práctica diaria.

Ahora bien, la mayoría trabajáis, o hacéis cosas en casa donde no os resulta fácil acostaros y hacer eso. Mi sugerencia es que practiquéis eso cinco minutos al día, sin importar donde estéis en ese momento en particular. Puede que estés en el trabajo o de fiesta, o en casa, o haciendo alguna tarea doméstica, o en plan jardinería... todas esas cosas... pero recuerda, haz algo de esa respiración; empieza realmente a respirar en tu diafragma. Así que respira, respira, respira bien.

17.2. Sentir las sensaciones corporales [00:12:07.29]

Jesús: Lo siguiente es empezar a permitirte sentir las sensaciones corporales. Así que practica sentir tu cuerpo; estar en él. Tienes que estar en contacto con tu cuerpo. Lo que muchas veces hacemos es tratar de salir de nuestro cuerpo, pues se siente doloroso, así que salimos de él. Cuando tomas una pastilla para el dolor de cabeza, por ejemplo, estás tratando de salir del cuerpo. Estás tratando de evitar el motivo de que te duela la cabeza. Pero permítete sentirlo, incluso si lo haces simplemente durante cinco minutos antes de tomar la pastilla para el dolor... incluso si sólo haces eso... eso es mejor.

Lo que tienes que hacer es tumbarte o sentarte, y simplemente permitirte sentir esa sensación de dolor. Incluso puedes preguntarte: "¿Qué es esta sensación tan fuerte de dolor?". Pero simplemente permítete sentirla, sentirla durante más tiempo cada día, si la tienes... Permítete sentirla. "Ahí está, de nuevo hoy con esa violencia... ¿qué está pasando?". Permítete sentirte a ti mismo, y al final podrás conectar con la emoción causal subyacente, si permites que ocurra.

Así que a menudo me siento con dolor, y hoy mismo tengo un terrible dolor en el estómago, realmente fuerte ahí... tan doloroso que estoy encontrando difícil permanecer aquí y hablar - así de doloroso es -. Pero simplemente estoy respirando; sé de qué se trata, se me permite sentir esta profunda pena emocional subyacente sobre mi propia valía, y necesito permitirme sentir eso, y permitirme estar conectado con este dolor. [00:14:06.29]

Si permanezco conectado con este dolor, al final llegaré a la emoción subyacente. Si salgo de este dolor usando alguna técnica... y algunas de las técnicas son: comer, o me voy y hago otra cosa... voy de fiesta... lo que sea mientras tengo este dolor... en realidad ahora estoy evitando el dolor. Así que necesito reconectar con este dolor, reconectar con mi cuerpo, no tratar de alejarme de él.

Ahora bien, a veces, cuando haces eso se siente insoportable. Muchos habéis sentido eso... cuando empezáis a conectar con el dolor... se siente insoportable. Así que, cuando eso sucede, tenemos que permitirnos seguir conectados con ese dolor, y simplemente llorar por lo insoportable que es; permitir que esas lágrimas fluyan por lo insoportable que es. Así que... sentir el cuerpo. ¿Qué es lo siguiente? ¿Qué hacemos después?

17.3. Permitir las emociones inmediatamente cuando surgen

Jesús: Con cualquier emoción que surja a partir de ahí... lo que queremos es tratar de entrar en ella, cuando esté sucediendo. Verás, la mayoría de las veces, lo que hacemos en nuestra vida diaria es que vamos por la vida, se desencadena una emoción, pero decimos: "Oh, lo dejaré para las cinco de la tarde, cuando esté fuera del trabajo". Estamos automáticamente tratando de pasarlo a otro

momento. El problema con eso es que realmente así estamos añadiendo otra capa por encima de la emoción de evasión. Tenemos que permitirnos pasar a sentir nuestras emociones a medida que ocurren.

Ahora bien, si una emoción está ocurriendo, deja que ocurra. En el mundo en el que vivimos hoy, esto es algo muy difícil de practicar, ¿no? Porque vas a recibir muchos juicios sobre eso; y si eres mujer recibirás un tipo de juicio diferente a si eres hombre. Pues muchas veces a la mujer se le permite hacer eso, en ciertas circunstancias, mientras que al hombre a menudo no, en absoluto. Así que hay un montón de diferentes juicios que recibirás, si eres hombre o mujer, sobre esas cosas en particular, al entrar en tus emociones.

Así que permite la emoción, inmediatamente. Y eso es muy difícil de practicar, así que empieza a practicarlo con pequeñas cosas. Entonces, si lo puedes hacer con pequeñas cosas serás capaz de crecer en eso, y esa faceta empezará a crecer dentro de ti, esa faceta en la que eres capaz de hacerlo con todas tus emociones.

17.4. Ora

Jesús: Ahora, por supuesto, ya estamos bebiendo agua, así que eso es parte de nuestra práctica diaria, y ya estamos comiendo de una manera en que no estemos evitando nuestras emociones... eso es otra parte de nuestra práctica diaria, y la vimos antes del descanso. Pero hay una práctica diaria principal que necesitamos hacer, y que probablemente es la más importante, creo: Rezar.

¿Qué es la oración? Orar no es esa cosa religiosa de la que la mayoría habla. Es un anhelo dirigido hacia tu Creador para que te ayude con lo que sea que necesites. Entonces, ¿con qué necesitamos ayuda? Necesitamos ayuda para entrar en nuestras emociones basadas en el miedo; eso necesitamos.

17.4.1. Ser sincero en la oración

Jesús: Así que necesitamos empezar a anhelar a Dios, acerca de tratar con estas emociones; pero tenemos que anhelar en un estado de pureza. Tiene que haber una emoción pura. Así que si mi emoción pura es: "Me gustaría evitar mi miedo por el resto de mi vida", esa es mi emoción. Y necesito hablar sobre esa emoción con Dios. Entonces, en vez de decirle a Dios: "Por favor ayúdame a sentir mis emociones basadas en el miedo", lo que necesito decirle es: "Quiero evitar todas mis emociones basadas en el miedo".

Participante femenina: Tal vez mi oración sería: "Dame todo mi miedo".

Jesús: Sí, pero mira, si no quiero todo mi miedo, entonces esa no es una oración que sea pura. ¿Puedes ver eso?

Participante mujer: No, en realidad no lo veo.

Jesús: No, y eso es lo que la mayoría de la gente no se da cuenta acerca de su conexión con Dios. No puedes conectarte a Dios con una emoción impura. Cuando digo "emoción impura"... tiene que ser sincera. Si tu deseo es evitar tu miedo, entonces tienes que decirle a Dios: "Quiero evitar mi miedo; ayúdame a evitar todos mis miedos". (Risas) "Sabes... ¿por qué no me ayudas a evitar todos mis miedos?". Enfádate con Dios si quieres enfadarte: "¿Por qué no me ayudas? Como que... oye... yo no creé mis miedos... otras personas los crearon. ¿Por qué tengo yo que sentir ahora mis miedos?". Así que permítete conectar con eso, emocionalmente.

¿Puedes ver lo que estoy diciendo? Muchas veces lo que tratamos de hacer es conectar con una emoción con la que no tenemos ningún deseo real de conectar. ¿Cuántos realmente quieren sentir su miedo? ¿Realmente? Seamos honestos... no hay muchos de nosotros en la audiencia que

realmente quieran sentirlo. La verdad es que si realmente lo quisiera sentir, ¿qué estaría pasando ya? Estaría sintiendo mi miedo.

Así que si no estoy sintiendo ya mi miedo, entonces no quiero hacerlo. Así que podemos hablar de este miedo, todo el día... y de querer sentir tu miedo... pero si realmente no lo quieres sentir, ¿qué es lo mejor que puedes hacer? Rezar a Dios, como oración pura, esta: "No quiero sentir mi miedo"; permítete sentir algo de la ira sobre eso. ¿Qué sientes al respecto? "Vaya... si otras personas han creado todo tu miedo, y no fuiste tú quien lo creó, para nada"... Todo simplemente parecía que ya formaba parte de ti a los cinco años de edad, ¿no? ¿Cuántos sienten que vosotros fuisteis a propósito a crear estos miedos dentro de vosotros? Nadie.

Así que muchas veces no sientes que sentir estos miedos sea tu responsabilidad. Lo que sentimos en cambio es: "No, es mi madre la que debería sentir ese miedo; es mi padre el que debería sentir ese miedo... y aquel niño matón de la escuela que me pegaba todos los días... ese debería sentir ese miedo". Tenemos todos estos sentimientos en nosotros de que: "No es mi responsabilidad sentir este miedo; es responsabilidad de los demás; ellos los han creado". Y entonces pensamos: "¿Y qué hay de Dios? Dios creó este terrible sistema donde tengo que sentir mi miedo después de que ellos lo crearon; ¡eso no es justo! No creo que seas justo, en realidad; no lo eres, Dios. Lo que debería suceder es que todo mi miedo que tengo que sentir... algún otro lo debería tener que sentir". Y empezamos a conectar con la emoción real que estamos sintiendo.

Eso es una oración.

¿Entiendes la diferencia entre lo que solemos hacer y lo que debemos hacer cuando se trata de rezar? Son dos cosas opuestas.

Ahora bien, cuando empiezo a hacer eso, empiezo a llegar en primer lugar a esta ira que siento sobre el miedo que está dentro de mí, y sobre lo injusto que es sentirlo, y todas estas otras cosas... y lo que estoy haciendo ahora es liberar mis bloqueos acerca de sentir mi miedo, porque los estoy experimentando. Estoy sintiendo las razones por las que no quiero sentir mi miedo. Una vez que empiezo a conectarme con ellas, verás que ocurre muy rápidamente en ti. Puedes conectarte a eso y dos minutos después estarás con algo de miedo, muchas veces, porque has liberado el bloqueo para sentir el miedo; y esto también se aplica a tus emociones subyacentes con el miedo.

[00:21:58.24]

Cuando sientes tu miedo y empiezas a experimentarlo, muchas veces llegarás rápidamente a la emoción, porque cuando decimos a Dios la verdad de cómo nos sentimos, entonces, es cuando empezamos a conectar con nosotros mismos, emocionalmente. No pasa eso cuando creamos un punto de vista intelectual ficticio dentro de nosotros mismos. Es muy importante entender esto.

Cuando simplemente estoy diciendo a Dios: "Por favor, ayúdame a sentir mi miedo", pero mi emoción es: "No me dejes sentir ningún miedo". Entonces estoy estableciendo algo así como una mentira, ¿no? Estoy diciendo: "Por favor, ayúdame a sentir mi miedo", pero Dios dice: "¿Qué? No quieres sentir tu miedo. Y como quieres evitar todo tu miedo, no te voy a ayudar a sentir tu miedo. Tu libre albedrío me está diciendo: 'Quiero evitar mi miedo'". ¿Puedes verlo... cómo podría Dios responder a esa oración? Contestar a esa oración sería quebrantar el libre albedrío. Así que puedo estar ahí, y decir: "Oh, por favor, Dios, ayúdame a hacer esto y ayúdame hacer aquello...", y realmente estar sintiendo la emoción totalmente opuesta.

Y recuerda que es la emoción que estoy sintiendo lo que Dios está escuchando. La emoción que estoy sintiendo es lo que Dios está escuchando, y no las palabras que estoy diciendo. Esto es muy importante de entender.

17.4.2. Sentir miedo a menudo expone los recuerdos

Participante femenina: Cuando sentimos nuestros miedos, ¿están conectados a un recuerdo que no recordamos ahora, pero que vuelve en el momento en que estamos sintiendo el miedo?

Jesús: A menudo ocurre eso. Tan pronto como te conectas con la emoción en sí, cualquiera que sea, la mayoría de las veces regresan los recuerdos. Así que ni siquiera tienes que preocuparte por los

recuerdos, realmente, en este punto. Lo único que tienes que hacer es permitirte conectar con la emoción que sientes. [00:24:00.01]

Así que si la emoción que siento es mucho fastidio y enojo con Dios... es como que vaya... muchos habéis estado viniendo por algún tiempo y habéis aprendido sobre todas estas diferentes Leyes de Dios... Esta cosa de la Ley de Atracción... y bien, ¿qué tan bueno es eso? Básicamente estás diciendo, con la Ley de Atracción, que si no siento alguna de esas emociones que algún otro creó en mí (y afrontemos eso... la mayoría de las veces fue algún otro quien la creó en mí), entonces... básicamente lo que te estoy diciendo es que algún otro creó esta emoción en ti, y que tú eres ahora el responsable de sentirla; y la Ley de Atracción te va a traer eventos que desencadenen esa emoción hasta que la sientas. ¿Cuán justo te parece eso?

Es como que... para la mayoría de la gente en la audiencia os puedo garantizar que una vez que reflexiones sobre eso sentirás que no es muy justo. Sientes en realidad esto: "No, oye, un momento, espera: ¿Por qué la ley de atracción de mi madre no le trae a ella esa emoción? Ella es la que creó esta emoción en mí. ¿Por qué no la siente ella?". ¿Ves lo que estoy diciendo? Y así a menudo tenemos estos sentimientos hacia Dios sobre eso; entonces, habla con Dios honestamente, y a veces eso significa no solo hablar.

A veces vas a estar bastante enojado y frustrado con Dios, y vas a estar enojado y frustrado con esta ley en particular o aquel principio en particular... y muy fastidiado por la injusticia. Porque recuerda que en muchas ocasiones he dicho que el amor no es justicia, y vas a estar muy molesto por eso... "¿Qué? Ojo por ojo, diente por diente"... eso es lo que quieres, al final. "Quiero que las personas que crearon esto paguen por lo que hay dentro de mí ahora", y todo ese tipo de cosas.

Así que permite que los miedos subyacentes estén presentes cuando empieces a permitir las emociones, y seguro que los recuerdos volverán, pero no necesitas preocuparte por eso en absoluto. De lo que te tienes que preocupar es de permitir que el sentimiento esté presente. Cuando está presente, eso desbloquea todo lo demás.

17.4.3. Ser sincero en la oración (continuación)

Participante femenina: Así que cuando estás rezando a Dios falsamente sobre que realmente quieres sentir estos miedos ...

Jesús: Y realmente no...

Participante femenina: Pero no... y no lo haces realmente... pero no eres consciente de sentir ningún miedo acerca de no querer sentir los miedos. ¿Tiene sentido?

Jesús: (Risas) Sí. Bueno, veámoslo. Lo que a menudo hacemos con la pena o con todas las emociones que he mencionado, es que muchos decimos, a Dios...: "Por favor, ayúdame a llegar a mi emoción causal". Pues sabemos que si liberamos la emoción causal, cambiará nuestra ley de atracción. Vamos a ser más felices. Así que la mayoría de nosotros se siente como: "Oh, realmente me gustaría conectar con algunas de estas emociones causales", así que tratamos de conectar con ellas... pero realmente no queremos conectar con la emoción causal, la mayoría de las veces, porque si realmente quisiéramos ya lo estaríamos haciendo, ahora mismo.

Esto es algo que necesitamos recordar como algo muy básico: si ahora mismo no estoy conectando con las emociones causales, entonces es que no quiero hacerlo; y necesito ser honesto y decir: "No quiero hacerlo; no quiero conectar con esta emoción causal".

Sabes que las veces en que he dicho "no quiero", a veces ya en solo dos minutos he estado sintiendo la emoción causal. (Risas) Es increíble lo que consigue eso. Es algún tipo de cosa psicológica... y todavía no lo entiendo realmente. Pero básicamente lo que se siente es que te permites sentir que no quieres hacer algo... y eso es algo que tiene una cualidad más "permisiva" que cuando tratas de decir "quiero" pero realmente no quieres... Y para ser franco contigo, lo que

realmente esté pasando dentro de ti es la verdad que te va a abrir. No estoy diciendo que la verdad de Dios te va a abrir; lo que estoy diciendo es que cuando eres sincera con Dios, eso te abrirá.

Lo puedes probar incluso siendo sincera con tu familia, que ahí es cuando las emociones empiezan a salir. Cuando tratas de fingir... de tapar las cosas... es cuando no salen las emociones. Pero tan pronto como eres sincera con un miembro de la familia, ¿qué sucede? Ah... empiezas a conectar con tu tristeza sobre esa cosa en particular de la que estás hablando, o con la cual estás enfadada, y demás... ya que estás siendo sincera - ya que estás en un diálogo -.

Así que lo que sugiero es tener este diálogo con Dios. Inicialmente no va a ser un diálogo muy bueno. Muchas veces va a ser como un diálogo enojado con Dios, molesto por esta ley o aquella otra...: "¿Y por qué sucede esto... por qué pasa esto, y por qué a mí?". Y todas estas cosas diferentes: "No quiero lidiar con mis emociones, algún otro debería hacerlo; ellos tienen la culpa, no yo". Todas estas cosas diferentes van a surgir de ti. Esos son tus bloqueos de ira al tratar con tu relación con Dios.

17.4.4. Un ejemplo de las emociones de AJ al recibir críticas [00:28:21.24]

Jesús: Después de eso, empezarás a tener algunos miedos, y así puedes empezar a hablar de tus miedos: "No quiero tener que ir por ahí haciendo este trabajo de enseñanza, cuando estoy recibiendo montones y montones de gente criticándome todo el tiempo". No sé tú, pero a mí las críticas no me sientan bien en este momento. Así que lo que sucede, muchas veces, es que digo "soy Jesús", o empiezo a hablar de mi existencia en el primer siglo, o algo así... y simplemente recibo un bombardeo de la audiencia. Muchas veces sucede eso. Ahora me voy a casa y digo: "¿Realmente quiero estar haciendo esto?". Como... ponerme delante de un par de cientos de personas que la mitad de las veces, o tres cuartos de las veces, sólo quieren pasar el tiempo criticándome.

La semana pasada recibí un buen número de correos electrónicos, como Mary puede atestiguar, acerca de todas las cosas que hice mal la semana pasada - en los grupos y lo que sea -; todas las cosas personales... cuando alguien se acercó y me hizo una pregunta... lo que debería haberle dicho y que no le dije... y lo desamorado que fui... y todas estas diferentes cosas. Te sorprendería verlo... y esto ocurre semanalmente. Es parte de mi Ley de Atracción, en este momento.

Entonces, necesito trabajar con la Ley de Atracción, permitir que esas emociones surjan. Bueno, lo que surge para mí son emociones como: "Vaya, doy mi tiempo gratis...". Y son principalmente mujeres, quienes hacen esto. Así que tengo un grupo de mujeres que se acercan y me critican porque no soy lo suficientemente gentil, no soy lo suficientemente comprensivo, lo suficientemente amable... que dije algunas cosas que no les gustaron... y recibo esta lista de cosas por correo electrónico. Por lo general, es bastante buena, pues es una lista muy incisiva y clara. (Risas) Y es increíble ver cuántas veces sucede. [00:30:07.27]

Así que luego entro en estas emociones, que todavía tengo que sentir: "¿Por qué quiero hacer esto? Como que... no quiero ser Jesús, ¿quién quiere ser Jesús? ¿Quieres ser tú Jesús? Te dejaré serlo, está bien, sólo pasaré a la insignificancia". Pero yo amo la verdad, amo la Verdad Divina, y este es mi problema. Verás, yo amo la Verdad Divina más de lo que [no] me gusta ser "machacado" el fin de semana - es algo así -. (Risas)

Así que muchas veces lo que sucede ahora es que estoy en mi pasión, hablando de la Verdad Divina, esas personas me machacan con lo suyo por su parte... y entonces me permito entrar en la emoción... e incluso hablo de ello con Dios: "¿Qué esperas de mí? Quiero algo de ayuda aquí. Quiero un poco de ayuda aquí en términos de... todo lo que quiero es presentar la Verdad Divina y no ser machacado cada vez que lo hago". Y así me siento con esas emociones.

Y sé que muchos no me machacáis con cosas... así que sé que muchos se sienten muy agradecidos; pero mirad, con la herida emocional que tengo en este momento, no siento eso tanto como las veces en que sí me machacan. Esto es lo que pasa, que hasta que no tratamos con estas heridas emocionales, aquellas cosas que las desencadenan son las que más se exponen.

Así que tengo que trabajar con esa emoción, sentir esas emociones. Algunas de las emociones que surgen son como el miedo a ser atacado. Esa sigue siendo una gran emoción, tanto para mí como para Mary; el miedo a ser física y violentamente atacados al exponernos. Uno de los correos electrónicos que recibí esta semana fue bastante violento; era uno sobre que me dice que yo estoy completamente engañado... por supuesto... y Mary también, claro... y luego todas esas cosas diferentes acerca de toda esta falsedad que estoy enseñando, con malos deseos hacia mí, y que si Dios me castigará y Dios tal... todas esas cosas... montones y montones... acerca de su propia ira, en realidad. [00:32:09.27]

Así que a menudo recibimos este tipo de críticas de vuelta, por supuesto, porque estamos abiertos con nuestra dirección de correo electrónico y estamos abiertos a todo este tipo de cosas. Simplemente tienes tu Ley de Atracción funcionando; y lo que hago es permitirme sentir el miedo de eso... ¿y qué se siente? A veces se siente terrible, pero me permito sentirlo. Cada vez que me permito sentir, libero un poco de eso, y luego la próxima vez me afecta mucho menos.

Hace años, cuando empecé a hacer esto, estaba ante un grupo de veinte o treinta personas... y tres cuartas partes se marchaban pronto durante la discusión, en general... con ira y rabia... y luego el resto seguía realmente escuchando durante un tiempo, pero finalmente también se enfadaban y se enfurecían por algo que yo había dicho. (Por cierto manera, muchos en el futuro entraréis en cólera y rabia por algo que yo dije). Y siento esa rabia... y lo que hacía es entrar en este miedo sobre la ira de la gente, como... empezando a temblar... y sentirme temblando por dentro y terrible por dentro. Así que estaba realmente preocupado por toda su ira, y tengo una respuesta basada en el terror, en otras palabras, una respuesta basada en el terror a su enojo, y que tenía que permitirme sentir. Así que me permito sentirlo, y la próxima vez mejora.

El fin de semana pasado describí cómo me llamaron algunas personas... con amenazas bastante importantes... amenazando con matarme y todo tipo de cosas... y he tenido que trabajar atravesando esas emociones, en términos de lo que eso causa o desencadena dentro de mí con respecto a mis miedos.

17.5. Observa la Ley de Atracción

Jesús: Así que la clave es permitir tu Ley de Atracción, y eso es lo siguiente que me gustaría escribir: permitir que tu Ley de la atracción desencadene tu miedo. Así que nota tu L.d.A. No me gusta usar acrónimos. Fíjate en tu Ley de Atracción. [00:34:08.22]

Así que esta semana tuve un hombre, un hombre - es muy importante ver el género que está haciendo esto contigo -. Así que esta semana un hombre, fanático religioso, me envió un correo electrónico con un montón de cosas condenatorias. Así que tengo que ver eso como una Ley de Atracción. ¿Cuál es la ley de atracción ahí? Y ese hombre nos envió un correo electrónico a María y a mí, por separado. Así que tanto Mary como yo tenemos una Ley de Atracción con ese en particular.

Luego una mujer me envió un correo electrónico, dirigiéndose a mí específicamente, con diferentes cosas sobre cómo yo era poco amable, no gentil y todas estas diferentes cosas... y básicamente la palabra que usaba muy a menudo era "no-cool", no soy cool². Así que esa es mi Ley de Atracción. Entonces, era una mujer la que me enviaba ese correo... oh, "soy un poeta y no lo sé" (risas), y ninguno de ustedes pilló esto [*rimaron dos palabras en inglés*].

Así que fue una mujer la que me envió el correo electrónico, y esa es una parte muy importante de mi Ley de Atracción, en ese evento en particular. Así que tengo que mirar eso. Y luego durante la semana tuvimos cierto número de eventos basados en espíritus, donde diferentes espíritus vinieron a hablar y a expresarse, y tenían diferentes emociones... y así sucesivamente... y eso es parte de nuestra Ley de Atracción. Así que nos permitimos sentir sobre eso, qué miedos estaban involucrados en eso; y la clave es trabajarse esos miedos en particular. Tu Ley de Atracción te dice todo lo que está sucediendo, básicamente.

2 Palabra que está pasando al español, "cool", que significa guay, padre, chévere, genial en el sentido "conectado" y casi diríamos incluso "de moda" quizá... todo eso.

17.5.1. Dios suele responder a la oración a través de la Ley de Atracción [00:36:03.08]

María: Sólo quería añadir, para la que ha hecho una pregunta sobre la oración... que a veces simplemente rezo a Dios para que me muestre algo sobre algún problema... y normalmente la respuesta viene en mi Ley de Atracción; pero si rezo parece que realmente intensifica la experiencia.

Jesús: Parece que aumenta la ley.

María: Así que incluso si pienso: "Oh, no sé realmente lo que está pasando conmigo en torno a este tema, pero, ¿puedes mostrarme lo que está sucediendo alrededor de este tema para mí, emocionalmente?". Porque a veces me siento realmente alejada del tema.

Jesús: Sí, hay mucho que puedes hacer con la oración; y mi sugerencia con la oración es notar que cuando rezas puedes intensificar tu propia Ley de Atracción. El problema con el miedo es que a menudo no queremos hacerlo. Lo que queremos hacer la mayor parte del tiempo es suprimir nuestros miedos; y así tratamos de suprimir nuestra Ley de Atracción sobre el miedo. A menudo la gente viene diciendo: "Pero si aumento mi ley de atracción sobre el miedo, tengo miedo de morir en un accidente de coche. Entonces, ¿qué hago con eso? Como que... si aumento mi ley de atracción, ¿significa que voy a tener un accidente la próxima semana?". Y la respuesta es: "Sí, si tienes miedo de un accidente de coche en cada día de tu vida, ¿no?". Así que siente el miedo.

Cuando sientas el miedo de eso, en realidad disminuirá la Ley de Atracción sobre el tema, no al revés. Mira, muchas veces lo que hacemos es pensar que va a aumentar la ley de atracción sobre el tema cuando sintonizamos con la emoción, porque eso nos enseñaron las enseñanzas de la Nueva Era, de nuevo. Ellos siguen por esa ruta de decir...: "No, tienes que usar tu mente y salir de eso", pero eso no cambia tu ley de atracción en absoluto.

Estuve hablando con Josh la semana pasada cuando estuvo en nuestra casa, y me dijo cómo entró en ese hermoso estado zen, en el que realmente se sentía feliz, y su Ley de Atracción seguía operando: tu ordenador se estropeó, tu coche se estropeó... todo siguió ocurriendo y todavía está ocurriendo. Pero debido a la sensación de "meditar" para salir de ahí, sales de esa Ley de Atracción.

La verdad es que la Ley de Atracción está ocurriendo. Y si está ocurriendo no has tratado con ella todavía, y esta es una verdad muy básica.

17.5.2. Un ejemplo de las emociones de AJ al recibir críticas (continuación)

Jesús: Así que si aún no has lidiado con ello, permítete sentir: "Muy bien, la Ley de Atracción me trajo esta semana dos críticas más, críticas bastante intensas de parte de un tipo, críticas de tipo violento. Tengo que mirar eso. Tengo que mirar lo que está dentro de mí, qué emoción dentro de mí está desencadenando eso", y permitirme sentirlo.

Participante masculino: ¿Respondiste a los correos electrónicos?

Jesús: No, lo que intento es...

Participante masculino: ¿Así que lo dejas?

Jesús: Sí. Lo que trato de hacer es no proyectarme hacia la persona. Así que hay veces en las que he lidiado con la emoción, y entonces respondo al correo electrónico; pero la mayoría de las veces lo que hago es sentir la emoción hasta que se acabe; y simplemente leo el correo electrónico. Los imprimo y los releo. Como la gente dice: "Nunca leas tu propio correo de odio". Bueno, yo leo todos mis correos de odio. Así que lo que hago es imprimirlo. Mary me ha visto hacer esto muy a menudo. Lo imprimo y lo releo... voy y lidio con ello... pero lo releo de nuevo... y al final, una vez

que puedo leerlo, y que ya he lidiado con la emoción, puedes sentir eso en ti mismo, donde te sientes en un espacio de amor con la persona.

Y es entonces, si quiero, abordo el tema con la persona, cualquiera que sea el problema; muchas veces para ese entonces ya me han enviado un correo electrónico diciendo "lo siento". (Risas) Eso a menudo sucede como resultado de trabajar atravesando tu emoción y llegar a un lugar de perdón, donde la persona básicamente también trabaja la suya. Así que eso ha sucedido a menudo; pero si no ha sucedido, y si siento que en verdad realmente hay algunos asuntos que tratar, entonces abordaré esos asuntos; y os sugiero también que lo hagáis.

Trata de evitar esta re-proyección de cosas hacia la persona, porque así acabas simplemente en un partido de tenis. Ya sabes, uno de esos partidos donde golpeas, corres al otro lado, golpeas, y es como correr de ida y vuelta... y sabes... a veces es: "Esa fue una buena jugada", pero a veces dura veinticinco minutos y parece un poco aburrido de ver. Eso es lo que pasa con nuestra vida muchas veces; terminamos entrando en estas transacciones donde todo es golpear la emoción hacia adelante y hacia atrás, pero sin sentirla realmente.

Así que quédate en la transacción emocionalmente, y siente la emoción. Cuando te quedas en la transacción emocionalmente y sientes la emoción, notarás cambios en el diálogo, si entras en un diálogo después de eso. Notarás cambios, uno de vosotros cambia, y el otro comienza a cambiar... y así sucesivamente. En algunos casos hemos tenido puntos en los que he tenido diálogos durante diez o quince veces, después de haber tratado la emoción, y al final hemos dicho: "Bueno ya es suficiente". Básicamente la persona sigue proyectando ira y odio... y lo que sea... y es hora de parar y decir: "Es suficiente"; y a veces sentirás esto dentro de ti, cuando estás empezando a ser desamoroso hacia ti mismo; pero no evitarás emocionalmente lo que está pasando.

Por eso veo que es bueno leer todo el "correo de odio" y lidiar con todo eso emocionalmente. En el proceso de hacerlo, obviamente las cosas cambian, y cambia tu ley de atracción, los eventos cambian... diferentes cosas son atraídas hacia ti y te das cuenta de que tus atracciones cambian y puedes ver: "Guau, he lidiado con eso; realmente he tratado con ese tema en particular ya".

Así que ahora, cuando estoy en un grupo como este y me proyectan mucha ira y odio, solía tener un terrible dolor de espalda - tan malo que no podía sentarme después del grupo -. Entonces, lo que tenía que hacer era agacharme y estar como en posición fetal, agachado, y simplemente llorar hasta que se liberara el dolor de espalda. Eso era todo simplemente sentimientos de indignidad, provenientes de esa ira y rabia... y demás. Así que me permito hacer eso, y luego me siento como que iré a hacer el próximo fin de semana, otra charla, y desencadenar lo mismo. Entonces llegas a un punto en el que: "Guau, eso ya no está ahí", y aunque quizás tenga algo de rabia u otras proyecciones viniendo hacia mí, ya no siento eso; y entonces sabes que todo se ha liberado.

8. Prácticas semanales para ayudar a liberar el miedo [00:42:17.06]

Jesús: Volvamos a lo cotidiano. Lo que te sugiero que hagas también es comprar un diario. Así que si no lo has comprado aún, sugiero hacerlo.

18.1. Escribe una lista de enfados

Jesús: En el diario usa una página - y puede que con el tiempo necesites dos o tres páginas para esto-, pero usa una página en la que escribir, cada vez que estés enfadado, en qué consistió el suceso. Cada vez que estés un poco fastidiado, escribe de qué se trató el evento. Cada vez que estés irritado, escribe de qué se trató. Así que esto básicamente es lo que llamaría una "lista de enojo". No tienes que hacerlo todo a la vez. Puedes simplemente escribir lo que te enfada, lo que puedes recordar, pero permite que cambie. Cambiará contigo, conforme tú estás cambiando. Permítete anotar las cosas por las que estás enfadado.

Así que esta semana... por lo que estaba enfadado... No puedo recordar por qué estaba enfadado esta semana, porque esta semana he estado sobre todo triste. (Risas) ¿Y la semana

anterior? Estaba un poco molesto por la mujer que me envió un correo electrónico con esas cosas, ¿no? Fue una ligera molestia; yo lo llamaría así, así que escribo eso en mi lista de enfados: "ligero fastidio: mujer envía email desagradable", lo que sea.

No tienes que lidiar con ello en este punto, sólo lo escribes en la lista, porque a veces no estás sintiendo la emoción de ello. Pero ha ocurrido. El evento ocurrió, así que anota el evento - lo que ocurrió -. Así que escribe eso, y ¿qué sentí de ese evento? Un poco de molestia o lo que sea. Escribe eso también. Pero no pude entrar en nada, así que sucede otra cosa, y otra cosa... Escribe todas las cosas que te hicieron enfadar. [00:44:08.03]

Luego, una vez a la semana, mira esa lista. Miras la lista de la última semana y ahora usas tu mente, porque en este momento no tiene sentido usar nuestras emociones, pues estamos desconectados de nuestro miedo y de nuestra pena, y demás. Así que en lugar de eso usa tu mente, porque en este estado esa es la herramienta disponible para nosotros. Utilizar nuestra mente para hacer una lista de miedo a partir de la lista de ira.

18.2. Escribe una lista de miedo a partir de la lista de ira

Jesús: Entonces hacemos una lista de miedo a partir de la lista de ira. Así como: "Me fastidió un poco esta señora". ¿Cuál es mi miedo? Entonces... piensas en ello; simplemente te permites rezar sobre ello y dejas que la intuición venga a ti; aquí es donde tus guías espirituales pueden ayudarte mucho también, y simplemente escribe lo que sospechas que puede ser. No tiene por qué ser lo correcto en este punto, pues lo que tratamos de hacer es abrir nuestra consciencia, eso es lo que estamos tratando de hacer. Estamos tratando de estirarnos y abrir nuestra consciencia.

Así que abre tu consciencia a los miedos que tienes y empieza a escribirlos. En otras palabras, relaciona tu ira con tu miedo, une los puntos: "Ese enfado es en realidad por ese miedo. ¡Ah! Ah, ese enojo que tenía ahí era sobre mi miedo a aquella otra cosa".

Así, por ejemplo, puedes estar enfadada porque hoy has llamado al fontanero y no ha venido. El primer pensamiento podría ser llamar de nuevo al fontanero y echarle la bronca. (Risas) "Prometiste que vendrías hoy. ¿Por qué no lo hiciste?". En vez de hacer eso, estás fastidiado. Así que anotas: ¿qué temías allí? ¿De qué tienes miedo? [00:46:00.29]

Podría ser todo tipo de cosas, ¿no? Podría ser a que el baño no funcione y que estés empezando a tener que generar una "número dos" [*una manera - en inglés - que dejo literal, y que sirve para expresar "hacer caca": "hacer la segunda cosa"...*] y tienes miedo de salir a la calle. Podría ser simplemente un miedo relativo a la comodidad. ¿Ves lo que digo? Un miedo a la incomodidad podría ser justo lo que te impulsa.

Participante masculino: Un intestino malísimo.

Jesús: ¿Perdón? "Un intestino malísimo" [*ha hecho otra rima, el participante, aunque en español no rima, o bien, habría que buscar un rima para traducir "foul bowel"*]. (Risas) Eres un poeta y tampoco lo sabes, Pete. Mary, ¿qué quieres decir, cariño?

Mary: Sólo iba a decir que a veces no es un miedo... no es un miedo directamente relacionado... Como que... para mí, que el fontanero no venga sería un miedo mío. Tengo miedo de no sentirme querida. Así que no es un miedo sobre el fontanero, es un miedo sobre la emoción que el fontanero está provocando.

Jesús: Sí, a menudo no hay una relación aparente entre los dos. Cuando digo que no hay "relación aparente"... siempre hay una razón por la que entras en ira, y generalmente siempre está basada en el miedo. Pero a menudo, cuando lo vemos por primera vez, a menudo no hay relación entre los dos. Así que tenemos que confiar en la intuición. ¿De qué va esto... qué estoy sintiendo?

18.2.1. Un ejemplo de AJ desencadenando la ira en un huésped de la casa al no permitirle usar velas

Jesús: Mónica, ¿te importa que te diga algo de cuando estuviste con nosotros? Mónica estuvo con nosotros unos días en la tienda ecológica. La noche anterior le dije a ella: "No quiero que uses velas en la tienda". ¿Qué sentiste sobre eso? Jen está bien con eso, pero ya ves que depende de la emoción que haya en ti... lo que sentirías al respecto. Monica tenía a un hombre que le hablaba del libre albedrío, controlando su libre albedrío. Eso es lo que ella pensaba. Así que ella fue a la emoción de estar enfadada con AJ: "AJ, hipócrita, haciendo sus cosas". Así que estamos en el estado de ira aquí. Así que esto es la ira. [00:48:12.27]

Cuando empezamos a lidiar con el miedo, cuando nos conectamos a la mañana siguiente, Mónica fue sincera conmigo. Ella dijo: "Estoy enfadada contigo". "Bien, ¿por qué estás enfadada?". "Porque me has dicho que no puedo encender una vela cuando yo tengo libre albedrío, y puedo hacer lo que quiera". Y para empezar, eso no es el libre albedrío. Esa es una falsa creencia sobre el libre albedrío, pues la verdad sobre el libre albedrío es que se te permite hacer lo que quieras, pero hay una consecuencia para cada acción que haces. Esa es la segunda parte que normalmente ignoramos - la desechamos -.

Decimos: "Se nos permite hacer lo que queramos". Pero de todos modos, ella viene y dice: "Oh, no permitiste mi libre albedrío". Le dije: "Sí, lo hice. Tuviste el libre albedrío de quedarte en mi cabaña bajo los términos que te he dado, o tuviste el libre albedrío de irte a casa. Así que eso es libre albedrío, te he dado libre albedrío". "No, no, no". Tuvimos esta discusión, ¿no, Mónica?. "No, no, eso no es cierto, ya sabes... sólo estás tratando de escapar del hecho de que ahora estás tratando de controlarme", y rah, rah, rah.

De todos modos dije: "Mónica, no se trata de esto en absoluto. Profundicemos en el miedo del que se trata". Al final era que siempre que Mónica sentía que un hombre no le daba lo que quería... el hombre no la quería... y esto estaba relacionado con papá, sentirse no amada por papá, y siempre que papá no le daba lo que ella quería entonces significaba que papá no la amaba. Ahora bien, tan pronto como Mónica dijo eso, bang, ya estaba en la emoción causal. ¿No? Como unos pocos segundos... y cuatro horas de lágrimas después, ¿no? Así que lo que sucede muchas veces es que podemos atravesar estas capas con bastante facilidad y rapidez, siempre y cuando estemos diciendo la verdad acerca de ellas. [00:50:02.24]

Así que si Mónica se hubiera acercado y yo hubiera dicho: "¿Cómo estabas anoche?". "Oh, estaba bien". "¿Y hoy?". "Oh, estoy bien". Entonces no habríamos tenido que hablar de lo enfadada que estaba conmigo, para empezar, ¿verdad? Así que ahora no estamos en un estado de verdad, ¿verdad? Entonces, ¿puede fluir la emoción? No, la emoción no fluye mientras estés en un estado de falsedad. Las únicas emociones que fluyen en un estado de falsedad son el autoengaño, de todos modos.

Así que entras en la emoción, la ira, y ahora estamos bajando. Ahora estamos empezando a bajar a través de las capas. Si evitas todo eso no estás bajando por ninguna capa. Así que nunca vas a llegar a la emoción básica, al final. ¿Tiene eso sentido para todos? Sí, de acuerdo. Por cierto, cuando digo las palabras: "¿Tiene eso sentido?", eso a menudo significa que siento que para un buen número de vosotros no tiene sentido, pero de todos modos... (Risas)

18.3. Centrarse en un miedo

Jesús: Así que haz tu lista de enfados, haz una lista de miedos. Lista de miedos, muy útil - relaciónala con tu lista de enfados -. Entonces el siguiente paso es elegir uno de esos miedos; y lo que sugiero es que elijas el más grande. Lo que a menudo hacemos es elegir el más pequeño. Y si quieres hacer eso, puedes hacerlo, pero para ser honesto contigo, el miedo más grande va a tener el mayor resultado cuando lo liberes. Así que elegimos uno de esos miedos, y enfocamos nuestra oración y atención en ese.

Entonces, no quiero decir que digamos: "Por favor ayúdame a sentir este miedo la próxima semana"; eso no es enfocar nuestra atención en un miedo. Eso no necesariamente es ser sincero. Lo que necesito hacer es ser honesto con este miedo para empezar: "No quiero sentir eso; no quiero sentir esto". Hablamos con Dios sobre lo que no queremos sentir. ¿Por qué no quieres sentirlo? [00:52:02.11]

Habla con Dios sobre por qué no quieres sentirlo. ¿Qué está pasando dentro de ti que hace que no quieras sentir ese miedo? ¿Por qué estás evitando ese miedo? Podría ser cualquier razón, ¿no? Cientos de razones diferentes: "Tengo miedo de morir si siento eso", "no fue mi culpa en primer lugar que yo tenga esto". Di todas las cosas que sientas; dilo todo y luego concéntrate en desencadenar ese miedo durante la semana. Entonces establece tu intención de abordar el miedo.

No me refiero a conectar con él, no necesariamente. Me refiero a ser honesto con él durante toda la semana. Enfoca tu intención en ser honesto sobre ese miedo durante toda la semana. Así que alguien se acerca y dice: "Oye, ¿cómo te va hoy?". "Oh, esta semana me he dado cuenta de que tengo un miedo muy grande", y le dices qué es. Entonces llegas a casa del trabajo y el marido pregunta: "¿Cómo estás?". "Oh, me he dado cuenta de que mi miedo ha surgido bastantes veces hoy". Habla del miedo; habla de lo que es, permítete estar conectada con él durante la semana.

18.3.1. Ver películas que confronten o leer libros que confronten

Jesús: Lo que haces entonces es ir al cine, a uno de los lugares de cine un martes. Normalmente es aquí la noche de las películas baratas; y entonces tomas prestados tus cinco videos sobre ese miedo; y eso se convierte en tu enfoque para el resto de la semana. Así que una de las noches te sientas, y respiras diafragmáticamente, porque ahora vas a ver la película de Emily Rose o algo así... y expones tu miedo sobre los espíritus. Así que lo que sea con lo que te estés conectando. [00:50:02.24]

Así que si tengo miedo de estar solo, iré a ver una película que trate sobre estar solo. Si tengo miedo de los eventos de cambio global, voy a ver una película sobre cambios en la Tierra. Si tengo miedo a la violencia, voy y contrato cinco películas violentas. Si tengo miedo a la violación voy y contrato algunas películas en las que se retrata la violación. Y lo que hago es que conectar con el miedo a esto. [00:54:03.21]

Ahora muchos os vais a sentir como: "AJ es simplemente un loco ahora; está sugiriendo cosas que están muy desalineadas ahora". Y puedo sentir esas proyecciones; pero os estoy diciendo que así es como te metes por debajo de tus miedos. Hay algo de pena y otras emociones ahí, para ti, y si te permites hacer eso, te encontrarás entrando en esas emociones subyacentes.

Entonces, te sorprenderá el tipo de películas que eliges. A veces, como con una película violenta, si tienes miedo de la violencia, a veces puedes elegir películas suaves y esas te desencadenan. O sea, a veces es la otra cara de la moneda lo que realmente te desencadena. Así que usa algo de intuición cuando estés en el videoclub, o algo de intuición sobre lo que otras personas te han dicho esta semana sobre qué películas ver o buenos libros leer.

Así que alguien viene y dice: "Oh, hay un libro llamado 'Siente el miedo y hazlo de todos modos'" de la Dra. Susan Jeffers. Y tú dices: "No tengo miedo, no necesito mirar ese libro". Ahí está tu Ley de Atracción que acaba de ocurrir. Tu Ley de Atracción acaba de ocurrir. Ve y consigue ese libro, y si no puedes conseguirlo en la biblioteca ve, cómpralo y luego léelo. Esa es tu Ley de Atracción; alguien te la ha traído. Así que muy a menudo he mirado el título de un libro y he dicho: "No sé por qué esta es mi Ley de Atracción", lo abro y empiezo a leer y: "Guau, está provocando todo tipo de cosas", pero no lo que pensaba la persona. La mayoría de las veces no tiene nada que ver con lo que la persona que me dio el libro pensaba... sino que a menudo son cosas totalmente diferentes las que se desencadenan - pero ahí está mi Ley de Atracción -.

Lo mismo con las películas. Así que mañana vamos a dedicar un poco más de tiempo a eso. Vamos daros algunas películas, libros, lo que sea... y de nuevo, usa tu Ley de Atracción. Una forma de hacerlo, a veces, que puede funcionar para ti, es leer el título y respirar un poco y ver qué títulos hacen que cambie tu cuerpo. Así que si te sientes un poco lloroso al leer un título, agarra ese. Si te

sientes algo ansioso al leer un título, toma ese; sólo tienes que pasar por la lista. Si te sientes algo asustado por un título, toma ese. Repasa la lista así. Toma cuatro o cinco si tienes tiempo para ello, o uno si no lo tienes... y permítete enfocar tu intención en mirar este miedo en particular, viéndolo por lo que es - no evitarlo, verlo por lo que es -.

18.3.2. Orar pidiendo ayuda y ser abierto sobre el miedo

Jesús: No estoy diciendo que quieras lidiar con él, porque para ser honesto, si no estás lidiando con él, probablemente no quieras lidiar con él. Así que empieza a hablar con Dios de que no quieres lidiar con eso. Habla con otros sobre cómo es que no quieres lidiar con ello; sé honesto al respecto. Ves que la verdad es la que libera todo.

Todo, incluyendo todas tus emociones, son liberadas por la verdad; y no vas a llegar a ningún lado diciendo: "Oh, por favor ayúdame a sentir esta emoción en particular", cuando en realidad no deseas hacerlo. Entonces haz lo contrario: "No quiero sentir esta emoción"; así que sé honesto sobre eso, no te calles; sino sé abierto sobre cómo te sientes realmente dentro de ti. Incluso con Dios. Recuerda que este camino se trata de conectar con Dios. Esto significa decirle a Dios todo lo que sientes, no sólo las cosas buenas. En los movimientos religiosos nos enseñan desde una edad muy temprana a decir: "Habla con Dios solo de las cosas buenas, o de lo contrario Dios te castigará, si hablas de las malas". Y a menudo sentimos eso. Pero no es así. Dios quiere saber todo. ¡Dios ya sabe todo sobre ti!

Muchas veces, al hablarlo, entonces, lo reconoces... cuando empiezas a hablarlo... ¿ves? A menudo Dios está ahí mirando hacia abajo y diciendo: "Hmm, no estoy orgulloso de esa cosa en particular, pero eso no es lo que está pasando con su Ley de Atracción en este momento. Es interesante eso". (Risas) [00:58:08.16]

Si puedes imaginarte a ti mismo estando en esa posición, como mirando a todos en la humanidad y diciendo: "Oh mira esa Ley de Atracción trabajando ahí, ahí, ahí, y ahí". Te imaginas, en un día de tu propia vida, hay literalmente cientos de eventos, donde Dios dice: "Sí, ahí, ahí está otra vez, otra Ley de Atracción, se la salta... otra Ley de Atracción, se la salta... mira lo que pasa ahí". Entonces una persona dice: "Oh, quiero saber sobre esto". Oh, Dios se pone en acción ahí, eh... "¡Una persona quiere saber sobre su Ley de Atracción y lo que está pasando!". Créeme que así es como se siente Dios. Dios se siente muy entusiasmado cuando una persona quiere conectarse con su verdadera Ley de Atracción y quiere saber sobre ella; y por supuesto que Dios va a hacer todo tipo de cosas para ayudarte a saber sobre eso.

"Ahora bien, el problema es que no puedo hablar con la persona tal y como es, porque tiene mucha resistencia hacia mí, pero puedo hablar con "Fulano" por aquí... y puedo hacer que le ayude este espíritu que vosotros llamáis "un ángel" por aquí... y puedo hacer que su guía le ayude... Su esposa es en realidad bastante médium también, y podría ser capaz de maniobrar un poco...". Dios sabe lo que puede y no puede hacer, así que lo hace, para simplemente ayudarte a conectar contigo mismo. Si puedes pensar en Dios así, allá arriba, te ayudará mucho.

Dios se siente muy personal hacia ti. Dios siempre está interesado en tu estado emocional subyacente, y Dios siempre quiere que atraveses la emoción causal subyacente. El dicho es: "Dios moverá el cielo y la tierra"... tal vez no exactamente eso, porque eso sería quebrantar otras leyes... pero Dios hará bastantes cosas - desde una perspectiva espiritual, emocional y física -, para que tengas esa emoción cuando realmente lo desees.

Así que empieza a hablar con Dios así, como un amigo; y no me refiero a como tus amigos actuales, porque muchos de ellos se acercan a ti y te dicen: "¿Cómo estás?" y tú dices: "Bien" (Pero... "No puedo decirles cómo me siento realmente, porque cómo me siento realmente trata un poco sobre ellos, en realidad (risas), y se molestan cuando les digo eso.... No, no, no diré eso".) [01:00:21.12]

Pero con Dios es diferente, porque Dios ya sabe cómo te sientes y tenemos que acostumbrarnos a hablar con Dios sobre cómo nos sentimos, entendiendo esto. Cuando entendemos esto, empezamos a conectar con nuestras emociones. Y cuando conectamos con nuestras

emociones, las cosas fluyen. Eso es algo muy importante de entender. Entonces, la lista de la ira, la lista de los miedos... y luego el siguiente paso era tratar realmente con uno de los miedos. Así que cuando decimos que lo tratamos... es que nos enfocamos en un solo miedo. Ahora mi sugerencia es enfocarse en aquel miedo que tu Ley de Atracción ya te está trayendo - eso es lo más fácil de hacer -.

19. Preguntas del público

19.1. Cada evento que nos sucede es el resultado de la Ley de Atracción

Participante femenina: ¿Dirías que una enfermedad genética es también Ley de Atracción? Yo tengo una y mi abuela la tuvo, y mi madre... y me acaba de llegar hace cinco años.

Jesús: Cada evento, cada enfermedad, cada cosa que te sucede en el curso de un día, todo es resultado de una Ley de Atracción. Ahora bien, la clave es retirar la culpa, porque la mayoría de las veces, cuando digo eso, la gente dice: "Oh, así que yo tengo la culpa". No, la mayoría de las veces existe este error multigeneracional al que culpar; pero la verdad es que ahora ya está dentro de ti misma. La verdad es también que cualquier problema genético puede ser reparado con el Amor de Dios. Así que miramos esas dos verdades y vemos que todo lo que está deteniendo la reparación de este problema es mi propia resistencia; así que existe algo dentro de mí emocionalmente y que lo causa. [01:02:05.09]

Ahora bien, no importa de dónde pueda venir esa emoción; lo que importa es que me conecte con ella y la libere. Así que aquí es donde te alejas de juzgarte a ti misma sobre la emoción y empiezas a decir: "Se me permite sentir mis emociones", porque, para ser honesto, la mayoría de las veces nuestra emoción nunca vino de nuestra propia vida. Entonces, las enfermedades que contraemos y demás, a menudo pueden venir de espíritus asociados a nosotros, y de otras fuentes, pero todo eso está basado en la atracción emocional.

Participante femenina: ¿Así que el apego o asociación con un espíritu... también puede liberarse con el sentimiento? ¿Podría hablar en ese caso? Lo he intentado mucho pero ...

Jesús: La única manera de liberar un apego espiritual es lidiando con tu emoción. Porque lo que a menudo sucede es que a veces podemos hablar con un grupo de espíritus que están apegados a cierta emoción en nosotros; y ese grupo de espíritus se aleja, y todo lo que sucede es que entra otro grupo de espíritus con la misma emoción. Es por eso que muchas personas que son médiums tienen este ciclo constante donde ciertos tipos de espíritus vienen todo el tiempo... y eso es debido a nuestras emociones. Pero si elevamos nuestras emociones, y experimentamos nuestras emociones, y las liberamos, entonces ya no ocurre la misma ley de atracción. Y cuando venga la gente desde el mundo de los espíritus a visitarnos, tampoco sus visitas nos afectarán de la misma manera.

Parte 3

20. Preguntas del público (continuación)

20.1. Cada acontecimiento que nos sucede es el resultado de la Ley de la Atracción (continuación)

Jesús: Así que es un poco como una persona enojada puede venir a ti ahora y decirte un montón de cosas que podrían molestarte, pero cuando te ocupes del grupo de emociones de pena que ella desencadenó, si la misma persona enfadada viene y te grita de nuevo, habrás liberado esas emociones, así que no tendrás el mismo efecto, de todas formas. Pero también es muy poco probable que acuda a ti, porque esa persona habrá sentido que tú has tratado con esas emociones y ya no siente que te pueda decir esas cosas y salirse con la suya; y eso es una ocurrencia natural de la Ley de Atracción.

21. Prácticas semanales para ayudar a liberar el miedo (continuación)

21.1. Enfócate en un miedo (continuación)

Jesús: Así que enfócate en ese único miedo. Generalmente me gusta centrarme en el miedo más grande, porque ese siempre conlleva la mayor liberación, el mayor cambio... obtienes la mayor alegría después; y también te sientes más seguro de ti mismo tras ello. Bueno, si lo piensas, si me ocupo de un gran miedo, entonces ¿qué pasa con todos estos pequeños miedos, van a ser difíciles? No, mucho más fáciles.

Recuerda que al principio dije que uno de los principales miedos que tenemos es a no ser capaces de afrontarlo. Así que si eres capaz de afrontar uno de estos grandes miedos y te enseñas a ti mismo que eres capaz de hacerlo, entonces te sentirás muy bien contigo mismo, ¿verdad? Y al final te sentirás tan bien contigo mismo que sabrás que puedes lidiar con cualquier miedo que aparezca. No importa que alguien te apunte con una pistola en la cabeza, sabes que vas a ser capaz de lidiar con ello. Y así, serás capaz de atravesar ese miedo y sentir la sensación de todos modos.

21.1.1. Centrarse en los miedos que bloquean la experiencia de otros miedos

Participante femenina: ¿Sería el primer miedo ese de: "no lo puedo afrontar"?

Jesús: Recuerda que ese fue el mayor miedo del que hablamos inicialmente, el hecho de creer que no puedo hacer frente a mis emociones; y el segundo, otro gran miedo que tenemos, un miedo primario, es que sentimos que estamos solos. Esos suelen ser los dos grandes miedos que nos impiden experimentar todo lo demás.

Participante femenina: No, el primero que siento es que no puedo hacer frente a la vida.

Jesús: Bueno, eso es lo mismo. No puedo hacer frente a mi emoción. ¿Puedes ver la relación? ¿Por qué no puedes afrontar tu vida? Porque tienes miedo del sentimiento que va a surgir si lo haces; esa es la única razón. Así que todo tiene que ver con tu emoción.

Participante femenina: Bien, gracias.

Jesús: Así que enfócate en ese único miedo, permítete hacerlo. Ahora me enfoco en el miedo, así que estoy rezando a Dios, pero no sobre sentir el miedo, sino con honestidad. Cuando digo "rezando"... es que estoy siendo honesto con Dios sobre el miedo: "No quiero sentir este miedo. No siento que eso sea justo". Ser honesto sobre mis emociones acerca de este miedo. Y encontrarás que eso en sí mismo desbloquea algo dentro de ti, y descubrirás que se producen diferentes acontecimientos durante la semana.

21.1.2. Experimentar el miedo cuando se expone

Jesús: Entonces, cuando hagas eso, cuando surja una oportunidad y el miedo se desencadene de nuevo, permítete experimentarlo en ese momento. [00:04:00.24]

Por ejemplo, si tengo miedo al daño personal y estoy conduciendo en el carro... alguien me corta el paso y me enoja. ¿Qué he hecho? Simplemente no me he permitido sentir, en ese momento, el miedo que tengo. Al enfadarte dices: "Oh, maldito idiota", ¿y qué estoy haciendo con eso? En realidad estoy culpando a la otra persona por el miedo que ha desencadenado en mí, y no estoy viendo conscientemente el miedo que tengo. Ahora sólo lo estoy proyectando hacia afuera. Y esto no es lo que estoy sugiriendo.

Así que lo que sugiero es que, mientras conduzco, si alguien me corta el paso, siento que la rabia aumenta en mí, y aumenta el deseo de responder, y entonces me digo: "Ah, tengo miedo por lo que hizo. ¿De qué tengo miedo? ¿Qué miedo tengo?". Y para ser franco, yo me pararía a un lado de

la carretera y me quedaría con eso durante cinco o diez minutos. No hay ningún otro lugar en el que tu alma tenga que estar más que en ese momento.

Así que aunque llegues tarde a lo que sea, es mejor que pases esos diez o cinco minutos que se necesitan para averiguar de qué trata ese miedo. Porque justo en ese momento estás lo más cerca posible de ese miedo, justo en ese momento. ¿Puedes ver por qué? Porque la ley de atracción ocurrió en ese momento. Ves... es la Ley de Atracción ocurriendo en el momento, y que está impulsada por todo tipo de cosas que suceden: mis emociones en ese momento, mis pensamientos en ese momento... todos forman parte de la "construcción" de mi ley de atracción. Así que si me detengo en ese momento y siento la emoción, en ese momento, ese es el momento más poderoso que tengo para conectar con eso - más que cualquier otro momento -.

Lo que hacemos la mayoría es conducir hasta llegar a casa, aparcar, entrar: "Oh, hay algunas cosas que ordenar de los niños"; hacemos eso... cocinamos y nos preparamos para ir a la cama... y luego a las nueve de la noche, decimos: "¿Qué demonios fue esa emoción? No lo sé, ni siquiera puedo recordar lo que era". Y entonces, cuando intentamos llegar a ella, es como...: "Ya no tengo ninguna esperanza de llegar a ella".

¿Así que sabes lo que tiene que pasar ahora? Conducir en el coche de nuevo... (Risitas) Es una especie de "El día de la marmota"³, ¿has visto esa película? Me encanta, es una gran película. Y en ella hay un montón de principios que tenemos que aplicar. Uno es que si seguimos haciendo lo mismo cada día, vamos a obtener el mismo resultado. Otro es que si seguimos haciendo cosas impulsadas por emociones desarmónicas con el amor, vamos a seguir teniendo cosas que no suceden de la manera que realmente al final deseáramos que sucedieran. Hay unos muy buenos principios en esa película - creo -.

Así que lo que haría allí es permitirme parar a un lado para sentir la emoción. Pero yo ahora ya ni siquiera necesito hacer eso, pues podemos estar conduciendo, sucede algo... y me pongo a llorar mientras conduzco... y estoy bastante bien con eso, y también Mary está a gusto con ello. Así que vamos conduciendo y a veces Mary llora, o a veces yo lloro... Así que cuando pasas por delante de nuestro coche... a veces (risitas) la gente pasa y mira, ya sabes: "¿Qué les pasa a esos dos? Deben estar peleando o algo así", y a menudo estamos sintiendo emociones totalmente diferentes. Eso puede ocurrir de forma natural, y puedes lidiar con las emociones mientras tanto, bastante naturalmente.

Así que hemos hecho la lista de la ira, la lista del miedo... nos hemos enfocado en uno de los miedos, y lo que estamos haciendo es orar "en la verdad" sobre este miedo, estamos tratando de enfocar este miedo con nuestra relación con Dios, porque a fin de cuentas se trata de nuestra relación con Dios - la impide -. Así que enfócate en un miedo y trata con él.

22. Sentir una pena causal es natural una vez que se han eliminado los bloqueos [00:08:00.12]

Jesús: Ahora bien, el problema, con el miedo, es que cuando sabemos que tenemos miedo... (funciona de forma muy similar a la ira...): cuando nos damos cuenta de que tenemos miedo y estamos totalmente en la verdad sobre nuestro miedo, y ya no tenemos ningún bloqueo de ira para lidiar con nuestro miedo... en otras palabras, hemos terminado de maldecir a Dios, hemos terminado de maldecirnos a nosotros mismos... y ahora hemos entrado en este estado donde realmente queremos sentir la emoción de ello... entonces muy rápidamente tras eso sentirás la pena que está conectada con ese miedo. Y encontrarás que lo que sucederá... como yo hoy, si estoy en el espacio correcto y si he lidiado con esas emociones de bloqueo... digo: "Sólo tengo miedo de...", lo que sea a lo que tenga miedo, y en cinco segundos generalmente ya estoy llorando por esa cosa a la que tengo miedo.

Una vez que hayas resuelto todos los bloqueos, eso sucederá de forma natural. Así que lo que veo es que la mayoría estamos forcejeando para llegar a las emociones causales porque pensamos que tenemos que ir a lo causal: "Ir a lo causal". A veces escucho a alguien decir eso, y es

3 https://es.wikipedia.org/wiki/Groundhog_Day : "Groundhog Day (Atrapado en el tiempo en España, El día de la marmota en Chile, Argentina, México y Venezuela y Hechizo del tiempo en el resto de Hispanoamérica)".

casi como un eslogan: "Ve a lo causal, ve a lo causal". Y lo que realmente tiene que suceder es que primero necesitamos experimentar nuestras emociones de bloqueo.

Así que necesitamos experimentar nuestra rabia y enfado, por ejemplo con Dios, por tener estas leyes. Necesitamos experimentar lo que se siente al estar en un estado en el que no estamos conectando con una emoción, y lo frustrante que es. Necesitamos experimentar lo que se siente al estar en tanto miedo, y de qué se trata el miedo; y cuando hayamos experimentado eso, emocionalmente, entonces todo eso ya habrá salido de nuestro sistema. [00:10:02.04]

Ahora es cuando la emoción causal subyacente que está generando la mayor parte de mi Ley de Atracción asoma su cabeza... y la podemos sentir; y es así de fácil cuando realmente tratas primero con los bloqueos. Si no te ocupas de los bloqueos primero y tratas de llegar a la emoción causal todo el tiempo - la cual trata usualmente de pena causal de la infancia -, lo que sucede es que estás tratando de llegar a ella, pero todos estos bloqueos son como pesos de plomo que te impiden llegar a la emoción subyacente - y es muy difícil -. Tienes casi que forzarte a ti mismo, e incluso entonces no se siente como si hubieras tratado con ella.

Así que por eso muchos os sentís como: "Oh, traté de llegar a esa causa y lloré un poco. Cinco minutos... y estoy fuera de ella de nuevo. Y luego lo intenté de nuevo al día siguiente... estoy frustrado. Y ahora estoy empezando a sentirme frustrado tras una semana de eso". No tiene por qué ser así, porque lo único que tenemos que hacer es centrarnos en los bloqueos a esa causal, en vez de en la emoción causal en sí.

Son los bloqueos los que te impiden sentir. Son los bloqueos que han creado en ti todos aquellos que te rodean, todo el entorno que te rodea... para impedirte sentir. Cuando elimines los bloqueos, sentirás de manera natural, como lo hace un niño. Eso es lo que ocurrirá. Cada vez que no te sientas naturalmente así, es por la emoción de bloqueo. La clave es sentir esa emoción de bloqueo.

23. Diferentes miedos en los que centrarse y exponer

Jesús: Bien, mañana en la sesión sobre procesar el miedo nos enfocaremos en algunos de los miedos; y lo que voy a hacer mañana es centrarme más en hablar de los miedos en sí mismos y qué tipo de cosas están sucediendo detrás de la escena.

23.1. Miedo a los espíritus [00:11:56.02]

Jesús: Entonces, para daros una ilustración de eso, por ejemplo vamos a ver el miedo a los espíritus... ya sabéis... muchos tenéis miedo a los espíritus, ¿no? Hay una buena canción, ¿es de Def Leopard?... "¿Fear Of The Dark"? Ah, es de Iron Maiden, vale: "Fear of the Dark"⁴. Es una canción sobre que entras en una habitación y no hay nadie, pero sientes que sí hay alguien. O estás caminando fuera en la oscuridad y de repente tienes esta sensación espeluznante. ¿Habéis tenido eso? Una sensación realmente espeluznante. (Risas [*risas debido a que hay interferencias en el equipo de sonido, justo cuando hablan de esto en el taller*]) Esta sensación espeluznante... y miras detrás y no hay nadie, y tienes ganas de entrar rápidamente.

O estás caminando, podría ser una mujer caminando en Brisbane o algo así, en la ciudad... vas sola... y de repente te sientes un poco asustada y te das la vuelta y te das cuenta de que hay unos cuantos tipos que te miran y te proyectan algunas cosas, y entonces caminas un poco más y te das cuenta de que uno de ellos te está siguiendo. ¿Qué es lo que motiva todo eso? Todos estos son temores sobre espíritus - que pueden estar relacionados -.

O algo empieza a moverse en tu casa. ¿A alguno le ha pasado? Cuando algo se mueve en la casa, o pones algo ahí en el escritorio y sabes que lo pusiste ahí con seguridad, pero ya no está. Vas y le preguntas a tu pareja... pero no, nunca lo movieron, y a tus hijos... y no... pero tú sabes que lo pusiste ahí, y unos días después lo encuentras en un cajón escondido en algún sitio. (Risas)

4 [https://es.wikipedia.org/wiki/Fear_of_the_Dark_\(canci%C3%B3n\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Fear_of_the_Dark_(canci%C3%B3n))

María: Imagínate todas las disputas domésticas que se van a etiquetar con: "Era un espíritu, yo sí que lo había dejado ahí".

Jesús: Todas estas cosas pasan. Así que lo que terminamos haciendo es que esto comienza a conectarse con algunos de nuestros miedos de la infancia sobre los espíritus, porque tenemos muchos miedos infantiles sobre los espíritus.

Participante masculino: Sólo tengo una pregunta relacionada con eso. Mucha gente me ha dicho cosas como: "Oh, las hadas lo están moviendo... y lo que sea". ¿Realmente sucede? ¿O las hadas son sólo la imaginación de alguien?

Jesús: Los espíritus pueden mover las cosas.

Participante masculino: ¿Pero qué es eso de las hadas?

Jesús: Bueno, muy a menudo la gente, dentro de las creencias de la Nueva Era, siente que... (y esto es algo perpetrado por espíritus, por cierto)... entonces, bastante a menudo sucede que estos espíritus están en una condición bastante mala; y entonces lo que hacen es reunirse y crear una imagen que proyectan en la mente de cualquier persona - una imagen de lo que están haciendo -. A veces la imagen es totalmente diferente a la de las personas involucradas en el acto [*el acto de proyección, creo, se sobreentiende*]; y como tienen la capacidad de conectar contigo emocionalmente, la capacidad de conectar con tu aparato sensorial (de lo cual hablamos el domingo pasado), lo que sucede es que ellos pueden alimentarte con imágenes y todo tipo de cosas; y a veces la gente que son médium obtienen estas imágenes de estos pequeños duendes, o pequeñas hadas, haciendo cosas... y entonces los llaman "un hada". Pero en realidad todo lo que es, es un espíritu o un grupo de ellos que simplemente tratan de jugar o hacer travesuras. Algunos de ellos son malévolos; algunos sienten que no hay daño en hacer estas cosas, y hacen todo tipo de cosas... y a veces pueden mover objetos. Sí; y entonces, lo hacen.

Esto es lo que muchas veces pasa en el tablero de Ouija. Algunos en el pasado podríais haber estado en una sesión de espiritismo de algún tipo, donde todos se sientan tomados de la mano, y hay un tablero delante y las cosas se mueven... y deletrean diferentes cosas. Por supuesto que hay formas completamente diferentes de conectarse contigo, pero esa es una forma un poco rara, y que tiene su impacto físico, como ves. Así que muchas veces con los espíritus ocurren todas estas cosas diferentes.

Mañana lo que nos gustaría hacer es hablar con un poco más en detalle sobre eso y sobre los miedos. Lo que quiero hacer es desencadenar algunos de los temores sobre lo que estos espíritus hacen realmente. Y sobre lo que vosotros hacéis, también [*refiriéndose a una nueva interferencia en el sonido de la sala, los micros*]. (Risas)

Y lo que haremos es conectarnos con eso, y empezamos a sentir nuestros propios miedos sobre lo que está pasando ahí. Y entonces empezamos a lidiar con algunas de nuestras cosas de la infancia sobre los espíritus. Verás, cada uno de vosotros puede ver espíritus. Tenéis el aparato sensorial para verlos, el aparato sensorial para hablar con ellos, el aparato sensorial para oler... el aparato sensorial para hacer todas estas cosas diferentes... oírlos... Sólo que no lo hacemos porque nuestros miedos apagan todas esas funciones corporales y del aparato sensorial, debido a nuestras emociones de la infancia. Así que lo que tenemos que hacer es desencadenar algunas de esas emociones. Algunos ya habéis intentado hacer algo de eso, ¿no? Y habéis obtenido algún beneficio de ello.

23.2. El miedo a los cambios terrestres

Jesús: Entonces, mañana vamos a ver el tema de los eventos de cambio en la Tierra, también, y voy a hablar con vosotros sobre algunas de las cosas que siento que van a suceder. Podría estar

equivocado, por cierto; pero espero que os *asuste de muerte* (risas), y que entonces empecéis a cuestionaros sobre ello. Te irás a casa y dirás: "Oh, ¿debería vender mi casa? ¿Qué hago con mis hijos?". ¿Sabes a qué me refiero? A todas esas cosas diferentes. Y mi propósito no es que hagas ninguna de esas cosas, sino que sientas los miedos que tienes al respecto. Permítete sentir tus miedos al respecto. [00:17:52.05]

Entonces, lo siguiente que tenemos que hacer es permitirnos conectar con algunos de esos miedos. Si podemos conectar con algunos, entonces las cosas que tememos que ocurran, obviamente no ocurrirán, pero también llegaremos a la emoción causal dentro de nosotros de por qué nos sentimos restringidos. Verás, cuando se trata de algo como los cambios terrestres, por ejemplo, muchos estamos haciendo una de dos cosas diferentes. Muchos han oído hablar de ello antes: han ido a seminarios donde la gente ha hablado, incluso en detalle... sobre lo que va a suceder en esta región, aquí, específicamente en la Sunshine Coast, por ejemplo. Y te vas a casa y dices: "Oh esperemos que suceda dentro de unos años, después de que yo haya muerto".

Tenemos esta tendencia a hacer una de dos cosas: o bien exageramos en nuestro miedo, y vamos y vendemos la casa, compramos tal propiedad por ahí... y luego tras veinte años no ha pasado nada y decidimos volver. Así que hacemos eso; o bien actuamos desde nuestras emociones del tipo: "enterrar la cabeza en la arena", que es: "no quiero saber sobre eso, no quiero saber sobre eso; no creo que me vaya a pasar a mí, y no me va a pasar"; y escondo la cabeza en la arena. Y al final, cuando las cosas suceden, no voy a estar preparado de manera amorosa hacia mí mismo.

Y a fin de cuentas, si estoy actuando amorosamente hacia mí mismo estaría preparado automáticamente, en realidad, si lo piensas... pero hablaremos de eso mañana; aunque la clave es lidiar con nuestros miedos sobre el tema.

Ahora bien, algunos tenéis un terrible sentimiento de estar solos, o terribles sentimientos de miedo de perder a los hijos, o terribles sentimientos de perder a los padres incluso... o sentimientos terribles de que vais a ser la única persona viva que quede de toda vuestra familia. Que ni una sola persona en este planeta te conocerá cuando estos eventos de cambio terrestre ocurran. Algunos también tienen ese miedo.

Así que lo que queremos hacer es empezar a abordar estos miedos, y por eso os daré una lista de películas. Algunas están a punto de estrenarse, como la película "2012"; sugiero que todo el mundo la vea - todos -. No puedo pagar para que todos la vean. Pero mi sugerencia es que todos la vean, porque es una película interesante, y muchos de los eventos retratados en ella son similares al tipo de eventos que ocurrirán. Muchas de estas cosas provienen del mundo de los espíritus, en este momento, a fin de aumentar la consciencia de la raza humana acerca de lo que va a suceder y estar preparados.

Ahora bien, por supuesto, puedes hacer lo que quieras con eso. Mi sugerencia es que entres en tu miedo, no que actúes en base a tus miedos, sino entrar en tus miedos y sentirlos. De eso se trata en este ejercicio. Si podemos sentir nuestros miedos y trabajar con ellos, entonces el mes que viene, cuando empiece a hablar de lo que pasará con los eventos de cambio terrestre, dirás: "No me preocupa", como si no me preocupara... pero no es porque yo no me preocupe por mi propia vida, sino que no me preocupa porque sé que voy a estar en el lugar correcto, en el momento correcto, con los recursos correctos, y que todo va a estar bien porque sé que he lidiado con todo eso emocionalmente.

23.3. Temores religiosos

Jesús: Entonces, muchos de nosotros tenemos cosas de teoría de la conspiración y todas estas cosas que están pasando en este momento... Todo eso está relacionado con el miedo, y eso no nos ayuda en absoluto a superar esas emociones. Lo que hace es bloquearnos; y muchos de esos miedos están relacionados con nuestra infancia, y necesitamos permitirnos tratarlos. Algunos tienen otros miedos, como los religiosos.

Recibo muchos correos electrónicos de gente - os sorprenderíais -. Sólo han tenido religión desde los cero hasta los siete u ocho años de edad, y luego ya no fueron más, y sin embargo todavía

hay todo tipo de creencias: "Si no me bautizo, no me salvaré". Me han preguntado cosas como: "¿Qué importancia tiene el bautismo?". No lo sé; no sé lo importante que es el bautismo. Para mí no es importante en absoluto, pero si tienes una emoción al respecto, por supuesto que va a ser importante. Pero si preguntas qué importancia tiene para Dios, ¿crees que a Dios le importa un poco de agua sobre tu cabeza, como si eso fuera a hacer algo por ti? Imagina... rocías un poco de agua en la parte superior de la cabeza... y ya está, ya te has ocupado de todas tus emociones... ¿no es maravilloso? Creedme, si fuera así de fácil lidiar con tus emociones... todos os habríais bautizado. Así que no, no va a funcionar en absoluto así. (Risas)

Pero muchas veces estamos bloqueados en creencias de la infancia que vienen de nuestros padres, y aunque nos riamos de ello, son creencias serias, porque nos afectan en nuestro día a día, muchas veces. Así que tenemos que permitirnos desencadenarlas. Así que el objetivo de mañana es intentar activar algunas de ellas.

23.4. Miedo a la anarquía

Jesús: Muchos tenemos algunos problemas con la anarquía. Ya sabéis... el tipo de anarquía que tienes en una guerra, donde la gente da luz verde a cosas... y hace cosas... que normalmente no haría ante la restricción de la ley. Y como ya no hay ley, las hacen. Eso es algo que a la mayoría de la gente asusta mucho, ¿no? Y hay un montón de diferentes películas sobre ese tipo de anarquía que podéis ver para desencadenar esas emociones - algunas son películas de miedo -.

23.5. Miedo a volverse loco

Jesús: Muchos de vosotros tenéis un profundo miedo a perder la cabeza, en el Camino del Amor Divino.

Participante femenina: Ya ha ocurrido.

Jesús: "Ya ha sucedido", dijo alguien. (Risas) Me refiero a la cosa del tipo de "perder la mente", que sientes como te vas a volver loca, que ya lo estás: "Estoy escuchando a este tipo que dice que es Jesús, eso directamente me vuelve una chiflada... y encima estoy haciendo todas estas cosas emocionales que son dolorosas... esto es un poco de locos", y para cuando enumeras cuatro o cinco de estas cosas sientes que lo estás. Pues bien, ese es el miedo.

23.6. Ver películas para desencadenar miedos

Jesús: Hay algunas películas muy buenas para ayudarte a desencadenar esos miedos. ¿Has visto la película "Memento"⁵? ¿La visteis? Algunos la habrán visto. Es una película interesante para desencadenar algunos de esos miedos a ser controlado y manipulado por otra persona... y no recordar... y todas esas cosas. [00:24:11.09]

También hay otras películas en esa línea. ¿Habéis visto "Réquiem por un sueño"⁶? Mary se siente traumatizada por esa película. Por cierto, muchas de las películas que voy a enumerar mañana - todas van a estar en la lista mañana -, muchas... son de clasificación R⁷, y son muy "gráficas", ¿de acuerdo?... así que tendrás que lidiar con esa emoción también: ¿Por qué Jesús te recomendaría ver una película de clasificación R que es gráfica? (Risas) Ve y lidia con esa emoción.

5 <https://es.wikipedia.org/wiki/Memento>. Memento, (también conocida como *Amnesia*) es una película estadounidense de suspense, del año 2000.

6 https://es.wikipedia.org/wiki/Requiem_for_a_Dream. Requiem for a Dream (Réquiem por un sueño en España y México, Réquiem para un sueño en Argentina), es una película estadounidense del año 2000.

7 Clasificación de restringida para menores, en el sentido de que los menores de 17 años deberían estar acompañados de adultos para verlas: https://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_de_calificaciones_de_la_Motion_Picture_Association

Participante femenina: AJ, ya he visto algunas de las películas que has recomendado y no son del tipo que yo normalmente querría ver. Acabo de escuchar a alguien decir aquí: "No veo películas de miedo". Y esa siempre ha sido mi historia también... por lo que tu consejo sería que, si no lo hacemos normalmente, o si no queremos ver películas de miedo, ¿entonces necesitamos verlas?

Jesús: No creo que necesites traumatizarte en los diferentes ámbitos. Recuerda que te recomendé antes que miraras esta lista que te doy y sientas la emoción resonante dentro de ti cuando leas el título. Hay mucho involucrado ahí. Hay algunos espíritus que te ayudan en el proceso y mi sugerencia es que entonces te permitas confiar en esas emociones sobre lo que debes hacer.

Pero muchas veces lo que hacemos con las películas, la música, los libros y todo eso... es que leemos un determinado género, o hacemos una cierta cosa debido al conjunto de emociones que están dentro de nosotros y que no queremos desencadenar. En otras palabras, muchas veces estamos evitando nuestros miedos.

Verás... un Espíritu Celestial puede mirar con amor cada cosa que está sucediendo aquí en la Tierra. Eso significa que él puede mirar lo que está sucediendo en Brasil con los niños de doce años violando y asesinando a otros, y pueden mirar eso con amor; y hay una película llamada "Ciudad de Dios"⁸ que trata sobre eso. Entonces, un Espíritu Celestial puede mirar eso con amor. Así que si no podemos mirar con amor y tenemos miedo o surgen otras emociones... entonces simplemente sucede que hay cosas emocionales transcurriendo para nosotros. La clave es identificarlas. Se trata de ayudarte a identificar tus miedos. No necesariamente los vas a superar, pero tras este ejercicio vas a ser mucho más honesta sobre ellos. Y recuerda, no puedes sentir una emoción causal a menos que seas honesta sobre tus miedos que la tapan.

Así que esto forma parte del proceso. Y hay todo tipo de películas en esta lista que os vamos a dar... y necesitáis confiar en vuestra intuición. Mi sugerencia es que, si evitáis ciertos tipos de películas, ahí generalmente pasa algo.

Muy a menudo la gente nos recomienda, a Mary y a mí... - pues saben que nos gusta ver películas de vez en cuando -... nos recomiendan algunas y las vemos, pero no hay ninguna reacción emocional en nosotros, y la persona nos dice que estuvo llorando durante tres o cuatro horas con esa película.

Así que, ya ves, muchas veces no es la misma emoción la que tienes tú que la que tienen otras personas, hacia algo... así que no esperes conectarte con todas las de la lista. Habrá ciertas emociones dentro de ti que se conectarán con ciertas emociones dentro de la película, y si te permites sentir, serás capaz de conectar con algunos de los miedos que tienes.

Entonces, lo que tratamos de hacer es una lista de algunos de los miedos generalizados que en el futuro os van a impedir estar en unidad con Dios. Eso es lo que estamos tratando de hacer aquí. Así que la meta es ser honestos acerca de nuestros miedos. Ese es el objetivo. Si eres honesto sobre ellos, puedes empezar a sentir la emoción causal sobre el miedo. ¿Tiene sentido para todos... cuál es el objetivo?

Entonces, lo que estamos tratando de hacer también es daros algunos fragmentos de algunas de estas películas, para mostraros a qué os enfrentáis. Ahora bien, muchos serán bastante gráficos, por lo que quizá no queráis tener a los niños con vosotros mañana, si realmente hacemos esto. Podríamos hacerlo arriba o abajo, depende de cómo vaya el sistema de luces. Así que solo advierto de antemano sobre eso. No quiero ser responsable de volver a traumatizar a vuestros hijos.

23.6.1. Ver películas desencadenantes con los niños [00:28:19.28]

Participante femenina: Eso es algo que en realidad me estaba preguntando, porque el fin de semana pasado me recomendaste ver películas bélicas. Dijiste que tendría problemas con mi equipo. Y bueno, llegué a casa y *Soul [el hijo]* me informó de que el televisor no funcionaba, así que

8 https://es.wikipedia.org/wiki/Ciudad_de_Dios. "Cidade de Deus (en español, Ciudad de Dios) es una película brasileña".

compré uno nuevo esta semana. Pero vi: "El niño con el pijama de rayas"⁹ con él, y me he debatido sobre cuánto debo involucrarle a él [*su hijo*] en las películas que veo.

Jesús: Bueno, la verdad es que cuando hayas lidiado con tu emoción, tus hijos no tendrán una respuesta emocional a lo que veis. La respuesta emocional de tus hijos es generalmente el resultado de tu propia respuesta emocional, y de su interacción con sus ["sus" *de los niños*] emociones no sanadas con respecto a ti. Así que es muy importante entender la interacción que está ocurriendo.

Pero conmigo mismo, mis sentimientos son... yo trato con mis emociones sin que nadie más sea parte de ese proceso - excepto cuando la otra persona está involucrada en el proceso mismo -. Así que no espero que tú compartas mi viaje emocional, y no espero que mis hijos compartan mi viaje emocional - sea cual sea su edad -. Lo que intento hacer es centrarme en mi propia emoción y lidiar con mis propios sentimientos.

Así que, en el caso de "El niño con el pijama de rayas", se trata de hechos reales que ocurrieron. Es un retrato ficticio de eventos que ocurrieron en la Segunda Guerra Mundial. Así que este tipo de cosas sucedieron, son cosas históricamente precisas. Mi opinión es que si hay contenido emocional en ti, entonces ciertamente habrá un contenido emocional en tu hijo. [00:30:12.17]

Participante femenina: Le encantó; pensó que era una película realmente poderosa. Así que estoy pensando que lo dejaré en sus manos, diciendo: "Mira, estoy viendo esto porque...", y dejárselo a él.

Jesús: Generalmente tus hijos estarán en mejores condiciones que tú para saber cuál es la película que deben ver o no; porque ellos mismos suelen estar mucho más conectados con sus propias emociones que tú con las tuyas. Verás, nosotros tenemos capas de años de negación. Nuestro hijo apenas tiene alguna... y particularmente si hemos sido abiertos emocionalmente con ellos - el niño tendrá muy poco de eso -.

Por lo tanto, las películas que me han traumatizado (cuando digo "traumatizado", he tenido un montón de emociones con las que lidiar a resultas de verlas...)... esas... apenas tienen efecto en mi hijo menor. Fui a ver "Salvar al soldado Ryan"¹⁰. ¿Alguno la vio? Sí; y durante los tres días siguientes me sentí suicida, y tuve que mantenerme realmente a raya para no hacer nada al respecto, y simplemente sentir la emoción de ello. Así que durante tres o cuatro días tuve estos sentimientos suicidas que lloré durante cuatro días; y salí de eso, y ahora he visto la película de nuevo y no he tenido ninguna reacción.

Hace poco Mary y yo vimos una película de guerra muy impactante llamada "Cuando éramos soldados"¹¹. Apenas tuvo ninguna reacción en mí, pero enormes reacciones en Mary. Porque yo a estas alturas ya he visto bastantes de estas películas y ya he lidiado con muchas de las emociones sobre eso - y también estoy viendo toda esta participación de los espíritus ahora, y todo ese tipo de cosas -.

23.7. Miedo al aislamiento y a los espíritus

Participante femenina: Si quiero desencadenar mi miedo, ¿es una mala idea ir a un lugar sola, y luego asustarme por los ruidos y las cosas a mi alrededor? [00:32:05.06]

Jesús: Sí, no... sí que es bueno. Pero de nuevo, experimentalo emocionalmente.

9 [https://es.wikipedia.org/wiki/El_ni%C3%B1o_con_el_pijama_de_rayas_\(pel%C3%ADcula\)](https://es.wikipedia.org/wiki/El_ni%C3%B1o_con_el_pijama_de_rayas_(pel%C3%ADcula)). "El niño con el pijama de rayas (en idioma inglés y versión original: The Boy in the Striped Pyjamas [...]) [...] basada en una novela [...] Al igual que en la novela, aunque con ligeros cambios, se describe el holocausto durante la Segunda Guerra Mundial desde el punto de vista de un niño".

10 https://es.wikipedia.org/wiki/Saving_Private_Ryan

11 https://es.wikipedia.org/wiki/We_Were_Soldiers. "We Were Soldiers (título en español Cuando éramos soldados, Fuimos soldados o Fuimos héroes en Argentina y México respectivamente) es una película bélica..."

Participante femenina: Sí, porque la otra noche me quedé en casa de Maurie en Murgon. (Risas) La primera noche estuve ayunando, también, para entrar un poco más en las emociones, y me desencadenó mucho. Estaba viendo uno de tus DVD's, y dijiste algo sobre los espíritus y cómo pueden manipularte y esas cosas... y eso simplemente desencadenó algo. Entonces entré en mi miedo; pero estaba tan temerosa que estaba llorando... pero no quería hacer ruido. Así que sentía que quería ser consciente de los sonidos y de las cosas a mi alrededor, pues había viento y era realmente horrible... y estaba en la oscuridad y no quería encender las luces; así que pensé: "no". Quise encender las luces, pero pensé: "no, tengo que permanecer más tiempo en este miedo". ¿Hice lo mejor?

Jesús: Sí, eso es bueno, permanecer en el miedo. Lo que hago es anhelar que Dios me ayude ahora que estoy en la emoción, a permanecer en ella el mayor tiempo posible. Así que quiero permanecer en esa emoción el mayor tiempo posible.

23.7.1. Respirar diafragmáticamente es parte del proceso de liberación del miedo

Jesús: La otra cosa con el miedo, y que siempre hay que recordar, por cierto... cuando estás tratando con sentimientos basados en el miedo: respirar diafragmáticamente. Sólo trata de permanecer respirando. La respiración es parte del proceso de liberación. Si puedes respirar durante el miedo, estás liberando mucho del terror, porque lo que el terror hace es bloquearte en tu respiración. Así es como te bloqueas; así que es muy importante respirar.

Participante femenina: Así que mirando hacia atrás, esa noche creo que no estaba respirando correctamente, ¿así que eso sólo significa que no podía acceder al miedo?

Jesús: Habrías accedido a algo a través de lo que has hecho, pero necesitas ir más profundo y simplemente respirar, y habrá más de eso ahí. [00:34:02.14]

Participante femenina: ¿Y eso habría sido un miedo de la infancia?

Jesús: Sí.

Mujer participante: ¿Así que no sería necesariamente algo que está por debajo de eso?

Jesús: No, hay miedos de la infancia asociados a los espíritus... espíritus que viste cuando eras pequeña, que estaban en un lugar oscuro.

Participante Mujer: Sí, porque me asustaba, como con las puertas de otras habitaciones... y que no podía ver en las habitaciones, y miraba alrededor y por debajo de la cama... y pensaba "Ahh".

Jesús: Estas son emociones muy infantiles, y la clave es permitirte sentir las mientras te trabajas para atravesar eso.

Participante femenina: Y respirar, como la próxima vez.

Jesús: Y respirar. Respirar siempre mientras lo haces. Muchos tienen estas emociones. Así que tendréis estas emociones de miedo y terror al respecto.

24. Canalizando espíritus temerosos que han estado suprimiendo la audiencia

Jesús: Me preguntaba si Mónica querría tener una charla con estos espíritus. Entonces Mon, ¿quieres unirme a nosotros? Así que vais a tratar con algunos de estos miedos.

Lo que queremos hacer (ha habido algunos espíritus con nosotros hoy que están en un montón de miedo, y han sido los que han estado imprimiendo sus sentimientos en vosotros...)... y lo que queríamos hacer... es empezar a permitir la conexión al menos con algunos de ellos, y hablar con ellos. Tal vez haya un portavoz o dos que puedan hablar por algunos de ellos, y entonces Mónica y yo... Mónica será el canal para ellos, y yo hablaré con ellos. Por cierto, una cosa en este proceso es que vuestra energía tiene mucho efecto en esto, así que cuanto más proyección hagáis hacia Mónica, más difícil será para Mónica mantener la conexión con ellos. Ella ya está sintiendo, atravesando emociones de sentirse indigna de hacer esto, y todo ese tipo de cosas; esa es una de las razones por las que ella quiere hacerlo, para desencadenar esos miedos; pero cuanto más se proyecten cosas hacia ella, más difícil se vuelve todo esto. Lo que queremos hacer es tratar de ayudar a algunos de los espíritus que asistieron hoy a trabajar atravesando un grupo de sus miedos; así que eso es lo que estamos haciendo.

24.1. Hablando con espíritus que estaban en una religión de base cristiana en la Tierra en el 1700

Mónica: Hay un grupo bastante mezclado en realidad. Esta es la primera vez que he experimentado una variedad tan amplia de espíritus. Es bastante difícil. Un hombre que se presentó inicialmente; tiene con él a un grupo de tal vez veinticinco o treinta personas. Así que tal vez podamos empezar con él. [00:38:03.20]

Su principal preocupación... y de nuevo parece una preocupación religiosa... es la de estar siendo descarriados.

Jesús: ¿Así que tienen miedo a que les lleven por el mal camino?

Mónica: Sí. Tienen miedo de ir por el camino equivocado, eso es lo que está diciendo.

Jesús: Si miran la historia de eso, verán que, cuando estaban en la Tierra, fueron por algo que ahora pueden comprobar que es el camino equivocado. Pero... ¿qué camino recorrían cuando estaban en la Tierra? ¿Podrían contarme un poco sobre eso?

Mónica (Peter Fiendweld): Vivíamos en un pequeño pueblo en América, el país que llamáis América... en un pueblo muy, muy pequeño. Vivíamos en una pequeña comunidad, teníamos una pequeña iglesia y toda nuestra vida giraba en torno a nuestras creencias religiosas, y la iglesia era un punto focal de nuestra comunidad.

Jesús: ¿Y cuáles eran vuestras creencias religiosas?

Mónica: La palabra que me sale es ... ¿Municipa...? No sé; alguien tendría que ayudarme aquí. Es como "municipa"... pero con 'alid...' al final. ¿Tiene sentido?

Jesús: ¿Municipa...lidad?¹²

Mónica: Sí, eso es. Ese fue el origen clave de toda su iglesia.

Jesús: ¿Así que es una creencia de base cristiana?

Mónica: Sí, y no sé si ayudará, pero lleva una especie de volantes ligeros, una especie de volantes de algodón en el cuello y como una túnica tipo gamuza... casi como un granjero.

¹² Aquí supongo que el espíritu intentaba decirle la localidad, el nombre del municipio o municipalidad, ¿no? Y solo aciertan a escuchar el principio de la oración, quizá.

Jesús: Sí, ¿y en qué año pasaron al otro lado?

Mónica: 1706. [00:40:02.10]

Jesús: Bien. Entonces, ¿trescientos años más o menos han estado viviendo en el estado de miedo sobre sus creencias?

Mónica (Peter Fiendweld): Sí, así es.

Jesús: Sí. Entonces, ¿qué es lo que te ha atraído del grupo aquí hoy?

Mónica (Peter Fiendweld): Sentimos que se nos está mostrando un camino diferente. Que la gente que hemos estado escuchando hasta ahora no está diciéndonos la verdad; y sentimos que hay algo de verdad en lo que estás diciendo ahí; pero realmente tenemos miedo de confiar plenamente en lo que dices.

Jesús: ¿La razón principal por la que no confías en lo que digo es por tu miedo sobre Dios y sobre ser castigado?

Mónica (Peter Fiendweld): Sí.

Jesús: La sensación que tengo de ti es que sientes básicamente que has sido castigado durante los últimos trescientos años por tus creencias en la Tierra.

Mónica (Peter Fiendweld): Sí. (Voz quebrada) Trabajamos tan duro para hacer lo amoroso... y lo correcto.

Jesús: Sí.

24.1.1. El lugar en el que viven los espíritus es un reflejo de la condición de sus almas en el amor

Mónica (Peter Fiendweld): Y luego ser enviado a este lugar... y no es nada como esperábamos.

Jesús: ¿No es el cielo que esperabas?

Mónica (Peter Fiendweld): No.

Jesús: Y ni siquiera es como la Tierra, ¿verdad?

Mónica (Peter Fiendweld): No, no. Es peor.

Jesús: Así que es un lugar muy oscuro.

Mónica (Peter Fiendweld): Sí es muy vacío y frío.

Jesús: Es importante entender la razón por la que estáis en ese lugar. Si piensas en vuestra religión, muchas veces era vacía y fría con respecto al amor. ¿Te acuerdas de eso?

Mónica (Peter Fiendweld): Sí.

Jesús: Así que a menudo se basaba en reglas y leyes.

Monica (Peter Fiendweld): Muchas normas y reglamentos que a veces no permitían la bondad de corazón en absoluto.

Jesús: Así es. Así que muchas veces se sacrificaba el amor en aras de la ley.

Mónica (Peter Fiendweld): Sí.

Jesús: ¿Te acuerdas de eso? Así que es importante que ahora empieces a centrarte en esta área del amor en tu vida. La razón por la que estáis donde estáis, es la falta de amor en vuestras prácticas anteriores. Así que puedes ver que si una persona está en un estado de amor, entonces obviamente va a haber un conjunto diferente de prácticas, ¿no? Cuando es “la ley contra el amor”, el amor siempre ganará. [00:42:08.10]

Monica (Peter Fiendweld): Sí.

Jesús: ¿Lo ves?

Mónica (Peter Fiendweld): Pero sentíamos que estábamos siendo amorosos.

Jesús: Y esa es el área emocional que tendréis que mirar. La verdad es que no estabais siendo amorosos en ese momento; y la clave es permitir os mirar eso. Ahora bien, lo que sucede con la forma en que funciona el mundo espiritual es que, cuando estás en un cierto estado de amor, te ves atraído a un lugar que está en ese mismo estado de amor. Por eso se siente frío y vacío el lugar en el que estáis en este momento.

Mónica (Peter Fiendweld): ¿Así que fuimos enviados aquí por lo que sentimos?

Jesús: Bueno, en realidad no fuisteis enviados allí. Lo que sucedió fue que creasteis este lugar para simplemente reflejar la condición de vuestra alma.

Monica (Peter Fiendweld): (El espíritu comienza a llorar)

Jesús: Ahora la clave es que os permitáis ver primero eso, y luego os podremos ayudar a ir más allá.

Mónica (Peter Fiendweld): Sí, es horrible.

Jesús: Es un lugar horrible, ¿no? Pues lo que tenemos que hacer es hablaros de lo que podéis hacer en vez de eso.

24.1.2. Los espíritus temerosos se encuentran con algunos espíritus celestiales

Jesús: Lo que vamos a hacer ahora es pedir que vengan algunos de nuestros amigos Celestiales, que son espíritus brillantes; realmente brillantes. Puedes verlos como una especie de luces blancas, inicialmente, y luego, si te enfocas un poco en ellos, empezarás a verlos como personas, a medida que se desintonizan para entrar en tu estado. ¿Puedes ver a esas personas contigo ahora?

Mónica (Peter Fiendweld): Sí. Están entrando en nuestro pequeño grupo.

Jesús: Entonces, estas personas son gente que ha vivido en la Tierra de una manera muy, muy similar a vosotros. Vivieron en la Tierra de una manera muy religiosa, dogmática y no mostraron

mucho amor, como resultado de eso. Y lo que han hecho es conseguir aprender sobre el amor, mientras están en el mundo espiritual.

Mónica (Peter Fiendweld): ¿En un lugar como este?

Jesús: En un lugar como en el que estáis vosotros. De hecho ellos os pueden mostrar eso ahora, si queréis - el lugar donde ellos vivían -.

Mónica (Peter Fiendweld): ¿Era peor que aquí?

Jesús: Algunos de los lugares donde algunas de las personas han llegado, han sido peores que donde vivís actualmente, sí. [00:44:09.05]

Mónica (Peter Fiendweld): No quiero verlo. Es malo.

Jesús: No es necesario que lo veas. El lugar en el que te encuentras ya es suficientemente malo. Pero lo que tenemos que hacer es ayudarte a aceptar el hecho de que si escucháis a estos espíritus, ellos os podrán ayudar a trabajar en las lecciones de amor que necesitáis aprender para progresar. ¿Tiene sentido?

Mónica (Peter Fiendweld): Sí.

Jesús: Pero una de las primeras cosas con las que vais a tener que lidiar es ese miedo que tenéis a equivocaros.

Mónica (Peter Fiendweld): Sí.

Jesús: Porque has estado en un lugar trescientos años... bueno, en realidad son casi cuatrocientos años. Mmm... no, tres trescientos años en ese lugar, lo cual ha sido muy perjudicial para vosotros. Entonces, habéis seguido la ruta de no confiar en nada, como resultado. Lo que necesitas hacer ahora es confiar en el hecho de que has sido atraído aquí para hablar con nosotros. Has sido atraído aquí para lidiar con estas emociones en particular, y estos otros espíritus han sido atraídos a vosotros para ayudaros en este proceso. La clave ahora que os permitáis lidiar con algunos de estos miedos que tenéis, y trabajar con algunos de esos miedos, emocionalmente. Así que en parte eso es lo que ya estás haciendo, llorar acerca de lo que temes.

Mónica (Peter Fiendweld): Bien. Me siento un maldito tonto, lo diré.

Jesús: Ahora te sientes un maldito tonto.

Mónica (Peter Fiendweld): Así es.

Jesús: Pero ves, muchas veces tenemos todo tipo de razones emocionales por las que no progresamos, y hay mucha personas en la Tierra que están en un lugar tan oscuro como el que tú has estado, ahí. Así que la clave es no juzgarte tanto, sino más bien permitirte sentir tus emociones, y eso se aplica a todo tu grupo.

Así que los Espíritus Celestiales ya están listos para tener una charla contigo; pueden hablarte de tus miedos, y mi sugerencia es que confíes en ellos; pero va a ser difícil confiar en ellos debido a esta emoción que tenéis sobre el miedo a ser guiados mal. Pero si puedo señalarte algo, ¿te has dado cuenta de lo felices que se ven estos espíritus?

Mónica (Peter Fiendweld): Mm, sí.

Jesús: Mira lo felices que se ven.

Mónica (Peter Fiendweld): Sí... no hemos visto esto desde que estamos aquí, en todo este tiempo.

Jesús: Y ninguno de vosotros ha sido feliz, ¿verdad?

Mónica (Peter Fiendweld): No. [00:46:10.23]

Jesús: Así que tienes que confiar al menos en que esa gente es más feliz que tú, y que deben ser más felices que tú por una razón.

Mónica (Peter Fiendweld): Algo deben estar haciendo bien, creo yo.

Jesús: Deben estar haciendo algo bien, sí. Si puedes permitirte atravesar eso emocionalmente, y te permites aceptar lo que te están diciendo, serán capaces de decirte algunas de las verdades que enseñé cuando estuve en la Tierra, que fueron tergiversadas por tu religión. ¿Tiene sentido?

Mónica (Peter Fiendweld): Sí.

Jesús: Y una vez que os abris camino trabajando para atravesar lo que te han enseñado, verás que hay muchos errores ahí. Había algunas verdades en lo que te enseñaron, pero simplemente no las aplicaste de forma amorosa; y la clave es permitirte sentir eso, y atravesar eso emocionalmente. Nadie os está juzgando, y ni siquiera Dios os está juzgando en realidad.

Jesús: Lo que sucedió es que vosotros creasteis ese lugar por vuestra condición álmica. En otras palabras, mediante vuestras emociones creasteis el lugar en el que actualmente estáis. Cuando piensas en ello, hay algunas cosas positivas sobre eso, porque eso significa que serás capaz de crear una nueva ubicación mediante la condición de tu alma, mediante tus emociones.

Mónica (Peter Fiendweld): ¿Algo mejor que esto?

Jesús: Mejor que esto, sí.

Monica (Peter Fiendweld): ¿Si escuchamos a tus amigos?

Jesús: Sí, si escucháis a esos amigos míos, os podrán ayudar a progresar en el mundo espiritual y ya no estaréis encerrados en un lugar.

Mónica (Peter Fiendweld): ¿Y estás seguro de que nos enseñarán lo correcto?

Jesús: Esos espíritus que han venido a vosotros están enseñando el Camino del Amor Divino, hablan de ese camino... y ese es el camino que enseñé cuando estuve en la Tierra en el primer siglo, y es el camino que es la verdad sobre conectar con Dios. Las cosas que te enseñaron cuando estabas en la Tierra, sobre Dios... muchas no son muy ciertas. Ya sabes... ¿te han enseñado que Dios es un Dios castigador?... ¿y esas creencias te han penetrado emocionalmente?... [00:48:03.00]

Mónica (Peter Fiendweld): Hemos culpado a Dios por estar aquí.

Jesús: Sí, pero en realidad lo que ...

Mónica (Peter Fiendweld): Eso no es cierto, ¿verdad?

Jesús: No, no es cierto. Lo que os ha llevado a estar donde estáis es vuestra propia condición, que vosotros mismos creasteis a través de las elecciones y los actos de desamor que creasteis en la Tierra. ¿Tiene eso sentido?

Mónica (Peter Fiendweld): Sí.

Jesús: Y entonces, todo lo que necesitas hacer es perdonarte a ti mismo por esas cosas y trabajar en un grupo de emociones sobre eso; y serás capaz de progresar en el mundo espiritual, también.

Monica (Peter Fiendweld): Bien. Muchas gracias.

Jesús: No te preocupes, es un placer. ¿Cómo te llamas?

Mónica (Peter Fiendweld): Peter Fiendweld.

Jesús: Peter Fiendweld.

Mónica (Peter Fiendweld): Sí.

Jesús: Bueno Peter, espero que tú y tus amigos os permitáis atravesar esas emociones, y confiar en la gente...

Mónica (Peter Fiendweld): Ahora están hablando con tus amigos, mientras yo hablo contigo... y ya se sienten más felices.

Jesús: Eso es bueno; y descubrirás que realmente progresas muy rápidamente si te permites sentir algunos de esos miedos y sentir algo de la pena que tienes.

Mónica (Peter Fiendweld): Sí, señor. Gracias.

Jesús: El placer es mío.

Mónica (Peter Fiendweld): Gracias.

24.2. Discusión sobre la canalización

Jesús: Lo que sucede es que las emociones del espíritu se conectan con la emoción de Mónica y entonces Mónica llora, porque ellos están llorando. Hay emociones empáticas, por así decir. ¿Te animas a hacer otra?

Mónica: Sí, podría ir hasta el final, ya he superado el miedo inicial a hacerlo.

Jesús: ...superado el miedo inicial.

24.3. Hablando con un grupo de espíritus mujer que fueron oprimidas por los hombres en la Tierra en el siglo diecinueve [00:50:37.08]

Mónica: Bien, son ellas. (Mónica se emociona bastante)

Jesús: No pasa nada por sentirlas... no importa lo que piense el público.

Mónica: Hay un grupo bastante grande de mujeres que han sido muy oprimidas por los hombres y que realmente quieren creer en lo que dices, pero que también tienen mucho miedo de confiar en ti.

Jesús: Sí.

Mónica: Muchas de ellas tienen miedo, pero también muchas lloran.

Jesús: ¿Así que en el pasado fuisteis básicamente oprimidas por los hombres cuando estabais en la Tierra? Esta es una de las grandes emociones de Mónica [*dirigiéndose al público del taller*], que todavía está trabajándose... de ser oprimida por los hombres... por lo que quizá no seamos capaces de hacer este grupo en particular.

Monica: Y muchas de estas mujeres... se siente como un grupo de Inglaterra, tipo de Londres posiblemente.

Jesús: Sí, y ¿en qué período de tiempo?

Mónica: Alrededor de 1867. Mujeres muy pobres, y muchas de ellas prostitutas, creo. Ciertamente han sido maltratadas sexualmente por los hombres, y hay una mujer aquí que se llama María. [00:52:07.12]

Jesús: ¿Qué te ha hecho venir hoy, María? ¿Qué te pasa en este momento?

Mónica (María): Podemos sentir tu amor, pero nos resulta muy difícil confiar en que puedas resultarnos como algo más que horrible, para nosotras... pero podemos ver la luz que brilla en tu interior, aunque tenemos tanto miedo de que si confiamos en ti nos hagas daño... Los hombres han sido muy crueles. (El espíritu rompe a llorar)

Jesús: ¿Qué pasaría si le pidiera a un grupo de mujeres que vinieran hasta ti... te sentirías un poco más confiada si se acerca un grupo de mujeres?

Mónica (María): Sí. Aquí hay muchas, muchas mujeres que sienten lo mismo.

24.3.1. Encuentro con espíritus celestiales femeninos que fueron oprimidos en la Tierra

Jesús: Lo que vamos a hacer, sin embargo, es que vengan mujeres que son de los ámbitos Celestiales, y muchas de ellas han sido oprimidas como tú, cuando estaban en la Tierra. Así que ¿puedes ver a esas mujeres ahora acercándose a ti?

Mónica (María): Sí, ellas tienen la misma luz que tú.

Jesús: Lo que te vamos a mostrar un poco es que algunas han tenido el mismo tipo de experiencias, simplemente para que puedas confiar en ellas y en lo que van a hacer. Ellas van a proyectar en tu mente algunas de las experiencias que tuvieron cuando estaban en la Tierra.

Mónica (María): (Comienza a llorar)

Jesús: ¿Estás empezando a sentir las? Puedes ver cómo se trata del mismo tipo de experiencias que tuviste.

Mónica (María): (Llora fuertemente)

Jesús: Está bien que llores por ellas. Ahora entiendo que te resulta muy difícil confiar en los hombres, muy difícil... y por eso, lo que estaba pensando es que este grupo de mujeres te va a enseñar cosas muy similares a las que yo he estado enseñando, pero como son mujeres que han estado en la misma situación que vosotras, os podrán ayudar a atravesar algunos de estos sentimientos, y cosas. Pero, ¿puedo hacerte también una sugerencia?

Mónica (María): Sí.

24.3.2. Trabajarse las heridas entre los géneros [00:54:16.29]

Jesús: Una de las cosas con las que vas a tener que lidiar en algún momento en el futuro es tu profundo miedo a los hombres.

Mónica (María): (Llanto profundo)

Jesús: Y todas estas mujeres han lidiado con ese miedo, todas ellas sabrán cómo lidiar con ese miedo, y si puedes confiar en ellas, te mostrarán cómo lidiar con ese miedo.

Mónica (María): De acuerdo.

Jesús: Ahora bien, habrá momentos en los que querrás enfadarte con ellas, porque te dirán algunas cosas que no querrás aceptar.

Mónica (María): Sí.

Jesús: Mi sugerencia es que cada vez que sientas que ese enfado surge en ti, recuerdes que sólo tienes miedo y háblales de lo asustada que estás, en vez de enfadarte. ¿Tiene sentido?

Mónica (María): Sí. Hay mucha rabia aquí.

Jesús: Sí, cada vez que te enfades, aunque sea con estos espíritus más brillantes, lo que van a hacer es dejarte por un tiempo hasta que te calmes en tu enojo. Entonces, cuando vuelvas a lidiar con algunos de tus miedos, volverán para ayudarte. ¿Tiene eso sentido?

Mónica (María): Sí.

Jesús: Así que si realmente puedes permitirte entrar en el miedo, en vez de seguir eligiendo la ira todo el tiempo, eso te ayudará mucho a trabajar en muchos de estos problemas con los hombres. Sé que muchos de estos hombres te han herido, y hay un montón de cosas que les están sucediendo a ellos para que puedan trabajar esas emociones. La clave para ti es no retrasar tu procesamiento emocional y no retrasar tu conexión con Dios, sólo porque los hombres te hayan herido. No quieres seguir haciendo eso, no hay necesidad de que te quedes donde estás actualmente.

Mónica (María): Eso es muy difícil. Escuchamos lo que dices; es confuso, porque sentimos que hay hombres aquí que están enojados con nosotras, también.

Jesús: Sí. Como estáis enfadadas con los hombres... en el lugar donde estáis ese enfado atraerá a hombres que están enfadados con vosotras. Así que lo que sucede es que tienes esta “guerra” entre géneros, entre tu grupo y otros grupos de hombres allí, y eso es muy perjudicial para las dos partes. [00:56:14.17]

Mónica (María): Sentimos que ellos empezaron.

Jesús: Bueno, aunque eso pueda ser cierto, hay todo un grupo de emociones en vosotras que debéis permitirlos tratar, acerca de eso. En este momento lo que sucede es que, como ellos empezaron, sentís que ellos deberían terminarlo, siendo ellos realmente amables. Pero el problema con eso es que estáis retrasando vuestra propia progresión en base a su condición; pero cuando una persona te hace daño, normalmente está en peores condiciones que tú.

Así que lo que estás haciendo es esperar a que la gente que está en peor condición mejore su condición, pero puedes estar esperando mucho tiempo haciendo eso. Ya has estado esperando un centenar de años, o así... y no hay necesidad de esperar más.

Mónica (María): ¿Entonces podemos hacer esto sin tener que lidiar con ellos? ¿Podemos hacerlo nosotras mismas?

Jesús: Bueno, si te ocupas de las emociones, ellos se alejarán de ti. ¿Tiene eso sentido?

Mónica (María): Sí.

Jesús: Y si os conectáis con Dios, veréis que ya no se sentirán atraídos por vosotras, y os dejarán, de todos modos; pero aquí es donde necesitáis confiar en estos espíritus mujer que están con vosotras, que os van a ayudar a atravesar esas diferentes emociones. ¿Tiene sentido?

Mónica (María): Sí, gracias. Se sienten muy amables.

Jesús: Han pasado por lo mismo que tú y míralas ahora. ¿Puedes ver lo que los hombres están haciendo con ellas? ¿Qué estaban haciendo los hombres cuando ellas llegaron?

Mónica (María): Nada, salieron corriendo.

Jesús: ¿Huyeron, verdad?

Mónica (María): Se fueron.

Jesús: ¿Ves cómo esos hombres a los que temes parecen tener miedo de las mujeres espíritus que vinieron? Los espíritus femeninos que vinieron son felices.

Mónica (María): ¿Por qué?

Jesús: Bueno, por la cantidad de Amor Divino que tienen en sus almas... y el Amor que tienen en sus almas en realidad repele a estos hombres, porque los hombres tienen miedo de ese Amor, y entonces se van enseguida.

Mónica (María): Sí.

Jesús: Una herramienta muy poderosa.

Mónica (María): Ya lo veo, sí.

Jesús: Así que no tienes que estar preocupada por los hombres que te rodean y por cómo te van a afectar haciendo esto. [00:58:10.07]

Mónica (María): ¿Entonces estamos a salvo con ellas?

Jesús: Bueno, estás a salvo... y aquí es donde... si recibes Amor Divino, si empiezas a escuchar esas cosas de las que hemos estado hablando hoy aquí, y que has escuchado en diferentes charlas a las que has venido, y si también empiezas a escuchar a ese grupo de espíritus mujer que están contigo... verás que serás capaz de atravesar estas cosas muy rápidamente.

Mónica (María): Bien, sí.

Jesús: Y gracias por, al menos, confiar en mí lo suficiente como para tener una charla conmigo.

Mónica (María): Aunque eres muy encantador. Gracias por ayudarnos, somos muchas aquí.

Jesús: ¿Cuántas?

Mónica (María): Unas ciento cincuenta y pico, ciento cincuenta y seis.

Jesús: ¿Y os habéis unido a otras de la misma época?

Mónica (María): Sí. Muchas de Londres, en esa época.

Jesús: ¿En los años 1800?

Mónica (María): Sí. Muchas nos conocemos.

Jesús: Ah, sí.

Mónica (María): Vivimos juntas.

Jesús: Pues estoy seguro que a partir de ahora en el mundo de los espíritus vas a tener una vida mucho mejor, así que, si te permites escuchar a esos espíritus, vas a progresar muy bien.

Mónica (María): Lo haremos, muchas gracias.

Jesús: Es un placer.

24.4. Discusión sobre la canalización

Jesús: (Se dirige a Mónica) ¿Qué tal? (Aplausos)

Jesús: Así que lo que Mónica está tratando de hacer en este momento es atravesar sus temores acerca de tratar con la mediumnidad frente a un grupo. Porque ella ha estado bastante bien haciéndolo sola... y se le detonan unas pocas cosas más si lo hace con unas pocas personas... pero hacerlo frente a un grupo como este... es como algo grande para ella. Así que lo que está tratando de hacer es permitirse quedarse consigo misma, mientras lo hace, en vez de preocuparse por lo que viene del público y las proyecciones, y demás... - sólo permanecer consigo misma -. [01:00:07.05]

Lo que vamos a intentar hacer en el futuro es conectar con muchos de estos espíritus que a veces están deprimiendo el estado de ánimo de la audiencia. Así que cuando me dé cuenta de que este tipo de cosas están sucediendo, y si tenemos la oportunidad de tratarlas de esta manera, haremos más mediumnidad como esta, frente al grupo, simplemente para ayudar a esos espíritus a seguir adelante; y entonces podremos volver a hablar de la conversación sin que todos sientan esa pesada emoción proveniente de los espíritus que nos rodean.

La verdad es que muchos de ellos vienen porque ven que crece el brillo en vosotros, y por eso se sienten bastante atraídos por saber por qué pasa eso, pero no entienden por qué pasa. A

menos que conectemos con ellos emocionalmente, no pueden realmente escuchar lo que estoy presentando. A veces es lo mismo para vosotros, ¿no? Cuando tienes una conversación que es sólo intelectual, muchas veces estás escuchando las palabras, pero no estás entendiendo realmente lo que se dice, y no te entra.

Para ellos es mucho más intenso en ese sentido... así que para ellos, lo que sucede es que, cuando se sienten bastante desconectados de mí, emocionalmente, están escuchando todas estas palabras pero no están entendiendo realmente lo que se dice, y tenemos que hablar con ellos para ayudarles a avanzar. Así que en el futuro espero que más y más de vosotros, los médiums, consideréis hacer cosas como esta, y que ayudemos a bastantes grupos. Pero como podéis ver en Mónica, va a requerir que os permitáis lidiar con vuestras emociones durante el proceso. Lo bonito es que cuando vino un grupo de espíritus femeninos, Mónica pudo permitirse llorar ante vosotros sin preocuparse demasiado por ello, y eso permitió a esos espíritus hablar conmigo mucho más fácilmente que si Mónica hubiera bloqueado todo eso dentro de sí misma.

24.4.1. Experiencias de la médium, Mónica, antes y durante la canalización

Mónica: ¿Puedo compartir algo?

Jesús: Comparte.

Mónica: Lo que es realmente interesante es que cuando AJ mencionó esto, y lo sugirió antes... yo estaba muy bien al principio con ello [*con el tema de hacer la canalización así hoy, creo*]... pero luego entré directa al miedo y tuve miedo. Por eso es que ha sido mucho más fácil de hacer; y simplemente entré real y profundamente en un miedo... tengo un gran miedo a mi seguridad y a que me maten... pero era un miedo en particular a que mi vida se vea amenazada por expresarme emocionalmente... [01:02:26.16]

Jesús: ¿Al grupo?

Mónica: Simplemente en cualquier lugar, en público o en casa. Una en particular con la que he estado forcejeando, esta semana, pero a la que me estoy acercando... es que fui literalmente amenazada por segunda vez por un hombre, que me había amenazado literalmente con matarme si hacía algún ruido. Así que incluso haberme tomado ese tiempo... porque muy fácilmente me podría haber sentado aquí... y simplemente tratar de hacerlo como a tientas... sin conectar... Pero al haberme permitido entrar así de más profundamente en eso... Simplemente no siento que estuviera tan asustada frente a la gente. Creo que fue por eso que fui emocionalmente capaz de liberar esto... No habría sido capaz de hacerlo si no me hubiera tomado el tiempo para hacer eso.

Jesús: Eso está muy bien; y antes le dije al grupo que si no estabas aquí es porque estabas procesando algo de tu miedo. Así que ellos oyeron eso; tú no lo oíste, pero ellos sí. Lo sabían. Pero pude sentir que estabas lidiando con algunos de esos miedos, también, lo cual es maravilloso. Lo que veréis es que si queréis practicar las habilidades mediúmnicas - sólo como un aparte -... vais a comprobar que lidiar con vuestros miedos es algo muy importante, pues muchas veces los espíritus en una condición pobre van a conectarse con los miedos, y así sucesivamente... y eso va a ser bastante dañino para vosotros, también, si no estáis liberando los miedos y sintiendo vuestras emociones. Pero de todos modos eso estuvo bien.

24.5. Mónica describe una canalización con Michael Jackson

Mónica: ¿Puedo añadir una cosa más?

Jesús: Puedes añadir lo que quieras.

Monica: (Aplausos) Creo que algo que fue realmente muy emotivo: al volver a casa desde la reunión de médiumnidad del domingo pasado¹³, varias personas se me acercaron durante el descanso para preguntarme cómo estaba Michael Jackson, y yo acababa de atravesar enormes juicios sobre Michael Jackson. Sólo cuando falleció empecé a darme cuenta de la verdad sobre Michael Jackson y de cuánto amor él tenía. No había hablado con él, sólo charlábamos con Elvis sobre él, así que supongo que se trataba de conjeturas, pero fue muy extraordinario... creo que fueron dos o tres consultas desde un espacio muy amoroso sobre su bienestar, sobre cómo estaba él [*consultas de gente del grupo acerca de Michael, que coincidieron en hacerle a ella, la médium*]. [01:04:32.17]

Entonces, cuando yo estaba conduciendo a casa, él simplemente se asomó para tener una muy, muy, breve charla; pero fue muy emotiva. Dijo que sentía más amor en esta habitación que el que sentía de parte de la mayoría de la gente en la Tierra en este momento. Y que por eso, y por sentir ese amor, iba a hacer lo que fuera necesario para progresar tan rápido como pudiera. Fue una cosa muy hermosa y poderosa... porque él siente mucha vergüenza y pena porque la gente no entendía mucho quién era... lo cual obviamente resuena con mis propios sentimientos a veces; pero él estaba muy profundamente conmovido. Me mostró que el poder de un pequeño grupo como este puede tener ramificaciones masivas, no sólo en la Tierra, sino también en el mundo espiritual. La cantidad de gente que él podrá ayudar una vez que él progrese...

Jesús: Sí, eso es bueno.

Mónica: Es un placer.

Jesús: Gracias Mónica. (Aplausos)

25. Palabras finales

Jesús: Para aquellos que sois médiums y habéis canalizado un poco sobre los eventos de cambios terrestres... Mañana lo que me gustaría es leer algunas de esas canalizaciones, si las tenéis. Primero les echaré un vistazo y leeré primero las más aterradoras, probablemente. (Risas) Y eso será parte de nuestro grupo mañana, también, espero. Pero muchas gracias por vuestra compañía hoy, y espero veros mañana. (Aplausos)

25.1. Una participante comparte sus temores [01:06:03.15]

Participante femenina: Estoy aquí con mi miedo a hablar.

Jesús: Sí, continúa.

Participante femenina: Y realmente sentía que es importante que comparta esto, para poder lidiar con el miedo. A medida que ese proceso se desarrollaba, yo simplemente iba a pedazos, de un trozo a otro... O sea, no oigo bien, llevo audifonos. Mientras hablabas con ella, la estabas mirando... y como no había la cantidad de volumen que normalmente hay... sólo estaba mirando y sintiendo: "Bien, no estoy oyendo". Tengo miedo a no escuchar. Tengo miedo de no entender, miedo a estar fuera de onda, miedo a no saber, miedo a sentirme tonta, ignorante... fuera del saber... ser la única que no sabe.

Jesús: Sí. (Risas)

13 "20091018 Spirit Relationships - Mediumship & Healing S5"

Participante femenina: Miedo a ser la única que no está conectada con Dios, miedo a no escuchar a Dios. Quiero decir... eso sigue y sigue... y luego se va desmenuzando... Fue un gran proceso para mí. Miedo a que si no escucho entonces diré algo tonto... miedo de parecer tonta... y ahora tengo miedo de sentirme avergonzada.

Jesús: Muy bien.

Participante femenina: Así que sólo quiero compartir el valor de esa experiencia.

Jesús: Eso es maravilloso, y es muy bueno que te hayas permitido bajar a esas cosas, porque eso es una parte de la Ley de Atracción operando, por supuesto. Así que es genial que pongas eso en práctica y que empieces a entrar en ello. Eso es realmente bueno e ilustra el poder del proceso, realmente. Ahora que tienes esos miedos, puedes rezar sobre ellos, y hacer todo tipo de cosas sobre ellos; mientras que antes puede que no hayas sido consciente de ellos.

Muchas gracias a todos.