

Coloco abajo la parte 1 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 1<sup>1</sup>

### 1. Introducción [00:11:05:07]

**Jesús:** Entonces, ¿cuántos no han estado nunca en uno de estos seminarios antes, para hacerme una idea? Sólo unos pocos de vosotros. Normalmente hablo sobre el Amor Divino, la Verdad Divina... cosas como Dios, el Universo, y todos los secretos del Universo, leyes... y todas estas diferentes cosas - eso es lo que normalmente habría -. Hoy va a ser un poco un poco diferente. Así que sólo quería advertir a todas las personas nuevas para que no evalúen estos encuentros por lo que van a ver hoy, pues hoy quiero hablar del miedo. He hablado sobre el miedo antes, en un buen número de ocasiones, pero hoy quiero centrarme en algunas cosas realmente prácticas sobre el miedo, para ayudaros a entrar en vuestro miedo.

Ahora bien, la mayoría de la gente en el camino de la Nueva Era, o en cualquiera de estos otros caminos de progresión... está tratando de sacarte de tu miedo. Yo te digo que, en realidad, eso no consigue ocuparse de tu miedo. Todo lo que hace es conectarte intelectualmente a la supresión de tus miedos, y entonces terminas llevando tus miedos contigo alrededor de ti, por donde quiera que vayas, desafortunadamente. En vez de eso queremos - y particularmente si quieres recibir y continuar recibiendo el Amor Divino -... vas a necesitar trabajar atravesando tus miedos.

#### 1.1. Ejemplos de miedos en la audiencia

**Jesús:** Ahora bien, muchos tenéis miedos sobre diferentes cosas. Algunos tienen temores sobre los cambios mundiales que se avecinan. Algunos tienen temores en ese sentido, y por eso están tan involucrados en encontrar cosas acerca de todo eso; en encontrar todas todas las cosas interesantes al respecto y pensar todo el tiempo en eso. Otros que tienen esos mismos temores hacen exactamente lo opuesto: entierran su cabeza en la arena como...: "No está sucediendo, no está sucediendo - al menos donde yo estoy, no sucede - "... y hacemos lo contrario a eso. Pero de cualquier manera, lo que gobierna nuestra interacción sigue siendo el miedo. El miedo genera todo tipo de problemas. De eso quiero hablar hoy. [00:12:59.17]

---

<sup>1</sup> Los códigos de tiempo se reinician al principio de cada parte de una sesión. (Creo que lo llaman sesión única porque es un solo día aunque está dividido en tres vídeos, con sus correspondientes “partes” separadas en la transcripción. Esta parte 1 dura unas dos horas.)

Algunos podemos tener miedo a la interacción con espíritus. Así que a menudo tenemos dos lados de esa historia, también: nos involucramos en la búsqueda de todo lo relacionado con los espíritus; nos rodeamos todos los días de luz blanca... y vamos por ese camino, y simplemente nos protegemos a nosotros mismos. O bien, vamos exactamente por el camino opuesto, que es: "Oh no, no existen los espíritus, no creo en ellos", y hacemos lo contrario, para tratar de alejarnos de esos miedos.

Algunos tenemos miedos sobre nuestro daño personal, como la violencia hacia uno mismo, unos miedos que todavía tenemos que procesar, así que evitamos todas aquellas situaciones donde parezca que puede haber un potencial de violencia hacia nosotros mismos. En un extremo de eso terminamos evitando casi todos los lugares, porque en todos ellos hay gente que potencialmente podría ser violenta con nosotros - y así, evitamos esos lugares -. Al final nos quedamos tan fijados en los sentimientos que estamos evitando que terminamos llegando al punto de creer que no tenemos miedo en absoluto; pero, en realidad, toda nuestra vida está siendo gobernada por el miedo.

Así que eso es una parte del problema. Entonces muchos tenemos problemas como los miedos multigeneracionales, los transmitidos de generación en generación. Digamos que tu madre ha sido violada y luego, algún tiempo después de la violación te dio a luz; así que en otras palabras había esta emoción multigeneracional en ella que puede no haber tratado, y que te ha sido transmitida. Entonces, tendrás miedos sobre la violación o el abuso dentro de ti, miedos que no necesariamente entenderás, o incluso ni sabrás de dónde vienen, pero estarán ahí, y necesitamos ser capaces de liberarlos, tenemos que ser capaces de soltarlos de alguna manera. ¿Cómo soltar eso? Es una cosa difícil de considerar, tan siquiera la posibilidad de soltarlo. [00:14:56.18]

O bien, algunos vienen de padres que estuvieron en la Segunda Guerra Mundial y algunos incluso puede que hayan estado estrechamente relacionados en su infancia con eso, y entonces: ¿qué sucede allí? Hubo mucha violencia y ocurrían muchas cosas terribles, terribles atrocidades... y esas emociones se reflejaron y fueron impuestas en vuestra alma. ¿Qué haces con ellas, cómo las dejas ir?

Porque, al final, si queremos llegar a Dios, y realmente conectarnos con Dios en esta relación de uno a uno de la que hemos estado hablando, lo que vamos a tener que hacer es llegar al punto en el que desaparezcan todos nuestros miedos - cada uno de los miedos que tienes desaparecerá -. Ya sabes... tienes miedo a las serpientes, a las arañas, a la violencia y a la gente enfadada... todos esos miedos desaparecerán; miedo a la violación, miedo a la guerra, miedo al asesinato... todos esos miedos desaparecerán cuando estés en unidad con Dios. ¿No será hermoso? ¿Ni siquiera nos reconoceremos a nosotros mismos en ese estado, no? Pues la mayoría seguimos viviendo mediante nuestros miedos.

Ese es el tema que me gustaría discutir hoy. Y mañana lo que voy a hacer es pasar mucho tiempo tratando, a propósito, de desencadenar vuestros miedos. Así que si eres lo suficientemente valiente como para venir mañana, también habrá diferentes cosas que os voy a presentar. Y espero que algunas sean también visuales, sobre diferentes miedos que tenéis, y con el propósito de directamente empezar a confrontar algunos de estos miedos, emocionalmente.

La razón por la que quiero hacerlo así es porque hoy os quiero presentar algunas cosas prácticas que podéis hacer para abrir camino trabajando para atravesar vuestro miedo. Luego, mañana, os quiero asustar hasta el cansancio, y ver qué pasa (risas)... y ver si ponéis en práctica las cosas que hemos aprendido hoy, o no.

**Participante femenina:** ¿Vas a estar por aquí el lunes? [00:16:52.03]

**Jesús:** No, no, yo me voy el lunes; después vas por tu cuenta. Recuerda que ese es uno de los miedos que vamos a tratar, tanto si vas por tu cuenta como si no... porque forma parte de ello.

Entonces, durante las sesiones de hoy sentíos libres de hacer preguntas.

## 1.2. El estado emocional actual de AJ

**Jesús:** No obstante, antes de empezar a tratar el tema me gustaría hablar un poco sobre mis propias emociones esta semana, pues hoy estoy en un estado bastante desconectado, por si no lo habéis notado ya.

Durante la semana, lo que me ha surgido es mucho de lo que llamaríais “duelo o pena del alma gemela”, supongo; ha surgido mucha, mucha pena por ese tema. Durante la semana me di cuenta de que tenía dos espíritus unidos a mí, que también están en una profunda pena - espíritus masculinos que están en una profunda aflicción sobre sus almas gemelas, también -, y que están intensificando mis emociones de duelo por el alma gemela, por lo cual estoy teniendo que trabajar atravesando esas emociones. Así que si simplemente rompo a llorar por alguna razón desconocida durante la presentación de hoy, sabréis que es por una razón conocida (risas), relacionada con eso, generalmente.

Estoy descubriendo que estoy muy contento con esa emoción, porque está afectando a muchas partes de mi cuerpo, y lo ha hecho durante tanto tiempo... que estoy realmente feliz de estar empezando a llegar a ella. Ha surgido en este momento, cuando tenemos esta presentación - así son las cosas a veces en tu vida, ¿no? -; así que estoy tratando de permanecer en la emoción que estoy sintiendo mientras os sigo presentando este tema. Así que vamos a ver qué tal.

Entonces, habrá un esquema del seminario, para la presentación que hago hoy y mañana, y que estoy escribiendo en este momento. Estará en Internet y disponible en el sitio web [www.divinetruth.com](http://www.divinetruth.com), en la sección de descargas. Verás el documento PDF y el MP3 de hoy. El documento PDF espero tenerlo terminado para el lunes, porque el documento PDF de mañana va a dar una lista de películas y libros que podéis ver y leer para tratar de desencadenar a propósito ciertos tipos de miedos. Inicialmente pensamos que sólo tendríamos 10 o 20 cosas... pero en este momento está muy por encima de ese número, y todavía estoy en ello; así que no sé cuando lo vamos a tener terminado entre hoy y el lunes; pero hay una larga lista de diferentes tipos de películas.

Entonces, lo que me gustaría que hicierais - y es sólo una sugerencia -, es que durante el próximo mes paséis tiempo confrontando los miedos y usando las técnicas que aprendisteis hoy, las cosas prácticas de hoy, para realmente afrontar esos miedos, para entrar realmente en esos miedos y experimentarlos emocionalmente.

Ahora bien, cada vez que hablamos de miedo o terror, la mayoría instantáneamente dice: "¿Por qué querría hacer eso? ¿Qué está sugiriendo AJ?". A veces estoy un poco loco, ¿no? Eso es lo que parece... en particular... hacer una sugerencia loca como: entrar en nuestros miedos en vez de evitarlos. La mayoría de la gente se pasa la mayor parte de la vida evitándolos, pero hay algunas razones realmente poderosas por las que necesitas abordar tus miedos. En primer lugar, todos ellos son lo que causa tu dolor físico; así que cada pequeño dolor físico que experimentes alguna vez en tu cuerpo, o dolores de cabeza o cualquiera de esas cosas... todo ello es debido a los miedos. Los miedos son la emoción de bloqueo, o la emoción tapadera. Así que de eso me gustaría hablar por un momento.

## **2. Capas de emociones dentro del alma [00:21:17.09]**

**Jesús:** Veamos lo que ocurre con el miedo.

### **2.1. Emociones causales**

**Jesús:** Lo que ocurre es que por debajo de todo tenemos alguna emoción causal. La emoción causal es cosas como pena, vergüenza, tristeza... ese tipo de emociones. Las emociones causales fueron creadas en nosotros usualmente cuando éramos niños muy jóvenes, y también todo a lo largo de la infancia, a veces también en nuestra adolescencia... y son todas esas emociones las que generan nuestra ley de atracción.

Ahora bien, para la gente que no haya estado aquí antes: ¿habéis oído el término "Ley de Atracción"? La mayoría sí lo ha hecho. La Ley de Atracción se basa en lo que está pasando contigo

en tu emoción causal. Así que, en otras palabras, cuando siento algo dentro de mi alma, que es totalmente una emoción causal relativa a algo relacionado con mi infancia, entonces esas emociones particulares generan mi Ley de Atracción - ya sea que sea consciente de ello o no, ya sea que sienta esas emociones causales o no -. Así que toda mi vida está gobernada por estas emociones causales, tanto si soy consciente de que esas emociones existen dentro de mí como si no lo soy. Esto es lo que mucha gente llama “el subconsciente”, y se trata de esa emoción causal, que genera todo.

## **2.2. Emociones de bloqueo [00:23:01.09]**

**Jesús:** Entonces, además de eso solemos tener emociones bloqueantes. Estas son las que nos enseñaron a usar - normalmente nuestros padres, pero también nuestro entorno -... nos enseñaron a usarlas para evitar la experiencia de las emociones causales.

Entonces, las mayores emociones de bloqueo están relacionadas con el miedo - tu miedo -. Estoy aterrizado de lidiar con esta emoción causal, y por lo tanto voy directo a bloquear la experiencia de dicha emoción.

### **2.2.1. El impacto de la supresión de las emociones en la salud física**

**Jesús:** Entonces, el miedo crea todos mis problemas en lo que respecta a mi cuerpo, así que mi cuerpo va a comenzar a apagarse en diferentes áreas relacionadas con diferentes emociones - con las emociones causales que no estoy experimentando -.

Así que... veis que esto sucede a medida que envejecemos y envejecemos... que diferentes partes de nuestro cuerpo comienzan a apagarse. Así que podrías estar bien de joven, pero cuando llegas a los cuarenta o cincuenta años empiezas a sentir... y los médicos empiezan a diagnosticar problemas de infarto, por ejemplo, problemas de corazón. Muchos de estos problemas son los llamados “generacionales”, porque se transmiten de padres a hijos, a través de su “conjunto emocional”.

Así que aquí estoy, sintiendo estas emociones - o normalmente sin sentir las - pero transmitiéndolas de padres a hijos. Así que ahora estoy creciendo, llegando a mis últimos años... y mi cuerpo comienza a “empaquetarse”; mi cuerpo se está como encogiendo, porque estoy suprimiendo las emociones causales reales, las que si se liberaran, mi cuerpo funcionaría perfectamente: no tendría dolor, dormiría bien todas las noches, no tendría que tomar pastillas, no tendría que tomar medicamentos... todo eso - y nada de eso sucedería -.

Pero como tengo estas emociones de bloqueo, y en particular el miedo, lo que sucede es que nunca son abordadas las emociones causales; nunca se liberan, así que es como cargar con un peso de plomo por el resto de tu vida. Ahora bien, eso lo puedes hacer mientras estás en forma y saludable, mientras estás creciendo... pero cuanto más tiempo lleves el peso cargado, más difícil es llevarlo, y eso se aplica también a tu cuerpo.

## **2.3. Emociones de negación**

**Jesús:** Así que hay toda esta serie de emociones de bloqueo - de las cuales el miedo es probablemente la más prominente - que causan que suprimas tus emociones causales. Pero a menudo lo que ocurre por encima de eso es que tenemos otra capa. Y esta otra capa es nuestra pequeña capa indicadora - así me gusta llamarla a veces -, y estas son las negaciones, que también son emociones - las emociones de negación -.

### **2.3.1. La ira**

**Jesús:** Entonces, de la que me gustaría hablar particularmente aquí hoy es de la ira. Entonces, recuerda que en discusiones anteriores siempre he dicho que la ira incluye: fastidio, el ligero fastidio, la frustración... y todo ese tipo de cosas, también; así que no estamos hablando sólo de

“tengo rabia”. Estoy hablando de todo: desde la rabia hasta una leve molestia o fastidio - y lo voy a agrupar todo como enfado, como ira -. Entonces, todas son emociones de negación.

Así que si miramos a la ira en particular, la ira es el método que usamos para suprimir nuestro miedo, o incluso para negar que nuestro miedo siquiera exista.

Entonces, una de las cosas que he notado es que muchas de las personas que han estado escuchando acerca del Camino del Amor Divino durante los últimos doce o dieciocho meses más o menos... muchas... han empezado a tratar con algunas de las emociones, pero luego se quedan atascadas en esta ira. Nos quedamos atascados ahí porque queremos evitar nuestras emociones de bloqueo, que principalmente son nuestros miedos a algo, y nuestros miedos nos ayudan a alejarnos de nuestras emociones causales.

## **2.4. Las emociones causales crean la Ley de Atracción [00:27:14.17]**

**Jesús:** Ahora bien, si miras esto desde el punto de vista de cambiar tu Ley de Atracción: aunque no quieras involucrar a Dios en el proceso y todo lo que quieras hacer es ser más feliz... tu felicidad depende directamente de tus emociones causales. En otras palabras, lo que está sucediendo en tu día a día es que tu alma está atrayendo todos los eventos a tu alrededor... en cada momento, tu alma está continuamente enviando todas estas diferentes señales, y todas estas cosas que vienen a ti, todos los eventos que te suceden, se deben a tus emociones causales. No necesariamente se deben a tus emociones de bloqueo, y no necesariamente se deben a tus emociones de negación. Todo eso comienza en tu área emocional causal.

Ahora bien, las emociones de bloqueo también pueden crear... pero si te deshaces de la emoción causal nunca tendrás una emoción de bloqueo para crear [*con ella*]. Así que si nos enfocamos en las emociones causales, podemos cambiar rápidamente nuestra Ley de Atracción, pero el problema está en que la mayoría de nosotros primero tenemos esta ira, y luego este miedo... y luego está la emoción. Muchos han escuchado que las emociones curativas son realmente las basadas en la pena, y luego, por encima de la pena tenemos el miedo a la pena, y luego, por encima de eso tenemos el enojo por el miedo a la pena. (Risas)

## **2.5. Supresión intelectual de las emociones**

**Jesús:** Así que muchas veces lo que estamos haciendo es que estamos trabajando en este nivel donde estamos enojados todo el tiempo, o molestos, o incluso ligeramente molestos... y vamos y damos un paso más allá... y esto es lo que muchas de las filosofías Nueva Era recomiendan: que entres en la negación de la emoción de negación. La emoción de negación es la ira; y entras en negación de tu propia ira. [00:29:05.11]

Así que le dices a una persona: "Estás muy enfadada". Y dice: "No, no". Ves que hay toda esta rabia que sale de ellas... y puedes sentirla saliendo de ellas, muchas veces, y ya sólo estar con esas personas es incómodo; pero te dirán: "No, no estoy enojada". ¿Por qué dicen eso? Porque ahora están usando el intelecto para suprimir toda emoción.

Ahora bien, cuando entramos en ese estado... donde empezamos a suprimir la ira - que es suprimir el miedo y así sucesivamente -, entonces es cuando estamos empezando a entrar en estados depresivos, donde empezamos a suprimir toda emoción. En realidad, toda depresión es resultado de nuestro deseo de suprimir las emociones basadas en ira.

## **3. Las emociones de bloqueo y las emociones de negación deben sentirse antes de que se pueda acceder a las causales**

**Jesús:** Así que tienes esta capa sobre capa de cosas sucediendo... y habéis oído que algunas personas hablan sobre esto hablando de las “capas de la cebolla”, y cosas así. Lo que estoy tratando de hacer hoy - y este fin de semana - es abordar esta área de las emociones de bloqueo y de negación, porque lo que veo es que, si me ocupo de esas áreas, una vez que me deshago de ellas,

todas las emociones causales simplemente salen de mí, como sin ningún esfuerzo en absoluto. Pero si no me ocupo de ellas, esas emociones causales me frustran muchísimo.

Te das cuenta de eso con tu propio procesamiento emocional. Estás tratando de acceder a una emoción, estás tratando de procesar la emoción... y mi sugerencia es, si estás tratando de acceder a la emoción, deja de intentarlo, no te molestes en intentarlo, porque tienes un bloqueo. Muchos de nosotros sabemos cosas como: "Oh, estoy triste por la muerte de mi madre", por ejemplo, o "estoy triste por la muerte de mi hijo cuando tenía dos años", o "estoy triste por lo que pasó cuando tuve un abuso en mi infancia"... estoy triste por estos diferentes eventos. Muchos sabemos por qué estamos tristes, pero no podemos sentir la tristeza; y la razón de que no la podamos sentir es que estas capas que tenemos por encima necesitan ser eliminadas primero; y son esas capas las que impiden la experiencia emocional.

### **3.1. Abandonar la supresión intelectual**

**Jesús:** Así que veamos este proceso. Estoy diciendo que estamos en la etapa en la que nos decidimos a dejar de usar nuestro intelecto. ¿Habéis tomado ya esa decisión? Abandonar el intelecto; no decidir más usarlo. Ese es el lugar en el que ya no vas a “meditar por ti mismo” para sacarte de una emoción. ¿Sabes lo que quiero decir con eso? Es como calmarte, o incluso ir a algún tipo de terapeuta que te saque de la emoción... haciendo lo que sea... y entonces te sientes muy bien; pero tres días después ya no te sientes bien; sientes que tienes que volver. Así que vuelves y te tumbas en la camilla y te hacen lo mismo... y te vas de ahí sintiéndote bien, pero dos días después no te sientes bien de nuevo, así que vuelves... Nos hemos convertido en adictos incluso al proceso de sentirse bien, en ese estado.

### **3.2. Las dolencias físicas se curan cuando las emociones causales son tratadas**

**Jesús:** Al final tenemos que abordar la causa. Si tratamos la causa, nos sentiremos bien todo el tiempo, en ese problema, y no tendremos que volver a ningún lado. Nuestro cuerpo ya no tendrá los mismos dolores... todas esas cosas cambian.

Lo que estoy descubriendo con mi cuerpo es que, si no me ocupo de un problema, mi cuerpo me lo hace saber muy rápidamente. ¿Os pasa a muchos lo mismo? Realmente rápido... me estará mostrando lo que está pasando. La clave es escuchar a tu cuerpo; tu cuerpo es un muy buen barómetro de lo que estás negando. Así que voy y hago algo de trabajo espiritual o algún trabajo emocional... Por ejemplo, solía tener dolores de cabeza, y luego hacía algo de trabajo... y durante una o dos semanas ya no los tenía... pero luego empiezo de nuevo a tenerlos... ¿Se ha tratado la causa? No, simplemente. [00:33:06.05]

No sé vosotros, pero a veces tengo esos pequeños dolores en las rodillas. Tengo un dolor en la rodilla y de repente la rodilla hace una especie de “clac”, o lo que sea, y a partir de ahí empieza a doler y esto ocurre de forma regular. Ya no me ocurre, pero solía ocurrir con mucha frecuencia: No he tratado con la emoción, sea la que sea. Habrá una emoción relacionada con eso.

Todo se basa en la negación de una emoción por parte de nuestra alma, o en la aceptación de una. En mi caso, en este momento tengo terribles dolores intestinales, así que cualquiera que venga a mi casa sabe que la flatulencia es el tema, y así está la cosa... porque tengo estas emociones conectadas a este sentimiento de indignidad que tengo sobre mí mismo en relación a mi alma gemela. Así que eso está ahí muy constantemente, ¿he lidiado con ello? No, porque sigue ocurriendo.

De vez en cuando lo que sucede es... y no sé si lo habéis notado hoy, pero mi pulgar se está agrietando de nuevo. De vez en cuando vuelve a ocurrir. Así que creo que he lidiado con una emoción y luego, meses después, mi pulgar se agrieta de nuevo; así que no he lidiado con la emoción. Sé de qué se trata, pero aún no he llegado al final de la misma, a la causa de la misma. El cuerpo me lo está diciendo constantemente; y vuestro cuerpo está haciendo lo mismo, es sólo si lo notamos o no - esa es la cuestión -.

Así que olvida el intelecto, el intelecto no es muy bueno; lo único bueno del intelecto es que es una buena forma de ayudarte a volver a tus emociones. Así que tu intelecto puede ayudarte a salir de la emoción, o bien lo puedes usar para ayudarte a volver a tus emociones. La forma en que lo uses depende de ti; es sólo una herramienta.

#### **4. Razones para la ira [00:34:50.28]**

**Jesús:** Veamos las emociones de negación: la ira. Por lo general, sólo hay dos razones para la ira.

##### **4.1. Expectativas de los demás o del entorno**

**Jesús:** Una es que tenemos una expectativa que no se está cumpliendo; así que esa es la número uno. Tengo una expectativa en mí y que mi entorno - vosotros - no está satisfaciendo: “No me estáis tratando bien, entonces me enfado con vosotros”; esa es mi ira, hay algo dentro de mí. Viene de una emoción más profunda dentro de mí, pues no importa cómo me tratéis, ya que si estoy enfadado es que hay algo dentro de mí que necesito tratar emocionalmente. Esa es la clave que hay que recordar ahí.

La ira es una emoción muy buena, y hemos hablado mucho de la ira en el pasado, porque la ira te dice - es tu guía hacia tu miedo -... la ira te dice cuándo tienes miedo; así que si puedes recordar eso...: cuando estoy enfadado es que simplemente tengo miedo y lo niego. Si puedes recordar eso... y reemplazad el enojo con otras cosas, pues también es: “un poco molesto”, “frustrado”... y todas esas cosas que están relacionadas con la ira: Cuando estoy enfadado simplemente tengo miedo, pero lo estoy negando.

Así que la ira es una excelente herramienta para decirte cuando estás realmente asustado por algo; y no me refiero a “asustado físicamente”, sino a un miedo emocional por algo.

##### **4.2. Tener miedo de acceder a la ira**

**Participante masculino:** AJ ¿es posible tener miedo a entrar en la ira?

**Jesús:** Ciertamente, recuerda que la ira también puede ser una emoción causal o de bloqueo de la infancia. Así que recuerda que a veces en tu infancia tuviste una profunda pena asociada a un maltrato constante, y eso se convirtió en una emoción de bloqueo, y la emoción que bloquea esa pena es a menudo la ira a nivel infantil. Entonces podrías tener miedo de adulto de lidiar con tu ira, ciertamente. Así que eso ciertamente se aplica, pero no tendrás miedo adulto sobre lidiar con tu ira adulta, sino que vendrá de algo del tipo infantil. [00:37:14.14]

**Participante masculino:** Puedo sentirlo ahí, pero es bastante aterrador.

**Jesús:** Sí, bueno, piensa en lo que le pasaba a la mayoría de la gente cuando era pequeña y se enfadaba, ¿qué hacían entonces papá y mamá?

**Participante masculino:** Apagarme.

**Jesús:** O bien, normalmente te pegaban - castigo corporal -. El castigo corporal solía ser el tema, generalmente, en ese estado. Entonces, ¿qué asocias con enfadarte? Dolor. Así que, obviamente, para que puedas trabajar con esa emoción se necesita romper esa asociación. Así que ese ciertamente puede ser el caso, pero recuerda que incluso si ese es el caso, la ira, incluso la ira de la infancia, sigue siendo la negación de la pena de la infancia.

Así que lo que digo sigue siendo válido, al final. Hay estas capas, y si tienes la capa adulta suprimiendo la capa de la infancia, eso es sólo una capa adicional en este “camino”, por así

llamarlo. La clave es permitirse experimentar eso; y cuando lo hagas, lo atravesarás todo. Pero ciertamente puede darse al revés: en el nivel de la infancia, y no en el nivel adulto.

Entonces, ¿todos entienden lo que quiero decir con esto? Siento un poco de incertidumbre al respecto por parte de algunos. ¿No? Vale. No tenéis que hacer preguntas si no queréis. (Risas)

#### **4.3. Enfado en la infancia debido a un comportamiento repetido de falta de amor**

**Jesús:** Así que mi ira, que es mi emoción de negación, es una gran herramienta. Es la forma más rápida de apagar a otra persona: enfadarte con ella. Eso lo aprendimos a una edad muy temprana: a enfadarnos. Usamos la ira de dos maneras: una manera es porque hemos tenido alguna pena o dolor que se repite una y otra vez. Y ahora, cuando tenemos una pena o un dolor recurrentes, al final nos enojamos. La mayoría de niños han tenido eso, si piensas en ello... pena o dolor recurrente. [00:39:05.23]

¿Cuántos se sintieron no queridos a una edad muy temprana y se sintieron no queridos la mayor parte de su infancia? ¿Y una y otra vez... y otra vez? La mayoría de nosotros, realmente. Lo que sucede ahí es ese sentimiento de no ser amado, sentir que no me quieren, y que no me quieren otra vez... Y al final te sientes tan herido dentro de ti que te enfadas por ello, pues no estamos liberando la pena; y esa pena está teniendo lugar una y otra vez; así que al final nos enfadamos.

Entonces, esa es una emoción basada en la ira de infancia, y que a menudo tratamos de expresar, y luego somos apagados mediante el dolor: nos castigaron, o lo que sea, por expresarlo... y nos cerramos a través del dolor. Así que ahora tenemos las emociones bloqueantes (nuestra ira de la infancia), y tenemos dolor asociado a nuestra ira de infancia... así que esa es una de nuestras emociones de bloqueo.

Ahora bien, si lo piensas, lo que realmente nos apagaba, incluso en el nivel de la infancia, era el miedo al dolor. No es realmente el miedo a la ira, porque estábamos bien, con nuestro enojo, antes de tener el dolor. En realidad es el miedo al dolor asociado con la ira; esa es la razón por la que nos cerramos muchas veces. De todos modos, nos apagamos en el nivel de la infancia - tenemos tanto miedo al dolor que ahora, como adultos, estamos protegiendo nuestro dolor todo el tiempo -. Así que cada vez que se desencadena nuestro dolor, bang, ya estoy en la protección de mi zona de dolor; estoy en la protección del castillo - como a menudo se lo llama -. Así que tenemos este castillo de emociones y estamos tratando, y tratando, y tratando de protegerlas todo el rato. Así que ahí está nuestra ira.

#### **4.4. Expectativas de los demás o del entorno (continuación)**

**Jesús:** Recuerda que dije que hay dos razones para nuestra ira, y sólo para recapitular, de nuevo: una es que tenemos una expectativa que no se está cumpliendo, con nuestro entorno, y que no se está satisfaciendo. [00:41:00.00]

Ahora bien, por debajo de esa expectativa hacia nuestro entorno hay realmente un sentimiento de que: "tú deberías arreglar algo que yo tengo dentro de mí". Así que, si me enfado contigo, estoy diciendo que eres responsable de lo que estoy sintiendo - eso es realmente lo que estoy diciendo -. No eres responsable de lo que siento, pero quiero hacerte responsable de lo que estoy sintiendo. ¿Por qué querría hacer eso? Porque no quiero sentirlo yo mismo; a cambio quiero hacerte responsable de que yo sienta eso, y responsable a ti de arreglarlo. Así que ese es un motivo de enfado.

#### **4.5. Supresión del miedo**

**Jesús:** La otra razón obvia para la ira - y de hecho la mayoría de las veces esta segunda es la verdad -: que simplemente tenemos miedo. Simplemente tenemos mucho miedo, pero no queremos admitir, a nosotros mismos, que tenemos miedo.



¿Qué te sucede cuando admites por ti mismo que tienes miedo cuando eres un niño pequeño en la escuela? Que todo el mundo empieza a burlarse de ti: "Eres un débil, no tienes agallas". Todo el mundo empieza a reírse de ti, y entonces, ¿qué haces? Te pones esta otra fachada. La otra fachada es que soy "Juan sin miedo", y este Juan hace todo lo que AJ no haría normalmente. Así que ahí está el que me cuida al final, realmente, pero eso, al final, lo que realmente es, es una evitación del miedo subyacente a la vulnerabilidad total.

## **5. Capas de emoción dentro del alma (continuación)**

**Jesús:** Así que vamos a eliminar las emociones de negación por un momento. Lo reemplazaremos con lo que a menudo hemos ilustrado en la pizarra: la ira. Quitamos las emociones de bloqueo y lo reemplazamos con lo que a menudo tenemos, que es miedo. Así que ahora estamos llegando a algunas emociones causales, y vamos a reemplazar las emociones causales con esta emoción: pena. Eso es lo que normalmente está encerrado en nosotros - ese proceso, por así decir, es lo que está sucediendo -. [00:43:02.13]

Así que, si estoy encontrando que estoy ligeramente molesto, frustrado, ligeramente enojado, furioso, o intensamente enojado, con rabia, rabia asesina... todo eso está en la franja de ahí (señala la ira). Si encuentro que tengo miedo: ligeramente agitado, un poco inquieto, hasta temeroso, hasta aterrorizado..., eso está en esa franja de ahí (señala al miedo). Luego, cuando estoy afligido: un poco triste, un poco taciturno, un poco deprimido, hasta llegar a sollozar de pena... eso está en esa franja de ahí (señala la pena).

Lo que queremos hacer es abordar por qué nos enfadamos: así que lo que realmente estoy diciendo es que la razón por la que nos enfadamos es porque realmente tenemos miedo y no lo queremos reconocer. Mientras estemos en el miedo, el miedo será la causa de todo mi dolor; eso es lo que necesito recordar. También el miedo va a impedirte poder estar alguna vez en unidad Dios. Cuando te vuelvas uno con Dios, nunca más tendrás miedo.

## **6. La verdad de Dios es que el amor echa fuera todo temor**

**Jesús:** Sólo quiero leer algo de los mensajes de Padgett para vosotros... escrito por un espíritu, por uno de mis amigos, Andrés, es su nombre. Él dijo: "Estoy aquí, Andrés. He venido a decirte que allá donde hay amor, no puede haber pecado ni infelicidad, y el miedo no estará. Nosotros, los que vivimos en las Esferas Celestiales, sabemos que esto es un hecho, y con toda la fuerza y autoridad que da el conocimiento, os declaramos esta verdad esta noche. El amor que echa fuera todo temor es el Amor Divino del Padre, y cuando un espíritu alcanza eso, no existe tal cosa como el miedo, y nada que pueda crear o permitir que el miedo exista". [00:45:03.09]

Esa es una afirmación bastante clara, ¿no?, sobre lo que hace el amor.

### **6.1. Lo que dicen los "profesionales" sobre el miedo**

**Jesús:** Ahora bien, los científicos y los psicólogos y todo el mundo... argumentarían de forma diferente. Ellos te dirían: "No, tú en realidad experimentas el miedo de forma natural". Así que si cruzas la carretera y de repente un carro te golpea, dicen que experimentarás miedo justo en ese momento en particular, o tal vez justo antes de que ese momento ocurra. Eso es un miedo "de interacción". Lo definen como lo que llaman: "miedo realista", un miedo basado en una situación real.

Entonces, el siguiente conjunto de miedos que ellos explican son los que resultan de la cosa original que ocurrió. Así que digamos que fui atropellado por un coche cuando era pequeño; entonces el siguiente conjunto de miedos realistas sería: "Muy bien, cada vez que me acerque a una carretera, voy a tener cuidado, porque la última vez que estuve por ahí, cuando era pequeño, me atropellaron o lo que sea"... así que a partir de entonces empiezo a tener cuidado. Empiezo a vivir con este miedo, por así decirlo.

Y luego, de adulto, simplemente cruzar la carretera me da miedo. Así que nunca cruzo en rojo... siempre espero... Aquí, en Queensland, puedes cruzar la carretera y esperar que todo el mundo se detenga... pero, por supuesto, te preocupa que nadie se pare, así que te acercas a la carretera y esperas. Así que ahora vemos que surgen todos estos temores, que son lo que los psicólogos llamarían "miedos naturales".

## **6.2. Sentirse en sintonía con el Universo cuando se está en unidad con Dios anula el miedo**

**Jesús:** Pero lo que Dios nos está diciendo realmente es que al final no tendremos ningún miedo en absoluto, ni siquiera ese tipo de miedos. ¿Por qué no lo tendremos? Porque ya sabremos qué hacer en cada situación. ¿Cómo podrías tener miedo si supieras lo que hacer en toda situación? No podrías tenerlo, ¿verdad? Si sabes: "Oh, hay un tipo en ese coche que no va a parar por mí", entonces no cruzas la carretera. Si puedes sentir sus emociones incluso antes de mirarle, sabrías si cruzar la carretera delante de él o no. Dirías: "No, no está prestando atención; esperaré aquí, le dejaré pasar y luego cruzaré". Pero entonces viene otra persona - y sentirás esto con el tiempo, te sentirás totalmente sincronizado con todo tu entorno - y serás capaz de caminar y cruzar, y sabrás que la persona detrás de ti te vio, y esta otra, y esta otra... te vieron, y entonces, por supuesto, no tendrás ningún miedo en absoluto.

Cuando estás en un estado en el que has lidiado con todos tus miedos, puedes realmente empezar a sentir todas las emociones de todos los que te rodean mucho más fácilmente, y por eso, al sentir todas esas emociones, ahora estás mucho más en sintonía con todo tu entorno, lo que significa que terminas no haciendo cosas que te perjudiquen - automáticamente, y no como una elección por miedo, sino como un proceso automático -.

Cuando estás en unidad con Dios, estás en sintonía con todo el Universo, realmente, y cuando estás en sintonía con todo el Universo no tienes miedo de nada. Así que alguien puede amenazarte de muerte y no tendrías miedo, mientras que si tienes esos otros sentimientos, esas emociones causales, lo tendrías. Así que podemos entrar en ese estado.

## **6.3. Liberar el miedo es la única manera de llegar a estar sin miedo**

**Jesús:** Así que realmente lo que Dios nos está diciendo es: "No necesitas tener miedo en absoluto", y entonces decimos: "Oh, vale, no necesito tener miedo en absoluto; vale". ¿Y qué hacemos entonces? Empezamos a intentar no tener miedo en absoluto, porque eso es lo que nos dicen: que al final de nuestro desarrollo no vamos a tener miedo en absoluto. "Muy bien, voy a empezar a actuar como si no tuviera miedo en absoluto". Ahora bien, ese es un lugar muy ficticio para estar, porque al final, sí tienes emociones dentro de ti. [00:49:05.11]

La única manera de experimentar realmente lo que estoy diciendo es liberar la emoción del miedo dentro de ti. ¿Todo el mundo lo sigue? Porque sin liberar la emoción del miedo, esa emoción sigue estando dentro de ti. No importa cuánto trates de evitarla intelectualmente, va a estar dentro de ti, todavía, creando tu Ley de Atracción, y todo lo que te rodea va a estar ocurriendo en base a eso.

## **6.4. Puntos de vista de la sociedad sobre la experiencia del miedo y la ira**

**Jesús:** Así que es mucho mejor experimentar tu miedo, pero ahí es donde nos asustamos la mayoría de nosotros. La mayoría tenemos grandes problemas con eso, porque la primera vez que experimentas un evento de miedo - como emoción causal, o sea, como una emoción de bloqueo, una emoción de bloqueo de la infancia...-, estarás bastante aterrorizado. Incluso podrías estar en el suelo y temblando, y todas estas cosas sucediendo en tu cuerpo... y tu cuerpo todo lleno de calambres... y cualquiera que venga te mira y piensa: "Ve al hospital". Así es como la gente responde a ese tipo de expresión física de esas emociones. Así que se siente como si todo el Universo a tu alrededor - aunque en realidad se trata de la gente que te rodea -, estuviera en contra

de que expresas tus miedos; y, por supuesto, la única forma de pasar de ahí, si no puedes expresar plenamente tus miedos, es ir a la ira.

¿Te has dado cuenta de que la ira parece ser mucho más aceptable? Como que muchos hombres tienen rabia... y sin embargo la mayoría de la sociedad acepta eso. Tenemos todas estas salidas para la ira en la sociedad, como el deporte, que para muchos hombres es su salida para su ira... la guerra es una salida para la ira, ¿no? Veis, todas estas salidas para la ira, pero ¿cuántas hay para el miedo? ¿Veis a la gente tratar mucho con su miedo en la experiencia emocional?

#### **6.4.1. Las experiencias de AJ con el sentimiento de miedo [00:51:01.04]**

**Jesús:** ¿Alguna vez lo has hecho delante de otra persona, por ejemplo? Cada vez que yo lo he hecho delante de alguien más, se han asustado absolutamente. Ahora bien, eso no me ayuda mucho a llegar a mi emoción causal.

Recuerdo la primera vez que lo experimenté. Tenía dieciocho años, estaba vomitando en el baño, y de repente entré en este lugar de miedo, en esta cosa de miedo que solía tener. Tenía tanto miedo que tuve estos ataques durante la mayor parte de mi vida, pero empezaron a ocurrir de forma intensa cuando tenía dieciocho años. Estaba tratando de abrir la puerta del baño para gritar a alguien, y todo mi cuerpo se cerró completamente. Hay un término médico para ello, pero no aburriré con todas esas cosas. Estaba allí, no podía hablar, toda mi cara estaba toda alineada con todos los músculos apretando mi mandíbula. Todos los músculos de mi cuerpo hicieron que mis piernas se elevaran, y me quedé colgando de un brazo por encima del suelo en el baño, agarrado al pomo de la puerta - un pomo redondo -..., colgando allí, sin poder soltar el pomo. Lo único que pude hacer era golpear mi cabeza, así que golpeé la cabeza contra la pared tratando de hacer saber a los demás de la casa que estaba encerrado en el baño y que estaba en ese estado.

Tardé unos diez minutos en que alguien respondiera, y esto fue justo después de un accidente, unos cuatro o cinco días después de haber tenido un accidente de coche. Así que el accidente desencadenó todo este miedo; entré en ese lugar emocionalmente, y allí estaba, colgando de la puerta en ese terrible estado de terror, sin ser apenas capaz de respirar, con el cuerpo todo bloqueado, con todos los músculos bloqueados... simplemente colgando de la puerta. Ahora bien, se necesitaron dos hombres para abrir la puerta y sacarme de ese pomo. Una vez que me bajé del pomo de la puerta me llevaron a la cama y llamaron al médico, por supuesto. [00:53:05.19]

Llamaron al médico y todo el mundo estaba preocupado, mi hermana estaba presente y gritaba, y todos los demás estaban en pánico. Se trataba de mi propio miedo, y todos los demás entran en pánico. El médico viene y me da una gran inyección y de repente estoy fuera de combate durante unas cuantas horas - creo que fueron dieciséis horas más o menos -.

Esa fue mi primera experiencia de terror, y nadie a mi alrededor quería saber acerca de ello. He tenido varias desde entonces. De hecho, hasta que tuve alrededor de unos treinta y tres años tuve alrededor de ocho de esas experiencias; y lo que eso me enseñó fue que la gente está aterrorizada de tu propio terror. Tanto es así, que, como después de un tiempo podía sentir que estas experiencias iban a suceder (después de las primeras veces podía reconocer los síntomas de que iba a entrar en este estado de miedo), y lo que sucedía era que le decía a la gente - a toda la gente que me rodeaba -: "Voy a entrar en este estado de miedo ahora, esto es lo que vas a tener que hacer, así es como vas a tener que tratarme"... les tenía que poner sobre aviso antes de que me permitieran atravesar la experiencia. Al final llegué al punto en que, con treinta y tres años, empecé a afrontar el terror de frente.

Tuve dos de esos ataques al día durante tres meses. Así que finalmente los superé todos. Cuando empezó, eran... eran de unas dos horas de duración. La mejor manera de compararlos sería decir que era como si tuviera calambres, pero calambres en todo el cuerpo durante dos horas seguidas. No podía hablar, no podía hacer nada más, y muchas veces me desmayaba porque tampoco podía respirar bien. Siempre sobreviví a ellos, y los médicos hacían lo suyo, los electrocardiogramas y los escáneres y todas esas diferentes cosas, pero no encontraron nada, por

supuesto; y, por supuesto, pues todo es emocional; todo está impulsado por la emoción.  
[00:55:07.16]

Y con el tiempo aprendí a lidiar con el miedo, y fue algo increíble poder aprender a lidiar con él, porque tras tres meses nunca más tuve uno de esos ataques de miedo. Después de ese tiempo ya no tenía miedo de lidiar con ninguna emoción dentro de mí. Así que ese fue el beneficio de experimentar esas cosas. Era el miedo lo que me impedía acceder a otras emociones, así que tuve que trabajar en el miedo en primer lugar.

## **6.5. El miedo necesita ser experimentado para acceder a las emociones causales**

**Jesús:** Para muchos de nosotros, en la audiencia, este es el proceso por el que vais a tener que pasar, tal vez no con esa intensidad, pero vais a tener que empezar a confrontar estos miedos que están dentro de vosotros, y permitiros la experiencia.

Entonces, estoy diciendo que vas a tener que permitir su experiencia, y no sólo el pensamiento de ella, de acuerdo. Ahora bien, lo que quiero hacer hoy es daros muchas herramientas con las que poder hacer esto - para ayudaros a entrar en estas experiencias basadas en el miedo y tener el coraje y la habilidad de atravesarlas, para que ya no afecten a vuestra vida en absoluto -. Esa es la idea. Entonces, ¿quién está ya asustado? No os preocupéis, eso es bueno; para mañana por la tarde estaremos realmente allí... con suerte. La clave es que superaréis cada una de estas experiencias.

## **7. Las principales creencias del miedo**

**Jesús:** Me gustaría discutir con vosotros dos errores básicos que tenemos como parte de nuestro sistema de creencias, y que, por lo que he visto, están en cada persona de la raza humana. Y por cierto, hay literalmente miles de espíritus aquí con nosotros, y muchos tienen exactamente el mismo problema. Así que no sólo está presente aquí en la Tierra, sino también en el mundo espiritual.

### **7.1. "No puedo afrontar todas mis emociones" [00:57:09.07]**

**Jesús:** La primera creencia basada en el miedo que tenemos es: "No puedo afrontar todas mis emociones". Entonces, veamos este miedo desde un punto de vista práctico. Si creo eso, ¿puedes ver cómo me va a impedir tener mis experiencias emocionales? Si creo que no voy a ser capaz de hacer frente a cada una de las emociones que se me presente desde mi interior - porque ese es el único lugar del que pueden venir, desde tu interior - si creo eso, entonces voy a empezar a apagar las experiencias emocionales que creo que no voy a ser capaz de afrontar.

Así que lo que terminamos haciendo, cuando estamos en este estado, es decir: "Muy bien, el Camino del Amor Divino tiene que ser el de permitir nuestras emociones... y conectar con Dios... el amor es emocional, así que tengo que aprender a amar... así que eso es una emoción también". Así que empiezo a ver la relación entre las emociones y el amor y la conexión con Dios.

Así que comprendo todo eso y entonces me sigo diciendo...: "Muy bien, ¿qué emociones puedo manejar? Oh... puedo lidiar con el miedo a que alguien se enoje conmigo. Sí, puedo lidiar con eso". Así que lo que hago es que mi alma crea un evento en el que alguien está enojado conmigo y voy a mi miedo sobre eso y lidio con eso y lo supero. Entonces, después de un tiempo, si he lidiado con eso desde mi emoción causal y he pasado por un poco de pena, lo que al final sucede es que ya nadie se enfada conmigo, y eso es maravilloso, y he tenido alguna ganancia allí.  
[00:59:06.26]

Pero entonces puede que haya sido abusado de niño, y eso es todo un conjunto de emociones, ¿no? Si alguno ha sido abusado de niño, ya sea sexual o violentamente, sabéis lo difícil que es trabajar con esos grupos de emociones. Ahora bien, con esas emociones puedo tener la sensación de que no las puedo afrontar, y, por lo tanto, las dejo a un lado. Pongo esas emociones a un lado, allí, en esa caja de allí, y normalmente pongo algunos libros encima de esa caja. (Risas)

Con el tiempo, hago que esa caja desaparezca de mi propia consciencia. Así que al final me acerco a alguien como AJ, o alguien que también esté conectado a sus emociones, y digo: "Creo que he tratado con la mayoría de las cosas en mi vida". Y ellos pueden sentir esta cosa y decir: "Oh, ¿has lidiado con tu problema de abuso cuando eras niño?". "Oh, no recuerdo haber sido abusado de pequeño". "Oh, vale". ¿Qué ha pasado? Lo que ha pasado es que hay tantos bloqueos ahora en esa caja de emociones que ni siquiera nos podemos conectar con el hecho de que sucedió; pero toda esa caja va a tener que ser abierta para permitir que salga lo que tenga.

Ahora bien, si creo esto - que no puedo hacer frente a todas mis emociones -, entonces nunca voy a abrir esa caja. ¿Veis el problema problema con esa creencia? Si creo eso, esa caja va a permanecer cerrada y voy a pasar al mundo espiritual... y he hablado literalmente con miles y miles de espíritus que siguen teniendo la misma caja cerrada. Mucha gente en la Tierra tiene la creencia de que cuando pasas al mundo de los espíritus eso significa que de repente lo sé todo... y que todos mis problemas se han ido, ya no tengo más emociones tristes con las que lidiar... y todo está bien. Pero eso no es lo que sucede, porque he hablado con literalmente miles de espíritus y eso no ha sucedido.

Lo que ha sucedido, en cambio, es que han tenido esta creencia de que no pueden lidiar con sus emociones, con todas sus emociones, que se "construyeron" a una edad muy temprana en su vida en la Tierra, y siguen todavía con esa misma creencia en el mundo espiritual, y viven en ese estado durante muchos cientos de años, si no miles.

Hace unas semanas hablamos con un grupo de espíritus que viajaron con María y conmigo en el primer siglo, y ese grupo de espíritus seguía encerrado en este estado. Sentían que no podían sentir algunas de sus emociones sobre lo que sucedió en sus interacciones conmigo, tras dos mil años. Así que no pienses que sólo porque hayas tenido algún tipo de "experiencia de la muerte", y que te vas y todo va a estar bien... porque mientras tengas esa creencia en ti, no va a estar bien. Necesitamos lidiar con esta creencia, esta creencia número uno basada en el miedo.

## 7.2. "Estoy solo"

**Jesús:** La creencia número dos basada en el miedo es: "Estoy solo". Entonces, por cierto, no estoy diciendo que cambies estas creencias, no intelectualmente al menos. Lo que estoy diciendo es que necesitamos reconocerlas como los mayores impedimentos para nuestro procesamiento emocional. Ahora bien, una extensión de "Estoy solo" es: "Dios no se preocupa por mí", "Dios no existe", "No tengo amigos espirituales a mi alrededor en esto", "No tengo amigos en la Tierra que se preocupen por mis emociones tampoco; estoy solo". Entonces, lo que estoy diciendo es que esa creencia te cierra en un estado de miedo a experimentar tus emociones.

Hay muchos "sabores" de estas creencias. Así, mi creencia número uno es: "No puedo afrontar todas mis emociones". Esa creencia puede causar otras creencias subsecuentes; que pueden ser como: "Mis emociones son demasiado grandes como para poder ser sentidas por una sola persona". La verdad es, por supuesto, muy diferente a eso. Si la emoción entró en ti, entonces puede salir de ti, pero muchas veces estas emociones entran en nosotros, se almacenan, y otra entra en nosotros, se almacena... y otra... y se almacena... y otra... y se almacena... ¿Y qué sucede entonces? Que ahora tenemos cinco, y la cosa está empezando a parecer bastante grande. Así que este es el resultado de que no seamos capaces de liberar las emociones, una a una.

Esta segunda creencia: "Estoy solo", es más insidiosa. Básicamente está diciendo que no hay Dios, que no hay un Dios que se preocupe por ti, que estás solo. "Dios no te ama", esa es una gran creencia, una creencia basada en el miedo que la mayoría de la Tierra tiene.

Ahora bien, con estas dos creencias primarias basadas en el miedo, no experimentaremos la emoción causal. Llegarás a la emoción causal que necesitas experimentar, pero no serás capaz de experimentarla porque una de esas dos creencias está presente en ti. Así que, obviamente, una de las primeras cosas que necesitamos hacer es experimentar emocionalmente esas creencias, porque recuerda que el miedo sólo puede ser liberado mediante la experiencia emocional del miedo.

¿Cómo liberamos que “estás solo”? Sintiendo realmente que estás solo, sola, y liberando tu emoción al realmente sentir la emoción. Es sólo la emoción no sentida lo que se queda encerrado o almacenado dentro de ti; pero cuando las emociones están en movimiento, cuando realmente son sentidas por ti... ya no están encerradas dentro de ti.

## 8. Las principales creencias de la verdad a desarrollar

**Jesús:** Ahora veamos estas cosas en términos de cuál es la verdad.

### 8.1. Hemos sido creados para experimentar todas las emociones, incluyendo las poderosas y abrumadoras

**Jesús:** Entonces, lo que he hecho es escribir en el esquema del seminario algunas de las verdades sobre esto. Quería leerlas porque hay algunas citas de diferentes personas que quiero decir bien. Una es de una señora que escribió un montón de libros sobre la infancia, su nombre es Trace Moroney. Ella escribió un conjunto de libros, en realidad. Uno de ellos es: "Cuando me siento asustado", y mi sugerencia es comprar todos sus libros, todos son excelentes.

De todos modos, esta es una cita de uno de ellos...

*"Cuando los niños confían en sí mismos para manejar los sentimientos dolorosos de miedo, ira y tristeza, adquieren una seguridad interior que les permite abrazar el mundo en el que viven. Con una mayor tolerancia a los sentimientos dolorosos, los niños se liberan para disfrutar de su mundo, sentirse seguros de sus capacidades y ser felices".*

Verás, imagina el don que tiene un niño pequeño, que sabe que, sin importar la emoción que tenga que afrontar en su vida, va a ser capaz de afrontarla... Es un gran don, un gran regalo, ¿no? Y la mayoría de nuestros niños realmente creen en eso - lo creáis o no -, antes de que nos involucremos en sus vidas - realmente lo creen -. Pero lo que sucede es que se les impone todo este asunto multigeneracional, y al final ya no lo creen. Así que eso aborda este error; este miedo es abordado por esa verdad. [01:07:02.02]

Si tengo la confianza de lidiar con cada una de las emociones que están dentro de mí, sin importar cuál sea... entonces por supuesto que voy a sentir que estoy muy seguro dentro de mí mismo. No necesitaré que arregles mis emociones; no necesitaré hacer que tú hagas que algo se sienta mejor. Puedo estar solo y seguir sintiéndome totalmente seguro.

La cita de los Mensajes de Padgett es...:

*"A partir de todo esto podéis comprender que nosotros, los espíritus que conocemos la verdad, tenemos un gran trabajo que hacer, para permitir que estos espíritus oscurecidos comprendan y crean que sus falsas esperanzas y espantosos temores no tienen ningún fundamento en la verdad, y nunca se materializarán"<sup>2</sup>.*

Veis, este es el otro problema con el miedo. Si algo sucede cuando somos niños y se queda encerrado dentro de nosotros, entonces llevamos eso con nosotros el resto de nuestra vida, pensando que va a suceder de nuevo. Pero la mayoría de las veces nunca vuelve a suceder. La mayoría de las veces las cosas que tememos nunca vuelven a suceder. Y por supuesto, cuando llegamos al mundo de los espíritus, no pueden volver a suceder. Así que desafortunadamente, cuando llega al mundo espiritual, mucha gente tiene una creencia tan fuerte dentro de ellos de que necesitan tener miedo de estas cosas... que ahora es solamente su creencia lo que les impide progresar.

---

2 De Joseph Salyards en los mensajes de Padgett: "The True Gospel Volume II" Joseph Salyards, "Various Experiences of Spirits When They Arrive in the Spirit World" (en el esquema del seminario aparecen de nuevo las citas y estas descripciones sobre el origen de estas citas)

### 8.1.1. Un ejemplo de miedo al castigo eterno por hacer algo malo

**Jesús:** Así que, por ejemplo, digamos que te criaste en una religión cuando estabas en la Tierra, con cuatro o cinco años. Ibas a la escuela dominical y te dicen que si haces algo malo, si mientes, estarás en el infierno para siempre. Ahora bien, a muchos se os ha dicho esto en la infancia. Entonces, imaginad si llegáis a creer eso emocionalmente, ¿qué va a pasar? Bueno, para empezar se da toda la probabilidad de que no hagais nada malo según la definición de la gente que te dio esa creencia... pero en segundo lugar, ahora estás tan encerrado en el miedo a hacer algo malo que a menudo entrarás en el modo de no intentar hacer nada en absoluto - por si acaso haces algo mal -. Estarás tan encerrado en esa creencia que incluso creerás que si has hecho algo mal estás condenado para siempre. [01:09:27.23]

Ahora bien, estas son creencias con las que la gente pasa al mundo de los espíritus y ¿de qué se trata? Se trata de algunas creencias emocionales causales subyacentes sobre las que tenemos algo de terror o miedo, al final. Muchos lo notaréis incluso con otras cosas a las que no le teníais miedo de pequeños.

### 8.1.2. Un ejemplo de cómo trabajar con el miedo a las arañas

**Jesús:** ¿Cuántos jugaron con arañas cuando eran pequeños? ¿Cuántos de ellos se dieron cuenta de que mamá o papá se asustaron realmente cuando lo hicisteis?

Recuerdo haber jugado con una araña de espalda roja cuando era muy pequeño, tenía unos dos años o así. Me la puse en la mano, me acerqué a mi madre para darle la araña de espalda roja, y se puso como una fiera. Entonces, muchos de nosotros pensaríamos que ese es un miedo realista, pero no lo es. No le tenía miedo y la araña de espalda roja no me mordía, pero desde ese momento, ¿a qué crees que le he tenido miedo? A las arañas, y así, naturalmente, tarde o temprano, debido a este miedo, la cosa se va a disparar, ¿no?

Me han caído arañas encima, me han pasado todo tipo de cosas con las arañas desde ese momento. Antes de eso todo estaba bien, y yo estaba bien con ellas, e irónicamente también le pasó lo mismo a mi hijo menor. Su madre hizo lo mismo con él, y está en el mismo estado con las arañas. Entonces, ¿por qué ocurrió eso? Es porque tengo este miedo, “inyectado” en mí, si quieres decirlo así, y ahora vive conmigo hasta que lo libero. [01:11:01.16]

Así que ahora no les tengo miedo porque he tenido que liberar eso. He tenido que lidiar con esa emoción y liberarla y experimentarla. ¿Cómo se hace eso? Vas y ves una película como *Aracnofobia*. ¿Has visto alguna vez esa película? Hay arañas caminando dentro de la nariz de la gente... y estas grandes arañas... y lo que haces es ponerte con una película, la ves una y otra vez y sientes tu terror al respecto, y simplemente te permites experimentarlo.

Algunas de las otras cosas que he hecho es acostarme y simplemente imaginar que las arañas se arrastran sobre mí, y simplemente estoy allí sin poder hacer nada. Sólo siente el miedo que surge y respira, y respira diafragmáticamente y simplemente siente el miedo... sentir el miedo, sentir el miedo hasta que puedas llegar al punto de poder agarrar una.

Todavía hay un poco más de trabajo que siento que tengo que hacer con esto, porque todavía tengo tendencia a evitarlas un poco. Así que ya no tengo miedo, puedo agarrarlas y lo que sea... pero todavía tengo esta tendencia en la que hay un inicial: "Oh, ¿qué es eso? Oh, una araña". Así que todavía hay un poco de miedo allí, todavía necesita ser tratado; pero al final puedes atravesar tu camino trabajando todo ese tipo de miedos.

### 8.1.3. Un ejemplo de un participante que no tiene miedo a las serpientes

**Jesús:** ¿Cuántos de vosotros tenéis miedo a las serpientes? Pues bien, Peter no tiene miedo a las serpientes. Lo que hace Peter es que va y las agarra por la cola aunque sea una serpiente tigre. Es cierto, he visto una foto de él haciéndolo, pedíle ver algunas de las fotos que tiene en casa y lo

veréis sosteniendo una serpiente tigre. Así que no tiene miedo de las serpientes. ¿Por qué no le dan miedo las serpientes?

**El público:** No ha sido inyectado.

**Jesús:** ...por el miedo, sí, por el miedo. Eso sí, a Peter le han mordido varias veces diferentes criaturas, ¿no? [01:12:59.01]

**Participante masculino:** Me han mordido bastantes veces, y es peor la cura que la mordedura. Cuando vas al hospital están tan alterados porque alguien haya sido mordido por una serpiente, que quieren inyectarte todo lo que tienen (risas), y si no les explicas con mucho cuidado qué serpiente era, entonces te van a inyectar antídoto para el veneno de la serpiente parda, que es como si te mordiera una serpiente parda, cuando en realidad necesitas un...

**Jesús:** ...para cuando te muerde una serpiente tigre.

## 9. La creación de miedos durante la infancia

### 9.1. Un ejemplo de la creación del miedo a las arañas en la infancia de AJ

**Participante masculino:** Correcto. Pero la pregunta que quería hacer era, cuando entraste ahí a ver a tu madre con la de espalda roja en tu mano, y ella se asustó, ¿cuál era tu Ley de Atracción y cómo sucedió eso?

**Jesús:** Recuerda que cuando somos pequeños nuestra ley de atracción es la ley de atracción de nuestros padres, así que en realidad es la ley de atracción de mi madre. Le estaba llevando una araña para ayudarle a desencadenar su herida emocional. Así que la llevo ahí, y en vez de que ella sintiera sus miedos y emociones sobre esa herida emocional en particular, en vez de eso, lo que hizo es conectarse con un montón de miedo dentro de ella con respecto a mí. Así que lo que pasó es que no tengo miedo a la araña, lo que me da miedo es la reacción de mi madre a la araña, y eso es lo que se inyectó en mí, si quieres decirlo así. Así que ahora, cuando veo una araña, tengo miedo de la reacción de mi madre, estoy tratando de “cuidar” la reacción de mi madre.

### 9.2. Un ejemplo de la creación de alergias a los gatos en la infancia de AJ

**Jesús:** Esto me pasó con los gatos y con todo tipo de cosas, y por eso muchos niños tienen alergia. Así que con los gatos, por ejemplo, cada vez que mi padre veía un gato quería disparar a uno. Así que el que yo tuviera una buena relación con un gato ya estaba en desacuerdo o en desarmonía con la aprobación de mi padre. Entonces, ¿qué es lo que busco como niño? Busco en primer lugar la aprobación de mi madre y mi padre.

Así que lo que pasó conmigo, entonces, es que cada vez que agarraba un gato empezaba a tener mocos, ojos llorosos... y al final se ponía tan mal la cosa que tenía los ojos hinchados y la nariz moqueante... y ya sabes lo que es una alergia así. Y lo que tuve que hacer fue trabajar mi conexión emocional con mi padre y los gatos, y lo que sentía allí. Una vez que lo hice, puedo agarrar un gato y un gato podía dormir en mi cama, o lo que sea, y está bien. Así que muchas veces es realmente nuestra relación con el padre o madre lo que provoca la inyección de la emoción.

### 9.3. Un ejemplo de la creación del miedo a las arañas en la infancia de AJ (continuación)

**Participante masculino:** ¿En qué momento cambia eso? Si entraras ahora con una *araña tela de embudo*<sup>3</sup> en la mano y se la enseñaras a tu madre, probablemente seguiría asustándose.

---

<sup>3</sup> <https://es.wikipedia.org/wiki/Hexathelidae> Los hexatélidos (Hexathelidae) son una familia de arañas migalomorfas [...] es una de las dos familias [...] de las arañas conocidas como arañas tela de embudo”.



**Jesús:** Lo haría, pero ahora he superado ese miedo causal de la infancia a que ella se asuste. No es tanto el miedo causal de la infancia a las arañas, sino el miedo causal de la infancia a su reacción. Si me deshago de eso, ahora puedo mostrarle a mamá una araña así y ella puede enloquecer pero yo sonreiré y diré: "Oh, es gracioso". (Risas)

**Participante masculino:** Eso es lo que hago con mi suegra y las serpientes.

**Jesús:** Sí, exactamente. Así que puedes ver cómo, cuando nos hemos convertido en adultos y hemos liberado la conexión entre la experiencia de la infancia y la persona, lo que entonces sucede es que somos totalmente capaces de estar en nuestra propia emoción. Por lo tanto, no importa cómo reacciones a lo que yo diga, no me afectará en ese estado.

Hacia allí os dirigís todos; si seguís progresando en el Camino del Amor Divino llegaréis a un punto en el que ya no os preocupará lo que los demás piensen de vosotros, lo que hagan con vosotros, lo que se hagan a sí mismos... ninguna de esas cosas, ninguna os molestará. No te desencadenarán nada, y permaneceréis en vuestras propias emociones en ese estado, y sabréis que no hay nada que temer, en ese estado; y no sólo lo sabréis en la cabeza - lo sentiréis dentro -. Así que el sentimiento de miedo ni siquiera cruzará por vuestro estado emocional en absoluto.

#### 9.4. Un ejemplo de participante que no tiene miedo a las serpientes (continuación)

**Jesús:** Así que en tu caso con las serpientes, obviamente no tienes - no demasiado - ninguna emoción causal sobre las serpientes, pero sí que fue algo impulsado por el miedo de tus padres a las serpientes, hasta cierto punto. [01:17:07.09]

**Participante masculino:** Bueno, a mi madre le aterrizaraban. Cuando le pregunté si estaría bien coleccionarlas, dijo absolutamente que no. Así que le pregunté a mi padre y me dijo que sí, que estaba bien. En el transcurso de unos años ella se enfrentó a las serpientes - yo tenía una *víbora de la muerte*<sup>4</sup> en mi habitación, en un acuario, y ella tuvo que lidiar con eso -. Una vez ella estaba dando agua a una de las serpientes marrones y se le escapó, la agarró por la cola y la devolvió al interior, lo cual fue un gran acontecimiento en la vida de ella [*su madre*]. Me las arreglé para que tocara pitones y serpientes arborícolas verdes, a lo largo del tiempo - afrontó eso -.

**Jesús:** ¿Así que puedes ver que de niño realmente estabas ayudando a tu madre a lidiar con su miedo? Comenzó cuando eras muy, muy joven; y parte de tu amor por esos animales... y parte de tu personalidad es un amor por ese tipo de animales, y ese fue uno de los atractivos de tu madre al darte a luz, en primer lugar. Se trata, en realidad, de ayudarla a superar esos miedos y sensaciones que sentía en su interior.

**Participante masculino:** Entonces, ¿estás diciendo que si mi madre no hubiera tenido miedo a las serpientes, podría haber terminado con una madre diferente?

**Jesús:** (Risas) Sí, es muy probable, porque la Ley de Atracción es muy precisa. Así que nuestra condición emocional y nuestra personalidad antes de encarnar, y la condición emocional de nuestros padres, determinan la interacción que tiene lugar.

Así que cuando entré a ver a mi madre con la araña de espalda roja, ella tuvo una elección. La elección era experimentar la emoción dentro de sí misma, o podía negar esa emoción y reflejarla en mí, y como yo era bastante sensible en términos de emociones, enseguida interpreté eso como

---

4 “*Acanthophis antarcticus*, la víbora de muerte común, es una especie de serpiente de la familia Elapidae, nativa de Australia. Es una de las serpientes terrestres más venenosas de Australia y del mundo”. Wikipedia: [https://es.wikipedia.org/wiki/Acanthophis\\_antarcticus](https://es.wikipedia.org/wiki/Acanthophis_antarcticus)

una desaprobación de mi madre. Así que hasta hace poco al ver una araña había siempre un sentimiento relacionado con mi madre, por reflexión.

## **9.5. Un ejemplo: ser mordido por animales**

**Participante femenina:** Mi pregunta es sobre las criaturas de orden superior. Me mordió un perro cuando tenía tres años. ¿Podrías explicar por favor cómo pudo ocurrir eso cuando era pequeña? Los perros solían venir de visita desde el otro lado de la calle; eran de un vecino. Mi madre me dijo que el perro siempre fue una criatura muy pasiva, pero en esta ocasión me mordió muy fuerte y tuve que ir al hospital y todo eso. ¿Cómo funciona eso?

**Jesús:** Bueno, alguien en tu familia tenía que tener miedo a los perros.

**Participante femenina:** Habría sido mi madre otra vez.

**Jesús:** Y ella habría estado reflejando ese miedo. Lo que te pasó fue un reflejo de ese miedo. He sido mordido por un perro cuatro veces, en mi vida, y a mi madre le aterrorizan los animales. Incluso mi padre es mordido por ellos también, así que obviamente tuve a ambos padres muy temerosos de esas cosas. Mi padre incluso fue mordido por un gato una vez, lo que está relacionado con el hecho de que él odie tanto a los gatos. En otra ocasión le mordió un gato y lo arrojó por encima de la cerca, pero le han mordido varias veces gatos y perros, así que tiene esos dos miedos dentro.

**Participante femenina:** ¿Así que el animal habría sido lo suficientemente intuitivo cuando vino de visita como para recoger ese miedo que ya estaba allí?

**Jesús:** Siempre; y puede que tu madre no haya tenido un miedo personal, sino un miedo a que tú seas mordida. Ves que hay todos estos diferentes “sabores” de miedos, que también tenemos, y que crean eventos de la Ley de Atracción. Así que a veces no tenemos miedo a que nos pase algo a nosotros mismos, pero sí a que le pase algo a nuestros hijos. [01:21:04.29]

Muchos sienten eso ahora mismo. Si tu hijo muriera ahora mismo, ¿sería mejor o peor para ti que si tú murieras ahora mismo? Veréis, muchos sentiríais que es mejor que vosotros muráis primero. Algunos sienten que es mejor que vuestro hijo muera... pero todo eso se basa básicamente en heridas emocionales, y a menudo tenemos diferentes sabores de heridas emocionales causando estas cosas.

**Participante femenina:** Así que tal vez eso podría haber sido una cuestión de protección, una proyección de mi madre sobre un miedo de querer protegerme.

**Jesús:** Un miedo a que no estés protegida, quizás, pero la clave es que te adentres emocionalmente en ello y descubrirás la razón. Cuando visitas esas emociones todo se aclara muy rápidamente.

## **10. Las principales creencias de la verdad a desarrollar (continuación)**

### **10.1. Dios existe, quiere una relación personal conmigo y se preocupa intensamente por mí**

**Jesús:** Volviendo a estas dos creencias primarias, me gustaría hablar un poco más de la segunda. La mayoría tenemos el problema de que aún no conocemos realmente a Dios. Entonces, ¿cómo puedes amar a alguien que no sientes que conoces? Eso es una dificultad, ¿no? ¿Cómo recibes el amor de alguien que ni siquiera estás seguro que existe, porque nunca has tenido una experiencia personal de Dios, o nunca has visto a Dios? Entonces, ¿cómo sabes que puedes conectarte con Dios? Este es un gran tema que tenemos que permitirnos abordar en tanto que un miedo, también. Así que veamos algunos de los comentarios sobre la segunda parte, desde la perspectiva de la verdad.

*"Me refiero a la creencia en la verdad de que existe una relación estrecha entre Dios y el individuo, que puede ser establecida por la oración y los anhelos del alma por la afluencia del Amor de Dios"<sup>5</sup>.*

Esta es una cita del "Libro de las Verdades"<sup>6</sup>. [01:23:00.24]

La verdad es que estos espíritus celestiales están diciendo que existe la verdad de que puedes tener una estrecha relación con Dios, y que esa relación se establece mediante los anhelos de tu alma. Ellos te están diciendo esa verdad; pero cuando la escuchas, dices: "No siento ninguna relación cercana con Dios en mi vida; sólo he tenido unas pocas experiencias en las que pensé que Dios estaría involucrado, e incluso entonces no sé realmente si era Dios; podría haber sido un espíritu, por lo que sé; ahora que estoy aprendiendo sobre los espíritus; entonces, no lo sé realmente".

Así que esta es la razón por la que muchos de nosotros también entramos en el patrón de: "Oh bueno, sabemos que sentimos a nuestro espíritu guía con nosotros", algunos de nosotros... y entonces empezamos a hablar con ellos en vez de con Dios. Entonces empezamos a tener relaciones con espíritus en su lugar. Muchos que hemos tenido una historia en el camino de la Nueva Era, probablemente nos sentiríamos así.

Hay otra cita...

*"El Amor de Dios es para el mortal, aunque tenga las pasiones y apetitos con los que la carne le agobia, y cuando un mortal lucha contra las tentaciones que estas cargas imponen, y las supera, él, cuando entra en el mundo espiritual, es más fuerte y más capaz de progresar que cuando aplaza el gran intento hasta llegar a ser puramente un espíritu"<sup>7</sup>.*

He oído a muchos de vosotros decir: "Creo que voy a posponer el tratamiento de mis emociones hasta que pase al otro lado; tiene que ser más fácil hacerlo allí". Pero aquí tenemos a un espíritu diciéndote totalmente lo contrario, que en realidad es más fácil si pasas al otro lado sabiendo cómo lidiar con tus emociones; sabiendo cómo lidiar con tus pasiones y deseos, cómo lidiar con tus miedos... así va a ser más fácil cuando pases.

Pero a menudo vamos y decimos: "No, no, es bastante difícil, sabes..., caramba; la semana pasada lloré durante cuántas horas, cuatro horas o lo que sea, y fue bastante intenso cuando lo hice"... podríamos sentir... "Y no quiero hacer eso, sólo quiero divertirme": "Las chicas solo quieren divertirse" (cantando)<sup>8</sup>... ya sabéis; así que ahí vamos... y solo nos divertimos, evitando las emociones. El problema con eso es que terminamos pasando al otro lado sin una verdadera idea clara acerca de cómo lidiar con mis emociones, con mucho miedo en nosotros... y allí la cosa no es más fácil - los espíritus están diciendo por su propia experiencia que no lo es -.

Aquí hay otra...

*"Como eres consciente, el Amor de Dios está por todo tu alrededor, y tal vez en ti, y si se le permite fluir en tu alma, acompañándolo con la fe, te encontrarás creciendo en la unidad con el Padre, y te darás cuenta de ello"<sup>9</sup>.*

---

5 "Apóstol" Juan, en los mensajes de Padgett: "The True Gospel Volume I" Apostle John, "The True Way to the Celestial Kingdom".

6 Así llaman a la recopilación de los mensajes dados via Padgett hace unos 100 años (estamos ahora en el año 2021 - calendario "occidental").

7 John Garner, en los mensajes de Padgett: "The True Gospel Volume I" John Garner, "All Error Will Eventually Be Eradicated from Men's Souls".

8 La canción que canta es la interpretada por Cindy Lauper, "Girls just wanna have fun"...  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Girls\\_Just\\_Want\\_to\\_Have\\_Fun](https://es.wikipedia.org/wiki/Girls_Just_Want_to_Have_Fun)

9 Jesús, en los mensajes de Padgett: "The True Gospel Volume I" Jesus, "Jesus comments on the discourse of the preacher on God"

A menudo ni siquiera permitimos que el Amor de Dios entre en nosotros porque estamos en un estado de miedo tal, que ni siquiera queremos conectarnos con Dios.

## 11. Las principales creencias del miedo (continuación)

**Jesús:** Así que hay todas estas cuestiones sobre "estoy solo" - hay un gran miedo -. Hay grupos enteros de problemas, si quieres decirlo así... involucrados. Ahora entras en una emoción causal donde sientes algo de terror y te sentirás muy solo en ese momento. Lo que tendemos a hacer es decir: "Muy bien, estoy totalmente solo y no puedo experimentar esto", y luego pasamos a: "No puedo lidiar con esta emoción, estoy solo haciendo esto, no puedo lidiar con ella", y eso que nos acabamos de decir a nosotros mismos son dos completas falsedades.

La verdad es que justo en el momento en que estás lidiando con una emoción causal, a veces hay incluso cientos de personas a tu alrededor, del mundo espiritual, tratando de ayudarte a conectarte con eso, y Dios ciertamente está contigo también, así que no estás sola, solo.

Además de eso, Dios te diseñó para experimentar todas tus emociones - así te diseñó Dios -. Estás diseñado para afrontarlo todo. No necesitas que nadie más te ayude a lidiar con ello. No necesitas que nadie más te ayude a lidiar con nada, porque estás diseñado para lidiar con ello por ti mismo. Estas dos creencias basadas en el miedo causan enormes cantidades de problemas para nosotros en nuestro propio procesamiento. [01:27:07.15]

Entonces, esas son las dos primeras creencias. Si puedes lidiar con esas dos y liberarlas emocionalmente, si puedes lidiar con ellas, lo que sucederá es que el resto de tus emociones fluirán mucho más rápido y cada una de ellas tiene diferentes sabores, si quieres decirlo así - pero si puedes lidiar con esos dos miedos de base, ese es el camino a seguir -.

## 12. Ayuda práctica con el miedo

**Jesús:** Entonces, ¿qué hacemos de manera práctica para afrontar nuestros miedos? De eso es de lo que me gustaría hablar a continuación. ¿Cuáles son algunas cosas prácticas que puedes hacer? Bueno, veamos en primer lugar el medio ambiente, cambiar tu entorno. Así que yo pondría esto bajo "entorno" (escribiendo la palabra): cosas que puedes hacer para cambiar tu entorno para poder experimentar el miedo. Ahora bien, algunas van a ser cosas emocionales que necesitas hacer, y otras serán físicas.

### 12.1. Bebe agua

**Jesús:** Lo primero es beber mucha agua. ¿Qué significa eso relacionado con el miedo? Créeme, si bebes mucha agua, empezarás a darte cuenta de por qué usas tu té y tu café... por qué usas tu coca-cola y todas estas otras cosas. Empezarás a ver por qué las usas, y todas están relacionadas con el miedo a lidiar con emociones más profundas. Cuando bebes agua... y mi sugerencia es de cuatro a seis litros de agua al día, yo mismo bebo unos cinco al día... pero si bebes esa cantidad de agua necesitarás tener sales minerales en tu dieta. Así que esa es la otra cosa que hay que recordar, algunas sales marinas, como la sal marina celta - algo que tenga minerales -. [01:29:00.05]

Así que beber agua. ¿Qué hace eso? Cada célula de tu cuerpo es como una máquina. Es una máquina que principalmente toma agua y expulsa las impurezas, y utiliza el agua para fabricar todo lo demás. Utiliza el agua y una combinación de minerales y vitaminas de tu dieta para mantenerse en funcionamiento. Cada célula - de las cuales tienes cientos de miles de millones en tu cuerpo -, es como un pequeño sistema de fabricación.

Ahora bien, no sé si habéis ido a algún proceso de fabricación aquí, en la Tierra - como una fábrica de chocolate o de chapa o lo que sea -... ahí, donde está el metal de base, veréis que usan enormes cantidades de agua para fabricar eso en particular. De hecho, el agua es lo que más se usa en todos los procesos de fabricación. La razón es que el agua es la base de nuestro planeta y forma la base de nuestro cuerpo - es la base de todo -. Si no le das a tu cuerpo suficiente agua, no tiene la

oportunidad de regenerarse de todas las cosas que le estamos lanzando, emocionalmente. Así que ya simplemente beber agua te abre emocionalmente. Así que... centrarse en beber agua.

## 12.2. Comer vegano

**Jesús:** Comer vegano. Esto son sólo sugerencias, no tienes por qué hacerlas. Para empezar, comer vegano es lo más amoroso que puedes hacer con el medio ambiente. Utiliza la menor cantidad de recursos de tu entorno; en realidad de hecho, estás siendo de lo más amoroso con tu entorno cuando comes de esa manera. También estás siendo muy amoroso con tu propio cuerpo, y tu propio cuerpo responderá a eso.

Entonces, emocionalmente, lo que sucederá es que atravesarás un montón de abstinencias emocionales, en particular basadas en la comida; y esas abstinencias están todas relacionadas con diferentes emociones para cuya supresión estás usando la comida. Lo que sucede a menudo es que te surge una emoción. Y ¿cuántos encuentran que sucede eso en un día? Como... para vosotras..., ¿el chocolate en el momento del período? Veis la relación. ¿O es en cualquier momento? (Risas) Pero puedes ver que normalmente sube en ciertos momentos de estrés, ciertos momentos en que pasan cosas emocionalmente hablando.

Con los hombres suelen ser cosas diferentes, como la coca cola o algún otro tipo de bebida con azúcar. Para muchos hombres es el alcohol por una razón similar. Buscamos alguna sustancia que nos dé el mecanismo de afrontamiento para lidiar con una emoción con la que realmente necesitamos lidiar, pero ese mecanismo nos permite no lidiar con ella y así no podemos simplemente experimentarla. Así que... el tema es dejar de tratar así la emoción y empezar a permitir la experiencia de la emoción; dejar de usar la bebida y la comida como mecanismos para negar tus emociones.

Ahora bien, créeme, incluso haciendo esas dos cosas - beber agua y volverse vegano - vas a sentir algo de miedo. Una vez hice una dieta en la que sólo comí fruta durante todo un fin de semana; fue mucho antes de conocer el Camino del Amor Divino y de recordarlo de nuevo - estoy hablando de a mis veinte años -.

Para el segundo día todo mi cuerpo estaba temblando, como si tuviera *delirium tremens*, todo mi cuerpo temblando y sacudiéndose... y toda esta agitación en mi estómago al mismo tiempo... y al final tuve que comer - así lo pensaba -, y tan pronto comí algo, todo se detuvo. [01:33:05.04]

¿Qué estaba pasando ahí? Yo simplemente comiendo fruta durante dos días y bebiendo agua desencadenó enormes emociones que no me estaba permitiendo experimentar; y esto es lo que les sucederá a muchos si lo hacéis. Así que... comer vegano. Estos son cosas prácticas para hacer en tu entorno.

## 12.3. Crear un espacio para experimentar la ira y el miedo

**Jesús:** Número tres, ten un lugar en el que puedas experimentar la ira. Así que crea un lugar en el que la puedas experimentar. Entonces, en nuestra casa, como vivimos en un sitio algo más grande, donde hay más espacio que un patio de ciudad, hemos colgamos un saco de boxeo en la pared trasera, tenemos un par de bates de béisbol, y un bate de metal para golpear algo de metal un poco más lejos. Y cada vez que Mary o yo nos sentimos enojados vamos ahí fuera a conectar con ese enojo, y luego nos permitimos la experiencia de ese enojo y tratamos de entrar en el miedo relacionado a él - de qué tengo miedo, cada vez -.

Así que permítete hacer eso con el miedo. Puede que tengas que tener un lugar tranquilo donde poder usar tu imaginación para entrar en un determinado miedo, y luego permitir la experiencia corporal de eso. Puede ser en tu habitación o a veces en otra habitación de la casa, o algún lugar así. Trata de arreglar algo en tu entorno.

Así que arregla tu hogar para poder experimentar la ira y el miedo, sin juicios. Así que si todos en tu familia se enfadan contigo cada vez que te enojas, es hora de que consideres dejar a tu

familia por un tiempo e ir a un lugar donde nadie se moleste porque hagas eso. No me refiero a que se molesten porque lo proyectes hacia ellos, pues si lo proyectas hacia ellos ya estás en desarmonía con el amor. Estoy hablando de adueñarte de ello dentro de ti y de experimentarlo por ti mismo - de permitirte experimentar esas emociones -... crear un espacio a tu alrededor donde puedas experimentarlas.

#### **12.4. Amarnos emocionalmente a nosotros mismos**

**Jesús:** ¿Qué es lo siguiente que podemos hacer? No es bueno hacer todas estas cosas y luego no darse tiempo para procesar nada de ello. Así que vas a tener que cambiar tu vida de alguna manera, si es una vida muy ocupada - y por cierto, si está muy ocupada es probablemente porque estás evitando tu miedo -... pero tienes que dar pasos activos para cambiar tu vida, de modo que puedas entrar en las emociones; porque si no te metes en las emociones nunca las vas a liberar. Así que podemos hacer todo esto para desencadenar cosas en nosotros, pero a la vez no darnos tiempo para procesar, y así sólo vamos a meternos en un lío terrible. Necesitamos darnos suficiente amor como para experimentarlo realmente.

Así que... amarse emocionalmente. Actuar de forma amorosa contigo mismo, darte el tiempo que tienes para tratar con estas emociones.

#### **13. Un ejercicio con el público para que se sienta más conectado y despierto**

**Jesús:** Lo que está sucediendo en este momento es que muchos espíritus están aquí con nosotros, y muchos de vosotros os estáis empezando a sentir cansados y desconectados. Lo que sucede es que estamos hablando de un tema de miedo, que suele causar depresión en las personas. [01:37:00.14]

Así que lo que podríamos hacer es ponernos de pie por un momento. Entonces, podríais querer moveros a un espacio despejado en algún lugar a vuestro alrededor - quizá tras la silla -; un espacio despejado, pues lo que queremos hacer es elevar los brazos en el aire, inhalar, y luego al exhalar, inclinarse, doblarse. Eso es, sube de nuevo, y mientras subes inhala, y luego exhala y esta vez hazlo más rápido. Puedes doblar las piernas un poco al bajar, y luego inhalar de nuevo al subir, exhalar al bajar... Seguid así. Quieres que el cuerpo fluya. Sólo seguid. Hacedlo unas cuantas veces más. Algunos empezarán a sentir un poco de hormigueo en la cara... y en todo... no os preocupéis demasiado por eso, seguid haciéndolo unas cuantas veces más.

Si te sientes algo mareado, tal vez quieras sentarte o ir al suelo, pero sigue haciéndolo hasta que sientas un poco de desmayo, un poco inestable... Si te sientes un poco mareado, tumbate en el suelo y permítete respirar diafragmáticamente.

¿Cómo nos sentimos? No se tarda mucho en sentir un poco de mareo, ¿verdad? Así que si te sientes así, toma una silla en algún lugar y siéntate. ¿Cómo te sientes ahora? ¿Algo más conectado contigo mismo? Ahora muchos estáis comenzando a tener un poco de tensión en esta área del vientre, ¿podéis sentirlo? Intentad respirar con el diafragma y encontraréis que muchos tenéis resistencia a respirar en vuestra barriga. Ese es vuestro miedo; el miedo te impide respirar en ese lugar.

Así que si ahora te sientas, o incluso te acuestas... si lo deseas... y tratas de concentrarte en respirar en esa zona del estómago de tu cuerpo, en la zona de la barriga... Quieres estar conectado con las emociones; no queremos llegar a un estado de depresión con nuestras emociones, a la hora de afrontarlas. Lo que queremos en su lugar es permanecer en el área donde nos sentimos conectados con nuestra emoción. Así que si eso significa sentirse conectado con el miedo, siente el miedo.

Entonces, lo sentirás como una agitación en la barriga; muchos de vosotros ya lo estáis sintiendo, así que permítete sentirlo, permítete sentirlo. Lo que estoy mostrando ahora son algunas pequeñas herramientas prácticas que puedes usar para estar en contacto con tu cuerpo y con tu miedo. Así que puedes cerrar los ojos y simplemente respirar en este lugar, en el diafragma, y te diré algunas cosas mientras lo haces. [01:40:52.02]

Hay muchos seres espirituales a tu alrededor en cualquier momento. Cuando llegas a una posición [*en el sentido de estar, de actitud*] en la que empiezas a conectar con tu miedo, muchos de estos espíritus se ven atraídos hacia ti. Así que cuanto más hablo del miedo, más espíritus van a ser atraídos hacia nosotros, que también estamos en un estado de miedo. Seguid respirando. Ahora, esos espíritus harán una de dos cosas para ti. Una que tratarán de hacer contigo es que te sientas cansado y agotado. Si ese es el caso, la clave para ti es reconocer: "Muy bien, me siento cansado y agotado, no me sentía cansado y agotado antes de que AJ - maldito AJ - empezara a hablar de esta mierda del miedo... y de repente ahora estoy en este estado donde realmente no quiero estar aquí, me quiero ir". Comprende que eso se debe a algunos sentimientos que tienes dentro, sobre el tema del miedo. Así que necesitamos permitirnos sentir lo que sentimos sobre eso.

Ahora bien, algunos tenemos esta creencia intelectual de: "ya no tengo ningún miedo", y puedo decirte categóricamente que nadie en esta sala está en ese estado de no tener ya ningún miedo. Así que la clave es permitirse conectar con lo que está pasando dentro de uno mismo. Está bien tener miedo. Se me permite tener miedo. Cuando eras pequeño te enseñaron a menudo que no te estaba permitido. Yo te digo que se te permite tener miedo, y no te voy a decir que "no tienes nada que temer", porque hay muchas cosas de tu infancia que sabes que te dan miedo. Así que permítete tener miedo... se te permite sentir el miedo. ¿Cómo te va ahora? [01:42:58.04]

Ahora quiero hablar a todos los espíritus que están con nosotros por un momento, también. Se os permite sentir vuestro miedo, también, en vez de afectar a la gente aquí en la sala con vuestro miedo. Así que en lugar de hacerlos más temerosos o en vez de sacarlos de su miedo [*a la gente de la sala*], lo que necesitáis hacer [*los espíritus*] es sintonizar con vuestro miedo; necesitáis sentir vuestro miedo, también. Os tenéis que conectar a ese miedo y liberarlo emocionalmente – recordad, de eso se trata -.

Entonces, simplemente como algo práctico para vosotros [*volviendo a la gente de la sala, creo*]; sabéis que la respiración es una forma muy, muy rápida de conectar con el cuerpo. Así que si en el curso del día veis que no estáis conectados con vuestro cuerpo, haced algo de esa respiración y rápidamente os volveréis a conectar con el cuerpo, en general, y sentiréis la razón por la que estáis evitando vuestro cuerpo.

### **13.1. Síntomas físicos del miedo**

**Jesús:** La clave es sentir las sensaciones en tu cuerpo. El miedo está en esta área del estómago, justo a mitad del vientre, el área del tercer chakra, si lo veis así... el miedo está mucho por ahí. Así que cuando te sientes tensa, tenso, en esa región del cuerpo, a menudo estás en un estado en el que hay miedo allí. Cuando respiras como acabamos de respirar, muchos, al inhalar y subir, notaréis que sentís este dolor a través de esta zona de la sección media, que está realmente tensa y se siente incómodo ahí... Algunos habrán sentido un dolor ahí... Eso os dice que estáis en un estado de miedo que no está siendo liberado; así que permítete sentir eso. Entonces, ¿cómo te sientes con esa respiración? ¿Cómo te va con la respiración?

### **13.2. La influencia de espíritus y el miedo**

**Jesús:** Entonces, lo que estaba ocurriendo hace un rato era que muchos se estaban conectando con espíritus que tenían uno de dos objetivos diferentes. Uno era apagaros emocionalmente - ellos están apagados emocionalmente y quieren que os cerréis emocionalmente -. [01:45:01.01]

Algunos son amigos vuestros fallecidos, algunos son antiguos familiares fallecidos, y así sucesivamente... y no creen ni una sola palabra de lo que digo, y te dicen: "Tú tampoco deberías creer ni una palabra de lo que está diciendo". Quieren que permanezcas como ellos, en los infiernos del mundo espiritual, todavía, en un estado de cierre. Así que ese es un grupo.

El segundo grupo está en un estado basado en el terror, y quieren que os sintáis constantemente aterrorizados. Algunos están enojados, y os quieren proyectar ese enojo para que os

sintáis aterrorizados, y así sucesivamente. Así que la clave a recordar es que todos estos son eventos de la Ley de Atracción.

A menudo lo que hacemos, emocionalmente, es que no reconocemos lo que está pasando a nuestro alrededor, y eso a menudo se debe a que no estamos conectados dentro de nosotros mismos ¿Qué está pasando dentro de mí? Cuando estoy apagando una emoción dentro de mí es cuando mi Ley de Atracción va a ser la más poderosa en torno a esa emoción. Así que es lo contrario a lo que la gente te dice. La gente te dice que si reexperimentas una emoción de tu infancia, todo lo que estás haciendo es dañarte a ti mismo una y otra vez. Y lo que estoy diciendo es que no, ese no es el caso, si te permites experimentar la emoción causal, se liberará de ti completamente, pero necesitas experimentar la emoción causal para hacer eso.

### **13.3. Resistencia al miedo y a la fatiga**

**Participante masculino:** Bostezar, ¿es otra forma de suprimirlo? Porque me encuentro con eso muchas veces. Kim y yo estamos interactuando... y sigo y sigo bostezando... especialmente cuando ella dice: "No me quieres escuchar".

**Jesús:** Exactamente.

**Participante masculino:** Pero de nuevo... tras una hora, tal vez hora y media... estoy agotado y no he dicho una palabra.

**Jesús:** Exacto, porque obviamente hay emociones que salen de ti hacia Kim, y emociones que salen de ella. Si intentas reconectar contigo mismo en ese estado entenderás por qué estás bostezando; y sí, el bostezo es también un mecanismo que nuestros amigos espirituales...

No sé si te has dado cuenta, pero a veces la gente me ha hecho una pregunta, la he respondido al público, y luego en cinco minutos la persona a la que he respondido está dormida. No sé si te has dado cuenta de eso, pero yo lo he notado bastante desde aquí arriba. Lo que ocurre muchas veces es que la persona no quería oír la respuesta, y entonces entra directamente en una evasión emocional de la respuesta; y entonces los espíritus que están a su alrededor, o que simplemente tampoco querían escuchar esa respuesta, les ayudan en ese proceso. Puedes quedarte dormido en dos o cinco minutos, desde ese lugar. Así que un momento están totalmente absortos en algo... y al otro momento están dormidos.

Los grupos más difíciles que he hecho con un público han sido todos los que giran en torno a la ira y al miedo. No sé si os habéis dado cuenta, pero la última vez que hablé sobre el miedo, mucha de la audiencia se sentía muy similar a como ahora os estáis sintiendo. La presentación más difícil que he hecho a un grupo de personas fue en Brisbane, donde hablé de la ira. Casi toda la tarde fue una de supresión por parte de grandes grupos de espíritus, y por parte de mucha gente que no quería oír hablar de su ira.

Así que son dos emociones de supresión muy comunes que nos tenemos que permitir trabajar para atravesarlas. Permítete sentir tu cuerpo.

## **14. Ayuda práctica con el miedo (continuación)**

### **14.1. Notar las dolencias físicas**

**Jesús:** Lo siguiente que debes hacer a diario es permitirte sentir los dolores de tu cuerpo. Tu cuerpo a menudo tendrá dolores todos los días. Cuando digo dolores no estoy hablando solo de los dolores físicos que sientes, sino también los de los órganos internos que a veces tienes, y también los que tienes acerca de tu cuerpo cuando te miras en el espejo. Permítete sentir cada una de esas cosas. [01:49:04.04]

Así que cuando te mires en el espejo y te veas un poco viejo y caído hoy... reconócelo y permítete sentir la emoción dentro de ti, la que responde a verte así en el espejo: "Oh, me veo



terrible"; permítete conectar con eso, emocionalmente. Eso es lo que te estoy sugiriendo; y permítete conectar emocionalmente con los dolores físicos que sientes.

Todo dolor es el resultado de un miedo a lidiar con una emoción subyacente. Así que cualquier dolor en tu cuerpo es el resultado de un miedo a lidiar con una emoción subyacente. Entonces, un dolor de cabeza, es el resultado de un miedo a lidiar con la pena. Mi mente forcejea, creando mucha actividad, y de repente me duele la cabeza porque no quiero lidiar con la pena. Todos los dolores del cuerpo son así - todos -. Ahora bien, en un momento dado, muchos sentirán muchos dolores diferentes, si estáis conectados. La clave es no enloquecer por eso ni asustarse ni alterarse; la clave es reconocerlos: "Muy bien, me duele la pierna izquierda. ¿A qué se debe?". Podría ir intelectualmente con ello, pero la clave está en ir a lo emocional. La manera en que yo lo haría es simplemente sentir el dolor en la pierna izquierda, y simplemente respirar; sentirlo y decir: "Estoy negando una emoción subyacente", y seguir respirando y seguir respirando en ese dolor. [01:50:50.22]

El otro día Mary y yo estábamos en la cocina y de repente... mi brazo izquierdo... me dolía tanto el hombro que todo lo que pasó fue que me arrodillé en el suelo de la cocina y simplemente lloré, de tanto dolor en el brazo. Y entonces, tan pronto como lo hice, supe de qué se trataba la negación - tan pronto como me permití conectar con eso, con el dolor -. Hasta entonces le había dicho a Mary: "Vaya, este dolor en mi brazo"... había tenido el dolor ahí por una o dos semanas antes, fuerte, pero no con esa intensidad, y nunca me permití entrar en él a ver; pero tan pronto me lo permití, de inmediato reconocí de qué se trataba. Mientras que, si no me hubiera permitido entrar en él, todavía estaría tratando de adivinar de qué se trataba.

**Participante femenina:** Oh, sólo quería decir que he estado luchando para evitar dormirme, durante toda tu charla, hasta el momento de la respiración... y ahora me siento muy despierta. Gracias.

**Jesús:** No pasa nada. (Risas) No sé si deberías agradecermelo, pues puede que haya sido mi voz lo que te ha dormido.

#### 14.1.1. Un ejemplo de migrañas

**Participante masculino:** Si los dolores de cabeza son el miedo a lidiar con la pena, entonces una migraña es más agudo...

**Jesús:** Sí... hay una pena muy intensa bajo una migraña.

**Participante masculino:** Porque anoche estuve hablando con una mujer que me dijo que sufría de migraña todos los días, y le dije que mirara en su infancia lo que podía estar causando eso.

**Jesús:** Una profunda pena en su infancia, sí. Obviamente diferentes áreas del cuerpo significan diferentes cosas; y puedes conseguir un libro como: "El cuerpo es el barómetro del alma", y ese tipo de libros, y ver la relación. Pero al final, a veces la forma más rápida es simplemente respirar en el sentimiento. Cuando respiras en él, de repente permites que los sentimientos fluyan y tras ello descubres muy rápidamente cuál es la emoción.

#### 14.1.2. El dolor físico en los niños es el resultado de la negación del dolor emocional por parte de los padres [01:53:02.19]

**Participante femenina:** Curiosamente esta semana mi hija ha tenido dolor de cabeza o dolor de barriga, en plan casual - dolores de cabeza en particular -. ¿Es eso una negación de la pena, por mi parte?

**Jesús:** Sí. Así que recuerda, cuando somos padres y estamos tratando con la emoción de un niño, tiene que ver con nuestra negación. Recientemente estuvimos hablando con la madre de una niña de nueve años que tiene un dolor terrible en muchos niveles diferentes, y que va y le dice a su madre lo que ella debería hacer por su parte para deshacerse de ese dolor. A menudo la madre no lo hace, así que se enfada con su madre por no hacerlo; pero casi todo el tiempo que un niño experimenta un dolor, eso es un resultado, un claro resultado, de que uno o ambos padres no se ocupan de un determinado dolor, y normalmente es una ley de atracción.

Así que si te viene un niño con algún dolor, y no va a su padre con el dolor... entonces es algo tuyo; pero si acude al papá por el dolor y no a ti... entonces es algo que tiene que ver con él, normalmente - verás que la Ley de Atracción funciona bastante bien -.