

Abajo está la primera pregunta, la pregunta de Elvira, en el taller del 2011 sobre preguntas y respuestas acerca de *llegar a conocer a Dios* (Jesús y María Magdalena).

[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 por ejemplo, en <http://unplandivino.net>, la página guía dedicada a este tema: *La relación con Dios*]

Taller con Jesús y María

Relación con Dios

**Preguntas y respuestas: Llegar a conocer a Dios**

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

Seminar - With Jesus & Mary

Relationship With God

**Q&A Getting To Know God**

(*Divine Truth (verdad divina)*):

<http://divinetruth.com>]

Transcripción en inglés: <https://divinetruth.com/docts/2011/20110507-1600-1600-jesmm-dt-prs-hrwgod--Getting%20to%20Know%20God--en-transcript.pdf>

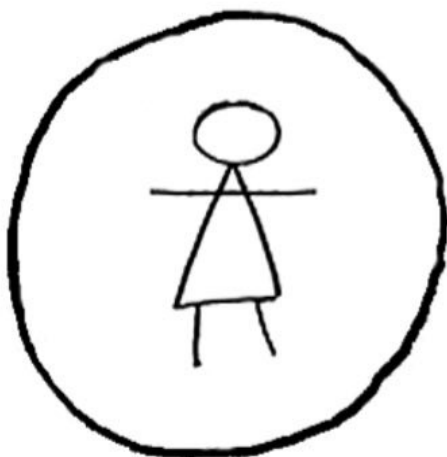
Sesión en youtube (P1): <http://youtu.be/cLG37Z7Tr44>

## 2. La base emocional de la fatiga crónica

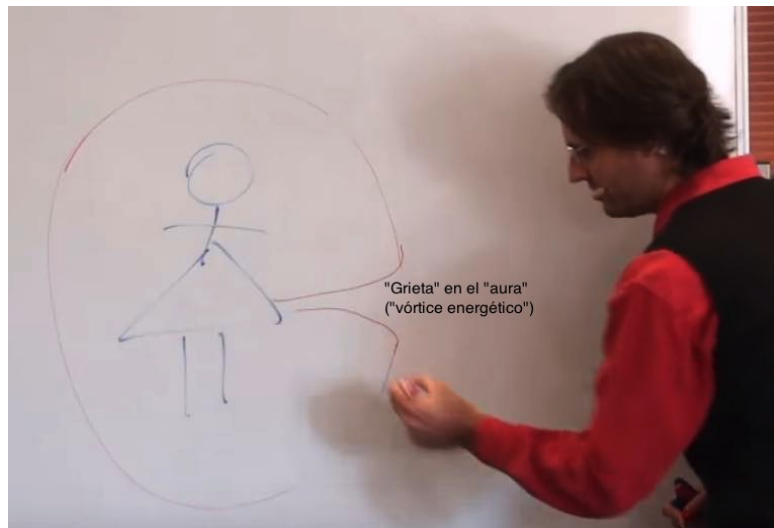
**Participante:** La última vez que estuve en un taller os hablé de mi Fatiga Crónica y de mi enganche de necesitar la aprobación de la gente.

Y cuánto estabas dispuesta a sacrificar, casi toda tu vida entera, por la aprobación.

**Participante:** Sí... ahora a veces me siento como si me atacaran físicamente los espíritus, porque tengo días en los que simplemente me deterioro tan dramáticamente y tan rápidamente, que me asusta. Estoy confundida sobre cuál es el gancho para ellos. ¿Qué obtienen de mí? [00:06:02.18]



Vale, vamos a dibujar lo que está pasando para ti. Así que aquí está Elvira. ¡Perdón por el vestido, Elvira! Si no tuvieras ninguna herida emocional, lo que ocurriría es que tendrías una bonita y suave barrera protectora a tu alrededor (lo que algunos llaman “aura”, pero que en realidad es esa barrera). Así que ninguna persona podría engancharse a ninguna emoción que tuvieras y extraerla de ti, y en ese estado tú tampoco podrías engancharte a la emoción de otra persona ni extraerla, porque también serías amorosa. [00:06:51.04]

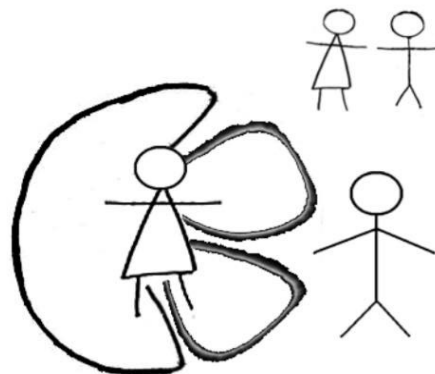


Ahora bien, tan pronto como tienes una herida emocional, entonces hay una grieta, o un agujero en esa aura o ese campo de protección alrededor de ti misma. Y cuantas más heridas emocionales tenemos, más grietas -por así decirlo- hay en nuestro ser. Así que puedes imaginar que hay estos vórtices de energía. Y así es como ven realmente los espíritus estos vórtices de energía que entran en ciertas partes de nuestro cuerpo a través de esas grietas. Y no importa si la persona está en el mundo de los espíritus o en la Tierra; si está aquí en la Tierra, junto a ti, también puede extraer energía de ti, a resultados de esas grietas. [00:07:49.27]

Así que lo que está sucediendo para ti con bastante frecuencia ahora es que estás tratando de ver: "Me pasa algo con esta persona en la Tierra... y me pasa algo con aquella persona en la Tierra". Y estás tratando de abordar algunas de esas cosas que tienes en marcha con la gente en la Tierra.

## 2.1. Los espíritus extraen energía de nosotros a través de nuestras heridas emocionales

El problema es que están todos estos espíritus que te rodean. Estos espíritus también conocen cada una de esas grietas, e intentarán sacar tu energía de donde puedan. Ese es su deseo, que se basa en lo que lo que quieren de la interacción. Y lo que tú permites es lo que quieres de la interacción, o lo que permites de la interacción. Muchas veces no queremos algo específicamente, pero sentimos que tenemos que darlo. [00:08:41.26]



Así que, por ejemplo, algo que ha ocurrido mucho en tu vida con las mujeres es que sientes que tienes que hacer cosas por ellas sin importar lo que te exijan. Así que ese es uno de los agujeros emocionales, por así decirlo. Así que si yo fuera una mujer en el mundo espiritual, vería ese agujero y entonces diría: "Todo lo que tengo que hacer es presionar un poco a Elvira y ella automáticamente me permitirá extraer de ella emocionalmente". [00:09:07.23]

**Participante:** ¿Qué emoción obtienen de mí? No lo entiendo. Eso siempre me ha confundido sobre qué es lo que los espíritus pueden obtener. [00:09:18.01]

Bueno, una emoción que obtienen de ti es tu miedo. En otras palabras, pueden proyectar algo hacia ti, como ser desagradable hacia ti, y sienten que tienes miedo. Y eso les gusta. Porque eso les da la sensación de que son más poderosos que tú. Les da la sensación de que te controlan. [00:09:38.17]

Entonces, algunos de los espíritus que te rodean son adictos a tu miedo. Les gusta verte con miedo. Les gusta verte temer por tu vida, de hecho. Y si piensas en las últimas semanas en particular, puedes sentir algo de ese miedo. Cuando empiezas a estar bastante enferma, casi puedes sentir ese miedo por tu vida también. Y eso es lo que les encanta que te pase. Les encanta que temas por tu vida. Les hace sentir poderosos y que tienen el control de ti, y algunos de ellos se ríen de eso, y algunos de ellos son condescendientes hacia eso. Otros son en realidad bastante despiadados y simplemente les gusta tener esa sensación de poder sobre ti. [00:10:21.21]

**Participante:** ¿Así que tengo que entrar en el miedo a eso? [00:10:24.23]

El miedo a que puedas morir. Ese es uno de los miedos con los que juegan. Tienes una serie de otros miedos. Miedos a abrazar una vida de deseo. Así que, si piensas en tu vida, cada vez que el deseo ha aparecido, casi ha sido como si tuvieras dos mentes. O, si pudiera decirlo más como lo que realmente es, realmente tienes dos sentimientos que son casi opuestos entre sí. Uno es: "Me encantaría seguir ese deseo". La otra es: "Me da mucho miedo seguir ese deseo y a dónde me va a llevar". Y entonces lo que hacen es manipularte a través de tu miedo. [00:11:08.21]



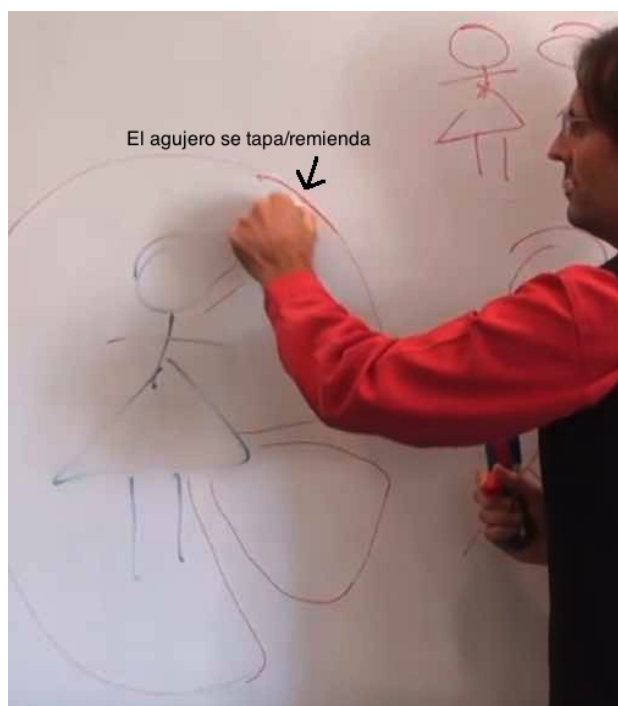
Así que el miedo es una gran parte de lo que están haciendo contigo. Hacen que tengas tanto miedo que estás dispuesta casi a entregarte a ellos, energéticamente hablando. Estás dispuesta a entregarte a ellos sólo para evitar su rabia hacia ti o su ira hacia ti. [00:11:28.24]

**María:** Y es la resistencia a sentir ese miedo lo que les permite extraer la energía de ti. Así que tienes que ablandarte en el miedo, y permitirte sentir lo aterrizada que estás de que te ataquen, y te dañen o te rechacen fuertemente. Gran parte de la adicción a la aprobación consiste en evitar el horrible ostracismo que temes. Si puedes suavizarte en el miedo, entonces se siente aterrador, pero todavía tendrás tu energía. Es la resistencia al miedo lo que está causando el drenaje. [00:11:57.16]

Te resistes a la emoción del miedo, que es algo que has hecho la mayor parte de tu vida. Te enseñaron a hacerlo desde tu infancia, y lo has estado haciendo la mayor parte de tu vida. Así que es

un patrón que se ha construido a lo largo de tu vida. Pero a medida que empieces a entrar en tu miedo, descubrirás que los espíritus y los demás pueden hacerte menos daño. [00:12:28.09]

La mayoría de nosotros tememos que con el miedo, si entramos en nuestro miedo, la gente podrá hacernos más daño. Así que la mayoría de nosotros pensamos que nos van a hacer más daño, que vamos a ser más abiertos y más vulnerables, y por eso nos preocupamos tanto por eso, que nos resistimos a nuestros miedos. Pero la ironía es que cuando sientes tu miedo, el agujero que permite que otra persona controle tu miedo se remienda. Así que cuando sientes tu propio miedo, la ironía está en que el agujero que permite que otra persona controle tu miedo ya no está presente, en ese momento. Y así, en ese momento ya no puedes ser influenciada por la persona externa. [00:13:13.14]



En muchos sentidos se trata de tener una lealtad a la verdad. Una vez que tenemos esta lealtad a la verdad, el miedo ya no se convierte en la cosa dominante que controla nuestras vidas. Y lo que sucede para ti es que el miedo es una parte bastante dominante del control. Así que eso está abierto, y si ahora alguien quiere controlarte, todo lo que tiene que hacer es decirte: "eres una mala persona, que has hecho cosas malas en tu vida y deberías avergonzarte", y algunas otras cosas por el estilo. O incluso pueden ser menos directos que eso y decir: "En esta interacción no estás siendo amable conmigo", y de repente sentirás que has hecho algo malo y que tienes que ser amable. [00:13:59.14]

Así que, por eso, están manipulando el miedo que tienes a ser desaprobada. Están manipulando eso a través de esa apertura y ahora realmente tienen el control. Todo lo que tienen que hacer es sugerirte que "eres mala, eres esto y lo otro", y de repente te esforzarás más, darás más, que es el problema. Esto es lo que causa la fatiga crónica, el deseo de dar más y más y más y más para aplacar el miedo que no puedes sentir dentro de ti misma. [00:14:31.05]

## 2.2. Procesamiento de las emociones de los espíritus

**Participante:** Desde que empecé a ver tus vídeos estoy como llorando y temblando. ¿He estado teniendo solamente emociones tapadera? [00:14:40.09]



Bueno, el otro problema al que te enfrentas, Elvira, y te va a llevar un poco de tiempo trabajar con él, es que también tienes un grupo de mujeres espíritus que te rodean y que están muy, muy asustadas. Y sienten tu miedo y se compadecen de él. En otras palabras, sienten que: "No vayas a sentir tu miedo. Tenemos que intentar alejarnos de nuestro miedo, y tenemos que hacer todo lo posible para ayudarte a evitar tu miedo", y así sucesivamente. Pero muchas veces, cuando empiezas a procesar, debido a esta voluntad bastante fuerte que tienes de sentir las emociones de otras personas, estás permitiendo que esas emociones se procesen a través de ti. Y como resultado de eso, ellos llegan a sentir algo de su miedo a través de ti, y llegan a sentir algo de su pena a través de ti. Y esto es porque en este momento es muy difícil para ti determinar dónde acabas tú y dónde está el comienzo de otra persona. Ellos incluso se sienten en este momento casi como si fueran tú. Así de cerca están de ti. Casi sienten que son tú. Y así muchas veces estás muy dispuesta a sentir sus emociones, pero también estás evitando las tuyas en ese momento. Así que podrías estar llorando, pero en realidad... y para ser franco mucha gente sigue haciendo esto: están llorando pero en realidad están llorando la emoción de otra persona o en conmiseración con la emoción de otra persona. En realidad no están llorando por su propia vida; en realidad están sintiendo la vida de otra persona. [00:16:17.29]

### 2.3. Procesar el miedo viviendo en la verdad

**María:** ¿Puedo añadir algo a lo que acabas de decir sobre procesar el miedo, porque me he centrado mucho en eso en los últimos meses? He descubierto que entrar en el deseo y pasar a la acción... no en el sentido de: "Vale, tengo miedo a las alturas, voy a saltar de un avión", sino que primero me conecto con: "¿Cuál es mi deseo? ¿Cuál siento que es la verdad en esta situación? Voy a ser fiel a eso, y entrar en lo que sea esta experiencia". Y ese es el momento en el que se me han detonado las cosas, y he liberado más miedo. Y a veces he tenido que dejar una interacción e ir a procesar. [Aquí María añade (sin estar en la transcripción original en inglés): "*Siento el peligro que tiene procesar el miedo cuando no desafiamos nuestros deseos y acciones... pues eso es la cosa que limita nuestras acciones y deseos... el miedo... (esta última parte es la continuación, abajo)*]

El miedo es lo que limita nuestras acciones y deseos. Incluso el hecho de centrarse en: "Voy a tomar una nueva acción o voy a dar un paso hacia este deseo", eso puede desencadenar nuestro miedo mucho más que simplemente sentarse y decir: "Vale, tengo miedo de otras personas, simplemente voy a sentir eso". Si la cosa no está cambiando en mis interacciones con otras personas, entonces sé que no estoy liberando el miedo, porque inmediatamente al empezar a liberar el miedo a otras personas cambiarán mis interacciones con los demás. Pero también mi experiencia es que cuando paso a tener más interacciones con la gente, primero reconociendo: "¿Cuál es mi adicción? ¿Cómo voy a desafiarla?", y luego entrando en la interacción... mis miedos se han visto desafiados y liberados mucho más rápidamente. [00:17:53.03]

**Participante:** ¿Te importaría darme un ejemplo de algo que hayas hecho recientemente?  
[00:17:59.29]

**María:** Claro. Tengo mucho terror a los espíritus. Así que empecé a dirigir el equipo de médiums en la *Organización del Camino del Amor de Dios* que acabamos de lanzar. Y hay un número de personas en ese equipo que han sido muy influenciados por los espíritus en el pasado y se han vuelto personas que nos atacan mucho a AJ y a mí, como resultado. En la apertura de la primera reunión, dije: "Chicos, tenemos que hablar sobre el hecho de que la influencia espiritual puede ocurrir y cómo vamos a tratar con ella. ¿Cómo podemos asegurarnos, como equipo, de que no convertimos esto en un lugar para que los espíritus nos influyan a todos metiéndonos en más interacciones que no son auténticas?". Así que lo que acordamos fue que si una persona está influenciada por los espíritus, le daríamos algo de verdad, y le pediríamos que se fuera y que volviera en un momento en el que no estuviera tan cubierta por ellos.

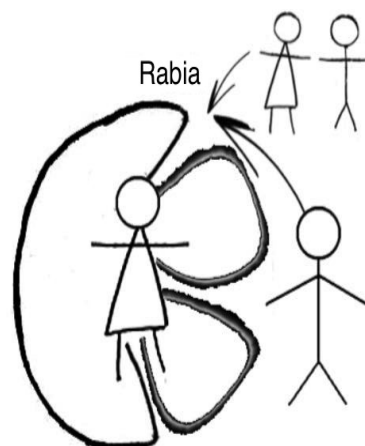
Al final de la primera reunión, alguien estaba muy influenciado por algunos espíritus que se oponen muy violentamente a mí y a AJ, pero específicamente a mí. Podía sentir mi miedo, y pensé: "Si no me someto [*en el sentido de sentir ese miedo, de someterse, rendirse a él*] a este miedo en mi interacción con esta persona, me voy a poner resistente o me voy a enfadar con ellos y voy a intentar apagarlos". Así que como quería permanecer en la verdad, y en un espacio de amor con todo el grupo, dije: "Voy a tener que ablandarme en este miedo", y me puse de pie y me agitaba temblando... y hablé con la persona sobre lo que podía sentir que estaba sucediendo. Hablamos largo y tendido y él no podía ver lo que estaba pasando. Así que finalmente tuve que pedirle que se fuera y se enfadó mucho conmigo. Pero durante todo el proceso permanecí conectada a mí misma, porque... y esto es lo hermoso que sucede cuando nos ablandamos en nuestro miedo, que permanecemos en conexión con nosotros mismos. Sabemos lo que es el amor en ese espacio, incluso si podemos estar temblando. Así que me estremecía y le pedí que se fuera, y desde entonces siento menos miedo a ese tipo de interacciones. Pero tuve que desafiarlo en el momento.  
[00:20:05.22]

Para ti, Elvira, la ira es el resultado del miedo subyacente que no se siente. Así que siempre que te sientes frustrada o enfadada, es porque no te estás permitiendo sentir el miedo subyacente. La ira es tu guía hacia lo que estás evitando. Así que sabes que en cualquier ocasión sientes un momento o un matiz de frustración, sea lo que sea, incluso podría ser por el hecho de que te sientes enferma y te sientes bastante enfadada por sentirte enferma... permítete darte cuenta de que: "en realidad esto está cubriendo mi miedo a sentirme enferma". Y permítete entrar en ese miedo y sentirlo, en vez de tratar de evitarlo a través de la ira, o evitarlo haciendo algo. [00:20:58.06]

#### **2.4. Podemos evitar el miedo a la ira aplacando a los demás o creando una enfermedad**

Así que normalmente harás una de dos cosas diferentes para evitar tu miedo. Cuando alguien te dice: "Quiero que hagas lo que yo quiero", o bien harás lo que ellos quieren, lo cual es una forma de evitar el terror que tienes a ellos si no haces lo que ellos quieren... o bien te sentirás bastante mal. En realidad crearás más dolencias físicas dentro de ti como una forma de excusarte de hacer lo que ellos quieren. Así que la creación de la enfermedad en realidad te está ayudando a evitar lo que te están proyectando, sin tener que decirles: "En realidad quieres que haga algo, y no, no lo voy a hacer". Ahora puedes decirles: "Lo siento, pero no puedo ayudarte porque me siento mal y necesito descansar". Es una manera de evitar realmente la emoción de la confrontación. [00:21:49.28]





Así que la forma en que los espíritus y las personas que te rodean te manipulan es proyectando la rabia hacia ti... o, para ser más honesto, es la amenaza de rabia hacia ti. Así que en otras palabras, eres muy, muy sensible a la gente que potencialmente podría volverse rabiosa contigo. La mayoría de las veces no se enfadan porque ya estás haciendo lo que ellos quieren. Así que como ya estás haciendo lo que ellos quieren, no van a enfadarse contigo. Lo que te da miedo, es dejar de hacer lo que ellos quieren y que entonces entren en cólera contigo. Y la manera de evitar eso es tener una enfermedad, donde dices: "Estoy demasiado enferma como para hacer lo que quieres". Y esa es una gran manera de no tener que enfrentarse a su rabia, porque al menos podrían tener algo de compasión por tu enfermedad y por lo tanto no estar enfadados contigo por no hacer lo que querían que hicieras en primer lugar. [00:22:53.00]

Ahora bien, la pregunta original que hiciste era sobre la codependencia. En otras palabras, ¿qué eres adicta a obtener de ellos? Bueno, en primer lugar, eres adicta a evitar su posible enfado. ¿Qué sientes cuando alguien se enoja contigo? [00:23:14.06]

**Participante:** Mi padre me daba muchísimo miedo. [00:23:18.18]

Sí. ¿Y cómo te sientes contigo misma cuando se enfadan contigo? [00:23:23.00]

**Participante:** Indefensa.

Sí. Y si te permites llegar y asentarte aún más abajo, descubrirás que en realidad hay bastantes emociones en eso que sientes cuando están enfadados contigo. Tienes sentimientos terribles dentro de ti sobre ti misma. Casi te culpas a ti misma por el enfado de otra persona contigo. [00:23:43.09]

**Participante:** Sí, no era lo suficientemente buena como para detenerlo. [00:23:46.02]

Sí. Así que, en otras palabras, se da una amenaza automática de una persona que está potencialmente enfadada contigo, una persona que tiene una condición álmica subyacente en la que puede enfadarse fácilmente contigo si no le das lo que quiere. Si piensas en tus padres, esa amenaza ha venido de ellos con bastante fuerza cuando eras pequeña. Esta amenaza automática de: "A menos que hagas lo que quiero, entonces vamos a tener problemas aquí". Y después de un tiempo, el niño aprende: "Tengo que hacer siempre lo que ellos quieren y así evitaré su rabia". Así es como evito su

ira". Así que simplemente hago, hago, hago, hago... y al final me agoto haciendo cosas para evitar su rabia.

Así que a lo que eres adicta es a evitar la rabia de los demás. Evitar la emoción que viene de ellos hacia ti, cuando no haces lo que ellos quieren. Eso es lo que estás evitando. Y esas emociones son de todo tipo, desde la condescendencia hasta la violencia abierta. Y tienes toda una gama de personas a tu alrededor así, desde gente que simplemente será condescendiente contigo hasta alguien que se enfadaría y sería realmente muy violento contigo. Y si vuelves a pensar en tu infancia, ahí tienes el mismo patrón. [00:25:17.27]

Así que después de un tiempo nos volvemos tan adictos a que una persona no se enfade con nosotros que haremos casi cualquier cosa que quiera para evitar que lo haga. Y ahí está mi agujero. Mi agujero es en realidad: "Necesito aprender que está bien que la otra persona se enfade conmigo. Aun así, no voy a hacer lo que quieren, aunque se enfaden conmigo, y aunque sean condescendientes conmigo. Aunque me digan que soy una zorra o una cabrona, aunque me digan que van a intentar hacerme daño, sigo sin hacer lo que quieren". [00:26:00.04]

Y, de hecho, lo que ocurre conmigo es que cuanto más me trata una persona de esa manera, menos posibilidades hay de que yo haga lo que ella quiere. Para ti, cuanto más te traten así, más posibilidades hay de que hagas lo que ellos quieren. ¿Lo ves? Hay una gran diferencia entre esos dos estados. [00:26:18.29]

## 2.5. Llegar a confiar en Dios a través de nuestro procesamiento emocional

Así que la clave es permitirte ver lo asustada que estás. En cierto modo, yo diría que la emoción causal subyacente tiene que ver, en parte, con que no puedes confiar en que Dios te va a proteger en una situación de ira. Y ese es un sentimiento realmente profundo de la infancia que tienes, de que no fuiste protegida en situaciones de enojo. Así que la clave es permitirte abrazar esa pena plenamente, y permitirte sentir plenamente eso: "No, Dios no va a protegerme, así que tengo que llegar a algún acuerdo alternativo aquí". Y el acuerdo alternativo es: "Haré lo que ellos quieran". Esa es la alternativa. [00:27:04.07]

**María:** ¿Dirías que eso es realmente el bloqueo para que Elvira procese su miedo? [00:27:10.00]

Sí.

**María:** Porque en el momento en que tocas tu miedo y dices: "No, no, no, no puedo hacer esto, porque no voy a estar protegida". Mientras que una vez que te apenas con este sentimiento de que Dios no va a estar ahí, tendrás más fe, y entonces cuando llegues a tocar tu miedo dirás: "Está bien, puedo rendirme a este miedo". [00:27:25.00]

Y: "Dios me ayudará en todo el proceso. Dios me ayudará a lidiar con esta emoción". [00:27:28.23]

**Participante:** En realidad me he sorprendido de que cada vez que entro en algo, en algún lugar está Dios aunque no confíe en él. [00:27:39.08]

¡Exactamente!

**Participante:** Y he rabiado con Dios, pero no sé cómo construir esa confianza. [00:27:51.23]

¿Podría hablar con todo el grupo sobre cómo construir la confianza en Dios? Creo que eso sería algo bueno para hablar. Hay algunas cosas simples y directas que puedes hacer para construir lentamente vuestra confianza en Dios y llegar a conocerlo mejor.