

Abajo está la transcripción de la entrevista sobre las emociones, la sesión 5 (Jesús y María Magdalena). Ver: <https://unplandivino.net/emociones>

[Está traducido mediante «deepl» (esta vez con ayuda de Clau en la primera parte del proceso), y luego hice retoques y le di forma, contrastando con el vídeo/transcripción en inglés. Para **más** información y todos los enlaces a los vídeos “subtitulados”, conversaciones, etc., ver por ejemplo, en <http://unplandivino.net>, la página guía dedicada al tema]

Sesión de preguntas y respuestas,
con Jesús y María. 19 mayo 2014
Emociones y sentimientos, S5
Emociones y sentimientos de miedo
Más información: <http://unplandivino.net>
(v1)

FAQ Session/Interview. 19 may 2014
With Jesus & Mary
Emotions & Feelings S05
Emotions & Feelings Of Fear
(*Divine Truth (verdad divina)*):
<http://divinetruth.com>]

Transcripción en inglés: [https://divinetruth.com/docts/2014/20140519-1300-1300-jesmm-dt-int-hsemot--Emotions%20&%20Feelings%20\(Fear,%20Shame%20&%20Self%20Deception\)--en-transcript.pdf](https://divinetruth.com/docts/2014/20140519-1300-1300-jesmm-dt-int-hsemot--Emotions%20&%20Feelings%20(Fear,%20Shame%20&%20Self%20Deception)--en-transcript.pdf)

Sesión en youtube: <http://youtu.be/6uhdyBpTqlA> y <http://youtu.be/yDJbY0l8pK0>

—
Descripción: Jesús es interrogado por María sobre los temas de las emociones y los sentimientos. Las preguntas formuladas en esta entrevista se presentan individualmente en el *Canal de Preguntas Frecuentes de la Verdad Divina*, en la lista de reproducción llamada "Emociones y sentimientos". [también en los dos vídeos de la sesión, que las reúnen todas]



Emociones - Emociones y sentimientos de miedo

Sesión 5. Parte 1

1. Introducción

Jesús: Bueno, bienvenidos de nuevo a nuestro canal de preguntas frecuentes. Esta serie de

preguntas frecuentes es sobre las emociones y los sentimientos. Ya estamos en la quinta sesión, así que llevamos un tiempo respondiendo a diferentes preguntas. Y debido a que sólo podemos hacer de diez a veinte preguntas en cada sesión, vamos a pasar algún tiempo más en las preguntas de la serie de las emociones, porque tenemos bastantes cientos de preguntas relacionadas con las emociones y el procesamiento emocional, y otras preguntas relacionadas con esas cosas en particular.

Nos gustaría recomendar, antes de que veas las respuestas a estas preguntas en particular, que eches un vistazo -si no lo has hecho- a las preguntas frecuentes sobre el alma humana, hasta la tercera sesión, y también a la segunda sesión de esta lista de reproducción sobre emociones y sentimientos, porque la segunda sesión responde a muchas preguntas muy básicas sobre las emociones. Mary se ha unido a mí hoy. Ella va a hacer las preguntas de nuestros oyentes, y espero poder responderlas.

María: Me siento bastante segura de que lo harás.



Jesús: Disfrutamos de vuestra compañía, y espero que vosotros también disfrutéis recibiendo estas respuestas. Muchas gracias por vuestro tiempo.

María: Será estupendo.

2. ¿Es tratar con el miedo una forma importante de desarrollar la confianza en Dios?

María: Nuestra primera pregunta de hoy es de Amanda y pregunta: "¿Tratar con el miedo es una forma importante, o es el camino, para desarrollar la confianza en Dios, y confirmar la bondad del Carácter de Dios, en contraposición al carácter y comportamiento de nuestros padres en torno al miedo?".

Jesús: Esta es una pregunta interesante porque siento que hay muchas cosas de las que podríamos hablar a resultas de ella. En primer lugar, ¿es el miedo la principal forma de

confirmar el carácter de Dios? No creo que sea así; no en términos de tratar con el miedo.

Sin embargo, lidiar con el miedo nos ayuda mucho a determinar el Carácter de Dios; pero hay muchas otras maneras en las que podemos determinar el Carácter de Dios, y la principal manera en la que lo determinamos es recibiendo el Amor de Dios, y entonces obtenemos un sentimiento sobre lo que realmente es el Carácter de Dios. El miedo, obviamente, es la operación preventiva del alma que nos impide recibir el Amor de Dios, y por lo tanto tenemos que abordar el miedo, si alguna vez vamos a recibir el Amor de Dios.

2.1. Experimentar el miedo nos permite ver quién está motivado por el miedo y quién no, y por tanto quién es digno de confianza

Jesús: Ahora bien, ella saca a relucir algo interesante sobre las emociones de sus padres, porque si piensas en todo el daño que los padres han hecho a los niños, todo se basa en el miedo. Así que por supuesto, cuando procesamos o liberamos de nuestra experiencia el miedo, entonces podemos ver muy claramente una persona que tiene miedo y sus motivaciones... y una persona que no tiene miedo, y sus motivaciones.



Entonces, por supuesto, Dios no tiene miedo, por lo tanto Dios no tiene ningún miedo y nunca ha proyectado miedo en el planeta. Y ninguna de nuestras emociones causales están realmente relacionadas con Dios; están relacionadas con el punto de vista humano de Dios, con respecto a nuestra relación con Dios. Todo eso está relacionado también con el miedo, y eso tiene mucho que ver, de nuevo, con el miedo de nuestros padres.

Es muy cierto que si nos permitimos experimentar el miedo, y nos permitimos pasar por el proceso emocional de experimentarlo, entonces lo que sucederá es que veremos

claramente - de forma lógica, y también desde nuestra relación con Dios basada en los sentimientos - que Dios no es una persona con miedo, no es una entidad que se base en el miedo, y que Dios es todo amor. Entonces llegaremos a confiar en eso mucho más fácilmente, porque podemos sentir que Dios nunca está motivado por el miedo, en cualquier cosa que haga.

Mientras que con nuestros padres... la mayor parte de nuestra desconfianza con nuestros padres comenzó con el hecho de que estaban motivados por el miedo en ciertas circunstancias. Había momentos en los que nos amaban, y cuando estaban motivados por el miedo generalmente no nos amaban - y de hecho es imposible amar mientras estás motivado por el miedo -. Así que cada vez que estaban motivados por el miedo, no nos amaban. Y lo que llegamos a ver fue que el miedo se volvió el aspecto dominante de su personalidad y naturaleza, en el sentido de que era utilizado como una herramienta para justificar su comportamiento desamoroso hacia nosotros.

María: Entonces, su evasión del miedo en ese caso.

Jesús: Su evasión del miedo. Bueno, se podría decir que el hecho de honrar al miedo como su dios les hizo elegir el miedo en lugar del amor, y eso causó mucho daño a sus hijos, de los cuales nosotros somos algunos.

Ahora bien, una vez que tenemos ese daño y recibimos ese daño, empezamos a desconfiar de nuestros padres, y aprendemos a desconfiar de nuestros padres, porque sabemos que se vuelven indignos de confianza cada vez que ellos actúan en armonía con el miedo. Al igual que cualquiera que actúe con miedo se vuelve indigno de confianza.

De hecho, es imposible confiar plenamente en una persona que actúa en armonía con el miedo. Cualquier persona que vive en el miedo, y que actúa en armonía con el miedo, siempre en algún momento actuará en desarmonía con la verdad y el amor, y por lo tanto se vuelve muy poco confiable.

Ahora bien, por supuesto que Dios nunca hace esas cosas, y así, una vez que hemos sentido y atravesado las experiencias de nuestros propios miedos del pasado, los que no hemos liberado, empezamos a ver que Dios es digno de confianza. Siempre podemos confiar en Dios porque Dios nunca actúa en armonía con el miedo, o nunca tiene al miedo como su dios; sino que Dios siempre actúa en armonía con el amor, y por lo tanto sabemos que siempre podemos confiar en esa persona.

Es interesante lo que encuentro en la Tierra con respecto a la confianza: mucha gente confía en personas, en otras personas, que son totalmente indignas de confianza porque honran al miedo. Cualquier persona que honre el miedo a cualquier nivel es indigna de confianza; no puedes confiar en ella, no puedes. Tan pronto como honren la verdad y no el miedo, entonces, puedes confiar en ellos; así que la confianza se construye observando que la persona siempre actúa en armonía con la verdad y el amor, es decir, la verdadera confianza.

Pero me parece interesante, en la Tierra, que mucha gente no analiza la confianza en ese sentido. Creen que pueden confiar en los miembros de su familia, cuando en realidad esos miembros han demostrado que no son dignos de confianza al demostrar que van a operar con miedo en algún momento. Así que han demostrado que no son dignos de confianza, y no tiene sentido confiar en una persona que ya ha demostrado que no es digna de confianza. Si

nos centráramos realmente en comprender la relación entre el miedo y la confianza, veríamos que cualquier persona que esté en armonía con el miedo -y que actúe en armonía con el miedo- siempre va a ser indigna de confianza, y no podemos confiar en ella.

Y Dios no es una persona que actúe en armonía con el miedo nunca, y por lo tanto es siempre digno de confianza, pero no sentiremos eso hasta que hayamos atravesado nuestro propio miedo.

2.2. Nuestros padres nos han enseñado a confiar en personas poco fiables que actúan con miedo

María: Así que la pregunta de Amanda da en el clavo en algo importante, en el sentido de que está destacando que cuando vivimos con miedo tenemos una desconfianza inherente con respecto a Dios porque...

Jesús: Y confiamos en personas que en realidad no son dignas de confianza: hacemos ambas cosas.

María: Sí y ¿por qué hacemos lo segundo?

Jesús: Bueno, principalmente porque nos han enseñado a hacerlo. Nos han enseñado que hay algunas cosas en las que a nuestros padres se les permite salirse con la suya, a pesar de que en su momento esas cosas se sentían como muy poco amorosas para con nosotros - se nos enseña que eso es normal -.

Por ejemplo, si un padre teme por nuestra vida, entonces está bien que nos pegue - eso es lo que se nos enseña -. Ahora bien, Dios no nos pega en ninguna ocasión, incluso cuando Dios observa nuestra vida; y Dios no tiene miedo por nuestra vida, pues Dios creó una existencia eterna. Así que Dios nunca tiene miedo de que muramos, y por lo tanto nunca utilizará la violencia como método para evitar nuestra muerte. Vemos un punto de vista muy, muy diferente de Dios, frente al que tienen nuestros padres.

Pero hemos sido criados con padres que justifican el uso del miedo, y que luego lo llaman amor, y ahora tenemos un punto de vista muy distorsionado dentro de nosotros de miedo versus amor, miedo versus verdad. Debido a estas distorsiones - y como hemos hablado antes, estas distorsiones son una de las principales causas de nuestras dificultades emocionales - la mayoría de las personas en la Tierra están muy confundidas cuando se trata del amor. Además, creen que el miedo y el amor pueden coexistir, y no es así.

2.3. Como adultos reprimimos los sentimientos dolorosos de nuestra infancia cuando nuestros padres actuaban con miedo

María: Así que básicamente estás diciendo que nos han enseñado a creer que la forma en que nuestros padres se comportan es el amor, y sin embargo tenemos una desconfianza inherente de eso, porque a menudo han actuado con miedo. Y cuando las personas actúan con miedo, no son coherentes, y a menudo reaccionan de forma desamorosa, pero como niños no podemos comprender realmente la diferencia.

Jesús: Bueno, yo creo que como niños sí podemos comprender la diferencia. Cuando conectamos con los sentimientos infantiles dentro de nosotros, sobre el trato de nuestros padres, la mayoría de las veces seremos capaces de sentir el hecho de que no podíamos confiar en que nuestros padres no fueran realmente violentos. No podíamos confiar en que nuestros padres no nos manipularan emocionalmente de alguna manera. No podíamos confiar en que nuestros padres actuaran en armonía con el amor en todas las circunstancias. Sentimos esos sentimientos, pero los reprimimos.

María: Los reprimimos porque invertimos en evitar el dolor de esa experiencia.

Jesús: Correcto, y como hemos discutido en las sesiones sobre “Cómo funciona el alma humana”, cada vez que queramos evitar el dolor recurriremos a técnicas de supresión [*esta palabra, “supresión”, equivale a “represión”, como vemos, y muchas veces la traducimos así, como “supresión”, por no usar la tan manida palabra “represión”; pero “supresión” puede dar pie a malentendidos también; aunque etimológicamente es “bella”, pues el prefijo “su” quiere decir por debajo, que yo sepa, así que presionamos las cosas a que se escondan, las sub-ponemos :) bajo la alfombra, digamos... (los miedos y penas y vergüenzas que no queremos volver a sentir, y así, nos bloqueamos, como sabemos)*], que tienen que ver con nuestras adicciones. Entramos en adicciones con personas para evitar nuestro miedo, y la mayoría de nosotros hemos entrado en adicciones incluso con nuestros padres. Y de hecho nuestra respuesta de adicción a nuestros padres es una respuesta directa a sus adicciones con nosotros, y a menudo hemos entrado en adicciones con nuestros padres, y luego, por supuesto, cuando esos padres no satisfacen esas adicciones, entonces buscamos a otra persona para que lo haga.

Muchos de nosotros estamos actualmente en una relación de pareja con otra persona en la que realmente estamos satisfaciendo la mayoría de nuestras adicciones, y esto hace que nos sintamos bastante felices, pero la realidad es que no somos realmente felices. Todavía tenemos todas estas emociones dentro de nosotros, y el miedo sigue siendo bastante dominante en nuestras vidas.

María: Lo sigue gobernando todo. Así que eso constituye un gran bloqueo hacia Dios porque, al igual que tenemos la sensación de que lo que ocurrió en nuestra infancia con nuestros padres no fue amoroso, y tenemos miedo de explorar realmente eso y liberarlo, entonces eso se proyecta sobre Dios. Pensamos que no podemos confiar realmente en esta persona que ni siquiera podemos ver... y así...

Jesús: Pero no tiene mucho sentido lógico si lo piensas.

2.4. Tratar con el miedo nos dará una opinión correcta de Dios y de nuestros padres

Jesús: Por ejemplo tiene mucho más sentido lógico ver que Dios debe ser mucho mejor que cualquier humano, y por lo tanto mucho más amoroso que cualquier humano. Y por lo tanto es muy ilógico que atribuyamos a Dios emociones que sentimos por nuestros padres. Pero la

mayoría de las veces hacemos eso para evitar las emociones que sentimos por nuestros padres. En otras palabras, decimos: “no, nuestros padres sí nos amaron; es Dios quien no nos amó”, en vez de decir: “no, eso es realmente incorrecto, son nuestros padres quienes no nos amaron, y Dios nos ha amado todo este tiempo”. Es solo que ahora sentimos que eso no es cierto, debido a las proyecciones de nuestros padres y a otras emociones basadas en el miedo que nos han causado que ahora vivamos en nuestro propio miedo.

Así que sí, la respuesta a la pregunta de Amanda es que sí: si sientes tu miedo y lo experimentas, y pasas por él y sales del otro lado de tu miedo, tendrás una muy, muy buena opinión de Dios. También tendrás una opinión muy precisa de tu familia, y de tus padres - pero no será necesariamente una buena opinión, será una opinión precisa en el sentido de que sabrás bajo qué circunstancias están dispuestos a transigir respecto al amor [*a ponerlo en un compromiso, a hacer componendas con el amor*].

Por ejemplo, con mi padre (en la Tierra), sé que él transigirá en el tema del amor siempre que sus creencias religiosas se vean confrontadas. En otras palabras, cada vez que se enfrente a sus sistemas de creencias, siempre sacrificará el amor. Lo sé por su comportamiento conmigo, y lo sé desde hace mucho tiempo. Sé que también lo hace con otras emociones.

Y sé que, con mi madre, cada vez que se ve confrontada con el miedo, siempre retirará el amor, siempre volverá a meterse en su caparazón, siempre será desamorosa con otra persona, incluido yo. Así que sé que cualquiera que sea la cuestión a la que tenga miedo, no puede amarme; lo sé. Ahora bien, cuando sabes eso, sabes en qué partes de la persona puedes confiar, y qué partes de la persona no son dignas de confianza, porque cada vez que su miedo se dispara la persona se convierte en alguien no digno de confianza, si honra su miedo por encima de la verdad.

Dios no tiene miedo, así que Dios siempre es veraz, sincero, y por lo tanto Dios siempre es digno de confianza. Y las personas en la Tierra que son más dignas de confianza son las que menos miedo tienen, aunque obviamente hay muy pocas así.

María: Muy pocas, porque incluso las personas que presentan la fachada de ser bastante intrépidas suelen estar llenas de miedo.

Jesús: Llenas de miedo, y sobre todo de miedo emocional. Así que pueden presentarse como bravucones, particularmente con las cosas físicas a las que no tienen miedo, pero emocionalmente a menudo están llenas de miedo, y cuando se trata de las relaciones, las ves actuar en base a estos miedos. Ves a los hombres más duros no queriendo abrir sus corazones a sus esposas, así que eso te muestra que están muy, muy cerrados emocionalmente, y por lo tanto que están muy temerosos de abrir sus corazones al sexo opuesto. Sabes que el miedo en esas circunstancias desencadenará sus acciones. Los pones en una determinada circunstancia, y actuarán de una manera determinada en la que no es posible que te amen mientras exista ese miedo en ellos. Con Dios siempre es posible que nos ame, porque en Dios no existe el miedo.

María: Y atravesar nuestro miedo, específicamente con nuestros padres, va a abrir nuestros corazones para recibir esa verdad.

Jesús: Sí y probablemente sería más exacto decir que atravesar nuestro miedo sobre cualquier tema abrirá más nuestros corazones a la verdad sobre la Naturaleza de Dios. Cuando estamos llenos de miedo nos volvemos temerosos de un Dios castigador, y nos volvemos temerosos de un Dios que en realidad no existe. En otras palabras, básicamente creemos que Dios es de una determinada manera cuando Dios no es así, y obviamente eso va a causar una distorsión en nuestra relación con Dios y va a hacer que sea muy, muy difícil tener una relación con Dios.

María: Estupendo, gracias.

3. ¿Cómo definirías la vergüenza y cuál es el punto de vista de Dios sobre la vergüenza?

María: Nuestra siguiente pregunta es sobre el tema de la vergüenza. Dice: "Las opiniones profesionales varían sobre lo que constituye o define la vergüenza. Brene Brown propone que "la vergüenza es el sentimiento o la experiencia intensamente dolorosa de creer que somos defectuosos y, por lo tanto, indignos de aceptación y pertenencia". Esto viene de su libro '*I Thought It Was Just Me*', capítulo 1, página 5.

¿Cómo definirías la vergüenza y cuál es el punto de vista de Dios sobre la vergüenza?

Jesús: Bueno, tengo muchas dificultades con la visión que comúnmente tienen los psicólogos sobre la vergüenza, porque no es una emoción causal, es una emoción de efecto; y como es una emoción de efecto, es el resultado de que no sintamos cierto dolor. Así que su definición es...: "La vergüenza es el resultado de...". ¿Qué dijo: "La vergüenza es el resultado de"?

María: "Es un sentimiento o experiencia intensamente dolorosa".

Jesús: "De creer que somos defectuosos".

3.1. No querer sentir miedo es la principal causa del miedo

Jesús: Aunque estoy de acuerdo en que a menudo creemos que somos defectuosos, y a menudo sentimos vergüenza como resultado de creer que somos defectuosos, la vergüenza en sí misma, y el creer que somos defectuosos, es una emoción de efecto, no es una causa. La emoción causal suele ser algo mucho peor, y es que hemos sido atacados y reprendidos, y menospreciados y humillados, generalmente por nuestro entorno, y muchas veces por nuestros padres, y entonces, por supuesto, crecemos creyendo que somos defectuosos, como resultado.

María: Así que es como si algo causal ocurriera, algo muy malo y doloroso, donde externamente hubo una proyección sobre nosotros de que éramos malos en ese momento o durante un período prolongado... ese es el sentimiento causal, y luego la vergüenza es...

Jesús: Y nuestro miedo a sentir ese sentimiento crea la vergüenza.

María: Que es como un sentimiento global de que soy mala, todo el tiempo.

Jesús: Sí, así que el miedo es la causa principal real de la vergüenza, o no querer sentir tu miedo, es una causa principal de la vergüenza.

3.2. Sentir la culpa adecuada es parte del proceso de arrepentimiento

Jesús: Ahora bien, aquí tenemos que distinguir entre la vergüenza y lo que yo llamaría la culpa adecuada o apropiada. No son lo mismo. La culpa apropiada es el tipo de culpa que experimentas cuando sabes que has hecho algo en desarmonía con el amor y te sientes mal por ello. Y la culpa apropiada es un precursor del arrepentimiento, que es un proceso por el que tenemos que pasar, y durante el cual podemos sentirnos avergonzados de nosotros mismos, y es apropiado que nos sintamos así.

Una vez que nos permitimos sentir la vergüenza de haber realizado acciones que no son amorosas, y atravesamos las razones reales por las que realizamos tales acciones, saldremos del otro lado sin sentir vergüenza y sin sentirnos mal por nuestras acciones, aunque reconozcamos que son erróneas, que están mal y que nunca las repetiríamos, porque hemos pasado por un proceso emocional tan doloroso que no queremos repetir ese proceso emocional; así que por supuesto nunca repetiremos la acción.

Ahora bien, ese tipo de culpa que motiva el arrepentimiento es en realidad una emoción apropiada, y la vergüenza asociada a esa culpa es una emoción adecuada que necesitamos experimentar, y es una emoción causal, en realidad. Pero es una emoción causada por nuestras acciones desamorosas, y porque esas acciones desamorosas llegan a marcar nuestra *conciencia*¹, y luego presionan a nuestra conciencia para que opere, lo cual reconoceremos entonces como que hemos hecho algo en desarmonía con el amor.

Una vez que hemos reconocido eso, tomamos medidas, y una de esas medidas incluye sentir algo de vergüenza por nuestras acciones, por aquello que elegimos hacer que estaba en desarmonía con el amor. Eso es lo que yo llamaría una *culpa apropiada*, con las subsiguientes emociones de vergüenza involucradas, que son el resultado directo de nuestras elecciones desamorosas como persona; y esas elecciones han causado un daño a nuestra alma, del cual necesitamos experimentar su correspondiente dolor. De hecho, la mayoría del dolor que hay en nuestra alma está relacionado con eso; no es la minoría, es la mayoría de nuestro dolor el que está relacionado con eso.

María: Está relacionado con las elecciones desamorosas que hemos hecho como adultos, en desarmonía con el amor.

Jesús: Y no sólo como adultos, a menudo tomamos decisiones desamorosas cuando éramos niños, pero esas decisiones no son directamente atribuibles a nosotros el cien por cien de las veces, porque en parte nuestro entorno contribuyó a esa elección desamorosa, en general. Pero de niños somos capaces de tomar decisiones amorosas, y esto es algo que tenemos que

1 Sin la ese, "conciencia", no "consciencia". Pocos años después, en 2017 y 2018, Jesús y María charlan largamente sobre este importante y emocionante tema de la *conciencia*, que nunca habían explicitado o comentado mucho. Ver la página dedicada al tema en unplandivino.net

enseñar a nuestros hijos: que cada niño, incluso a la edad de tres, cuatro o cinco años, es capaz de tomar decisiones amorosas todo el tiempo; esa es la realidad.

Si no tuvieran miedo, probablemente tomarían decisiones amorosas todo el tiempo, y tampoco podemos decir que el miedo sea la causa de la elección desamorosa, porque hay muchas personas que no tienen el miedo como el principal motivador de la elección desamorosa, sino más bien tienen el enfado, o alguna otra emoción, e incluso a veces es simplemente el deseo lo que les hace tomar una elección desamorosa de la que luego se arrepienten.

3.3. La vergüenza es una emoción efecto de emociones causales más profundas creadas por el comportamiento abusivo hacia nosotros

Jesús: Ahora bien, eso es diferente a lo que creo que Brene Brown se refiere aquí, con respecto a la vergüenza. Para mí lo que ella está discutiendo en su libro es la emoción efecto de otro comportamiento, que es causal, que es el terrible tratamiento que hemos recibido de manos de nuestro entorno, generalmente de nuestros padres.

Este tratamiento incluye avergonzarnos, menospreciarnos, humillarnos y otras acciones que se llevaron a cabo, hasta llegar a acciones violentas y demás... a menudo sexualmente abusivas, como justificación de que los padres no querían sentir su miedo y no querían sentir su dolor.

Ahora bien, yo diría entonces, que, de todo eso, la vergüenza es el resultado posterior o el efecto de esas acciones; sin embargo, sentir vergüenza no hará que esas acciones se curen. En otras palabras, hay que sentir la emoción causal relacionada con la vergüenza, no la vergüenza en sí. Así que cada persona que pasa por sentir vergüenza todos los días, encontrará que no liberará la emoción casual de su vergüenza, porque la vergüenza es una emoción de efecto.

María: Y en cierto sentido se están recontando a sí mismos el mensaje negativo, en vez de conectar con el dolor del mensaje negativo que se les ha dado.

Jesús: Sí, está el dolor del mensaje negativo que debemos sentir, pero para sentir el dolor del mensaje negativo, tenemos que reconocer la verdad de que nos trataron mal, y la mayoría de la gente no quiere hacer eso. Lo que hacen es que prefieren sentir vergüenza, prefieren tratarse mal a sí mismos, o sentir que son malos hasta la médula, en vez de sentir que sus padres les trataron mal y que la responsabilidad de este maltrato recae en el padre o madre, y no en el hijo.

Queremos decirnos a nosotros mismos que la culpa es nuestra, en vez de decirnos que la culpa es de nuestros padres que nos han tratado mal. Eso es lo que querríamos hacer, y así, cuando hacemos eso nos sentimos atraídos por el autocastigo, y también por la vergüenza, como emoción a sentir.

Una vez que te das cuenta de que tus padres te trataron mal y empiezas a pasar por esas emociones de lo malo que fue el trato, es muy raro que una persona sienta vergüenza después de ese momento. De hecho, superan su vergüenza muy rápidamente como resultado de ver la verdad, y la verdad es que no te merecías ese trato, independientemente de la clase

de niño que fueras. Nunca mereciste este trato que te dieron tus padres y tu entorno, y que causó tus sentimientos subyacentes de vergüenza.

La vergüenza es una emoción de efecto, por lo tanto no es una emoción causal. Por lo tanto sentir vergüenza no va a liberar una emoción causal; sólo va a hacer que vivamos en el efecto de lo que nos hicieron causalmente. Podemos sentir vergüenza todos los días durante diez años y a fin de cuentas probablemente seguiríamos sintiendo la vergüenza. Solo cuando empecemos a afrontar emocionalmente la causa de la vergüenza, liberaremos el sentimiento subyacente del efecto.

Así que el sentimiento causal está relacionado con el trato abusivo de los padres, y el trato general que realizan los padres y que la gente en la Tierra no clasifica como abusivo, como maltrato. Yo sí lo clasifico como abusivo, como maltrato. La mayoría de padres y madres han abusado o maltratado a su hijo de alguna manera. Cuando somos niños aprendemos a sentir cierta vergüenza por ello; aprendemos a sentir que fue nuestra culpa. De hecho, la mayoría de las veces los padres nos decían que era nuestra culpa; en realidad nos decían verbalmente que era nuestra culpa.

Recuerdo que mi padre me abofeteó una vez y me dijo: "Esto es por tu culpa, no quiero hacer esto, pero debo hacerlo porque Dios me dice que tengo que hacerlo". Eso es decirme que tengo la culpa de que me esté pegando, en otras palabras, de que esté siendo violento conmigo.

Ahora bien, todos los niños - de mi generación, y de mis cincuenta años -... cualquier niño de mi generación ha sentido eso, y probablemente le han dicho eso; esa es la realidad. Nos han transmitido todos esos mensajes distorsionados sobre el amor, y nos han dicho que teníamos la culpa de que la violencia se ejerciera sobre nosotros.

Una vez que atravesamos la verdad de eso y nos damos cuenta de la verdad de que no fue nuestra culpa, que fueron las emociones no sentidas de nuestros padres, y sus adicciones a no sentir sus propias emociones lo que les hizo tomar acciones como esa, entonces estamos honrando la verdad. Una vez que empezamos a honrar la verdad, empezamos a sentir el dolor real del padre o madre que proyecta su rabia hacia nosotros, y ese es el verdadero dolor casual debajo del sentimiento de vergüenza, que es el efecto del dolor.

María: La vergüenza es una falsedad que nos estamos diciendo a nosotros mismos.

Jesús: Correcto. Y si la sientes una y otra vez emocionalmente, lo que estás haciendo es decirte a ti mismo, una y otra vez, emocionalmente, que deberías estar avergonzado de ti mismo, todo el tiempo. La realidad es que eso no te lleva a ninguna parte, como saben la mayoría de las personas que lo han intentado alguna vez. No llegarás a ninguna parte, a menos que te enfrentes a la verdad sobre cómo la vergüenza entró en ti, cómo el efecto real de la vergüenza llegó a ti, que tiene todo que ver con las emociones causales, relacionadas con el trato de los padres hacia ti. Así es como la vergüenza entró en ti.

Ahora bien, puede que no solo sean los padres. Si íbamos a la escuela a la edad de cinco años, digamos a un internado, a la edad de cinco años por ejemplo; entonces, desde los cinco a los doce años probablemente se dio mucha vergüenza que provino de factores externos, en el internado. Puede que no viniera de tus padres. Sería más exacto decir que la vergüenza vino del trato de tu entorno externo, de quienquiera que estuviera involucrado en

tu entorno externo, o que es el efecto de tus propias malas elecciones.

3.4. Determinar si nuestros sentimientos son culpa apropiada, o vergüenza de efecto

Jesús: La clave para ti es determinar cuál es cuál. ¿Estoy tratando aquí con algo que necesito tratar y que está relacionado con mis propias malas decisiones, o simplemente me han dicho que estoy tomando malas decisiones, cuando no he tomado ninguna mala decisión en absoluto, y simplemente son los demás quienes perpetran malas decisiones hacia mí? ¿Cuál de las dos opciones es?

Si es la segunda, si es el perpetrar malas elecciones por parte de otras personas hacia ti lo que ha causado esta vergüenza, entonces la vergüenza no es la emoción que necesitas sentir si realmente quieres liberarte de ella - necesitas sentir lo que te hicieron -. Necesitas sentir sobre esas cosas.

Si está relacionado con el sentimiento de culpa, asociado con las cosas desamorosas que tú eliges hacer, entonces sí necesitas sentir algo de vergüenza sobre eso, que es una parte de las penalizaciones del alma, en las que el alma automáticamente se involucra con la Ley de Compensación, que es una ley que opera sobre el alma siempre que elijamos hacer algo en desarmonía con el amor. Y hay un dolor dentro del alma que debe ser sentido, y parte de ese dolor es la vergüenza, y necesitamos sentir esa emoción en particular.

Ahora bien, esa sí es una emoción causal, mientras que la otra de la que hemos estado hablando, que es la experiencia primaria de la vergüenza, que la mayoría de la gente de este planeta tiene, no es la emoción real. No es la emoción causal que necesitamos sentir.

Entonces, creo que la pregunta giraba en torno... si lo tengo en la memoria...

María: ¿Cómo definirías la vergüenza?

Jesús: Bueno, creo que he descrito el punto de vista de Dios sobre la vergüenza. Hay algunas cosas por las que deberíamos avergonzarnos, que tienen que ver con cosas que hemos hecho que no están en armonía con el amor, sobre las que tenemos que actuar. Ahora bien, la vergüenza no significaría que viviéramos en la vergüenza de ello, sino que tomaríamos medidas al respecto. Así que esa es una.

La otra es el efecto del maltrato perpetrado hacia nosotros, que es la causa principal de la vergüenza en este planeta, y que no es una emoción casual. Es una emoción de efecto, que se basa en no querer llegar a aceptar algunas de las razones sobre cómo fue causada, que giraban por completo en torno a cómo nos trató nuestro entorno durante nuestros años de infancia.

3.5. La vergüenza y la culpa nos mueven hacia el proceso de arrepentimiento

María: Me parece que en un primer momento estás hablando de que la vergüenza surge a través de un proceso de arrepentimiento. Eso suena como que la vergüenza que experimentamos en ese estado es poderosa y transitoria, cuando vamos por ella, que es una emoción que se mueve a través de nosotros que permite el proceso de arrepentimiento.

Jesús: Permite el proceso de arrepentimiento, pero también nos mueve a la acción para reparar el daño que hicimos. Es la motivación que nos hace decir: "Oh, no puedo vivir habiendo hecho eso". Ahora necesito arreglar eso o intentar arreglarlo, y esa es la motivación que tenemos; viene motivado por algo de esta vergüenza. Ahora bien, obviamente si no sentimos la vergüenza estaremos el resto de nuestras vidas tratando de arreglar algo que arreglamos hace años.

María: Así que si no la soltamos.

Jesús: Si no la liberamos. Necesitamos experimentarla para liberarlo, y entender las motivaciones subyacentes de por qué hicimos lo que hicimos. Así que incluso esa vergüenza no es causal, en su estado emocional, sino que en realidad está conectada al hecho subyacente de que nosotros elegimos hacer algo malo a propósito, y queremos encontrar la razón por la que lo hicimos, y la vergüenza no es la razón por la que lo hicimos.

María: Es sólo el tirón que tira de nosotros para que miremos el porqué.

Jesús: Exactamente, es un tirón para que miremos el porqué. Es la culpa la que nos impulsa a mirar por qué hicimos algo. Mientras que la otra vergüenza es solo simplemente un efecto, totalmente un efecto, de alguien que nos trata mal.

María: Me gustaría hablar de lo segundo en un minuto, pero dijiste algo en cuanto a que la vergüenza y la culpa son casi lo mismo en este primer proceso de arrepentimiento.

Jesús: Sí, en el sentido de que la culpa y la vergüenza son emociones que tenemos que dejar pasar. Pero si nos aferramos a ellas, cosa que hace la mayoría de la gente, nos conducirán por el resto de nuestras vidas. Así que son efectos de causas más profundas, pero están relacionadas con el proceso de arrepentimiento.

Sin la culpa y la vergüenza es muy poco probable que nos diéramos cuenta de que hemos hecho algo malo, y en esas circunstancias probablemente no vamos a estar motivados para examinar las razones por las que hicimos algo malo. Dios lo ha hecho de tal manera que la culpa y la vergüenza son efectos compensatorios sobre nuestra alma, efectos dolorosos sobre nuestra alma. De modo que cuando tomamos una acción que está en desarmonía con el amor, hay culpa y vergüenza que se crea dentro del alma, que necesita ser sentida y liberada, para que al final nos veamos motivados a averiguar por qué elegimos hacer tales cosas.

3.6. La distinción entre culpa y vergüenza

María: ¿Podrías distinguir entre lo que defines como culpa y lo que defines como vergüenza?

Jesús: Sí, para mí la vergüenza es una emoción bastante ensimismada, supongo que se podría decir así... en el sentido de que nos sentimos realmente mal dentro de nosotros mismos por haber elegido hacer cierta cosa, y tenemos una tendencia a culparnos a nosotros mismos, en

nuestra vergüenza. La culpa tiene dos partes: o eres culpable o no lo eres. Esa es una parte de la culpa. Así que puede haber una emoción válida con respecto a la culpa.

María: En tanto que hicimos algo malo y nos sentimos mal por ello. ¿Es eso lo que quieres decir?

Jesús: No, somos culpables. La verdadera terminología de la culpa o del tema de ser culpable es que “tú lo hiciste”. Lo hiciste o no lo hiciste. “Sí, lo hice”, entonces eres culpable. No tiene ninguna connotación emocional.

María: Es solo algo relativo a hechos.

Jesús: Solo una cosa relativa a hechos. Cuando un juez dicta sentencia, dice que eres culpable: “Sí, has hecho eso”. Eso es todo lo que realmente dice. No está juzgando el hecho de que lo hayas hecho, ni lo malo que eres...”eres malo”... y todas esas otras cosas; aunque la mayoría de la gente se lo toma así. La realidad es que solo está diciendo que lo hiciste, y que eres culpable. Así que cuando hablo de culpabilidad, me refiero al sentido puro de la palabra. Culpa es que has hecho algo mal. Sin argumentos, sin peros, sin razones... simplemente hiciste algo mal. Con respecto a ese sentimiento: el de saber que hiciste algo mal... a menudo te sientes avergonzado de él, de ese sentimiento.

María: Así que dentro de este proceso de arrepentimiento estás diciendo que sientes culpa y vergüenza, y la culpa es en ese sentido de reconocer que “sí, hice algo mal”, y la vergüenza es el sentimiento de malestar por ese hecho de que hiciste esa cosa mala, dentro de ese proceso.

Jesús: Correcto, y si elegimos sentir el efecto de nuestra culpa, que es la vergüenza, entonces liberaremos la vergüenza, y estaremos motivados para descubrir por qué hicimos esa cosa mala, y cuáles fueron las emociones causales subyacentes que nos motivaron a hacer esa cosa mala... Ese tipo de vergüenza sigue siendo un efecto, pero es un ayudante, sirve para ayudarnos a reconocer la culpa, la verdadera culpa desde la perspectiva de Dios. Sí o no: ¿hicimos algo malo, o no?

3.7. La vergüenza es una emoción de efecto que es una evasión del dolor y de la verdad sobre el comportamiento abusivo anterior hacia nosotros

Jesús: No me refiero a cuando eras un niño y llegabas a casa y le decías a mamá: "Oh, le dije al vecino de al lado que te acostaste con el tipo de abajo". Ya sabes, algo inocente que un niño puede hacer; y mamá se vuelve loca, y básicamente trata al niño como si hubiera hecho algo malo, cuando el niño no hizo nada malo desde la perspectiva de Dios. Este es un problema con muchas de nuestras emociones: que nos dijeron que esas cosas estaban mal, cuando no lo estaban. Y lo que tenemos que hacer es ver todas estas cosas desde la perspectiva de Dios. Una persona que dice la verdad no ha hecho nada malo.

María: Y aquí es donde hablas de la segunda instancia, donde la vergüenza que podemos vivir entonces - este sentimiento de que soy malo todo el tiempo -, es en realidad un efecto, y es casi una evasión o evitación del dolor de que: “no hice nada malo, pero me culparon y me hicieron sentir que soy malo, porque hice lo correcto”.

Jesús: Bueno, no sólo es evitar el dolor, sino que es evitar la verdad. Mira, desde la perspectiva de Dios, no somos intrínsecamente malos, número uno; así que esa es una verdad que estamos ignorando totalmente. También estamos ignorando la verdad acerca de cómo llegamos a sentirnos así, que es que alguien - y tuvo que ser alguien en nuestro entorno de la infancia - nos trató de una manera como si tuviéramos algo de lo que avergonzarnos. Así es como llegamos a sentirnos así, y tenemos que llegar a la verdad de eso, y reconocerlo.

La mayoría de la gente no lo hace; prefieren no hacerlo. Y entonces lo que hacen es sentir vergüenza por el resto de su vida, y que hay algo malo en ellos por el resto de su vida, para así poder mantener una relación con sus padres. Porque la realidad es que, para la mayoría de nosotros, si sintiéramos lo que nuestros padres hicieron, nos resultaría difícil mantener una relación con ellos a menos que estuvieran arrepentidos por lo que hicieron. Esa es la realidad; pero la mayoría de nosotros ignoramos todo eso para poder jugar a "familias felices", y eso hace que luego carguemos con todo el peso del tratamiento y nos culpemos a nosotros mismos, lo que obviamente va a ser bastante perjudicial para nosotros mismos, continuamente.

María: Y así terminamos con enormes grupos de personas viviendo con una sensación inherente de que son malos todo el tiempo.

Jesús: Sí, y actuando como si fueran malas. Así que están tomando drogas o bebiendo alcohol, porque han asumido toda la culpa por lo que en realidad hicieron sus padres. Los padres con hijos que tienen problemas de abuso, abuso de alcohol - problemas de abuso de sustancias - necesitan echarse una buena y fuerte mirada a sí mismos, porque es altamente probable que hayan contribuido inmensamente al hecho de que ese niño está ahora tomando drogas o alcohol, como resultado de su vergüenza, como resultado de sus sentimientos emocionales que fueron perpetrados hacia los niños, cuando los niños eran pequeños.

María: Ok, entonces estás diciendo que en esa segunda instancia, donde estamos en la vergüenza... que esto se vuelve...

Jesús: Vale, segunda instancia, sé más específica.

María: Bien, donde no hemos hecho nada malo, pero nos han hecho sentir que sí.

Jesús: Sí, desde nuestro entorno.

María: Sí, desde nuestro entorno como niño, niña, eso puede convertirse en un sentimiento globalizado de que soy mala todo el tiempo.

Jesús: Y si somos honestos con nosotros mismos, muchos de nuestros padres probablemente nos trataron como si fuéramos malos todo el tiempo. De hecho, es sorprendente la cantidad de padres que creen que sus hijos son intrínsecamente malos. He tenido muchas, muchas conversaciones con padres que me han dicho que su hijo era malo desde el momento en que nació, y esto no es cierto, obviamente, pero es lo que creen. Han tratado a su hijo como si fuera malo desde el momento en que nació.

Ese niño va a tener mucha vergüenza, y el niño necesita entonces sentir lo que hay por debajo del efecto (el efecto es la vergüenza de ese tratamiento), y la causa es el trato que le dieron; es el dolor relativo a ese trato.

María: Es la evitación del dolor del trato, lo que mantiene la vergüenza.

Jesús: Sí, porque una vez que te das cuenta de que te han tratado mal, ya no te avergüenzas de ti mismo. Puede que te sientas bastante enfadado con la persona que te ha tratado mal, pero ya no te sentirás avergonzado de ti mismo. Por lo tanto, habrás progresado en la forma de verte a ti mismo.

3.8. La vergüenza es una creencia basada en el efecto de que somos defectuosos

María: Creo que está en la literatura de Brene Brown ella habla de que la vergüenza es el sentimiento de que eres mala, todo el tiempo, y la culpa es el sentimiento de que has hecho algo malo en un caso determinado.

Jesús: Puedo señalar, sin embargo, que incluso eso tiene una falla, es una definición defectuosa, porque si te sientes mal todo el tiempo, entonces sugiero que no te estás sintiendo mal todo el tiempo: *crees* que eres malo, por lo cual estás viviendo en el estado de ser malo, pero no lo estás sintiendo. Cuando sientes las emociones, generalmente pasan a través de ti.

María: Y para ser justa con Brene, puede que la haya parafraseado mal, porque aquí dice que se trata de “la creencia de que somos defectuosos”. Es la experiencia dolorosa de sentir esa...

Jesús: Eso es definitivamente cierto: es la creencia de que somos defectuosos. Ahora bien, esa creencia es el efecto; no es una emoción casual. Así que es inútil que la sintamos todo el tiempo. Necesitamos sentir la emoción causal que la creó. La emoción causal que la creó fue la manera en que nos han tratado, y normalmente una persona que siente vergüenza todo el tiempo no quiere sentir cómo se produjo esa vergüenza. No quiere sentir la emoción causal; así que ese es, a mi juicio, el principal problema.

3.9. Solo necesitamos arrepentirnos de las cosas que no son amorosas desde la perspectiva de Dios

María: Solo quería contrastar eso con el primer caso del que hablamos, que era sobre la vergüenza que ocurre a través del proceso de arrepentimiento, o que nos lleva al arrepentimiento... ese sentimiento de vergüenza que describes, que tenemos mientras nos

movemos a través del arrepentimiento...

Jesús: Y por cierto, desde la perspectiva de Dios no es arrepentimiento por cosas de las que no necesitemos arrepentirnos.

María: No, es cuando realmente, desde la perspectiva de Dios, hemos tomado una acción en desarmonía con el amor, y lo hemos hecho con nuestra propia voluntad.

Jesús: Correcto, porque hay muchos padres que nos quieren decir que son sus reglas las que hay que seguir, sus reglas acerca de en qué cosas tenemos que arrepentirnos; pero eso no es cierto.

María: Ahí es donde veo que la vergüenza limita a mucha gente. Limita a la gente en la expresión sexual, en la expresión de sí misma, en la búsqueda de sus deseos que estén en armonía con el amor. Mucha gente se ve limitada por la vergüenza para hacer estas cosas, cosas que pueden ser bastante puras y estar en armonía con el amor, y todo se debe a las definiciones de los padres sobre cuáles deben ser las reglas.

Jesús: Sí.

María: Pero en esta otra instancia, donde realmente hemos tomado una decisión de libre albedrío que está en desarmonía con el amor, desde la perspectiva de Dios, y nos damos cuenta de eso, y estamos sintiendo vergüenza... ¿Es ese sentimiento un sentimiento de que "soy totalmente mala"? ¿O es un sentimiento que es "yo era mala en relación con ese evento"?

Jesús: Bueno, el problema con este sentimiento de vergüenza que se crea a través de nuestras propias elecciones, es que entonces podemos empezar a pensar que somos totalmente malos, aunque solo hayamos hecho una cosa mala. Pero para pensar así tendríamos que tener una predisposición a tener ese tipo de punto de vista.

En otras palabras, tiene que haber sido algo que ha venido de nuestra infancia, y que nos dice que, siempre que hemos hecho algo malo, eso significa que todos somos malos, en vez de que simplemente hayamos hecho una cosa mala. Desde la perspectiva de Dios, simplemente hiciste una cosa mala en desarmonía con el amor, y sí, debes sentir cosas sobre eso, pero sería mucho mejor que sintieras la razón por la que lo hiciste.

Si te quedas en la vergüenza de haberlo hecho, no sentirás la causa, y ese es el problema. A menos que sientas la causa, puedes volver a hacerlo; y a menos que sientas la causa te dejarás llevar por el miedo a la vergüenza, que ahora está dentro de ti y que no quieres sentir. Ahora te estás abriendo a hacer más acciones en desarmonía con el amor, que ahora son impulsadas por la represión de la vergüenza, y esa no es una muy buena elección a hacer.

Sería mucho mejor que dijeras: "De acuerdo, me siento avergonzado, me siento avergonzado por lo que hice. Necesito encontrar la razón por la que lo hice. Hay alguna razón subyacente por la que lo hice, y que luego me ha llevado a tomar las acciones que tomé, y

que luego me hacen sentir mal conmigo mismo". Todos estos son efectos de la emoción causal subyacente. Así que casi toda la vergüenza es el efecto de la emoción causal subyacente, pero alguna vergüenza sí se podría decir que esta "motivada" por la culpa.

María: La verdadera culpa.

Jesús: La verdadera culpa, en el sentido que he dicho antes, y que es: ¿hiciste algo malo? "Sí, lo hice". Eres culpable. Esa es la verdadera culpa. Y usualmente, si sentimos sobre eso, sentiremos algo de vergüenza, y lo que necesitamos hacer es pasar por sentir la vergüenza de eso, y salir por el otro lado, hasta el punto en que estemos dispuestos a mirar la razón subyacente de por qué elegimos tomar esa acción que fue desamorosa.

Así que la vergüenza puede ayudarnos a llegar allí, o puede obstaculizarnos, dependiendo de si la suprimimos o la sentimos. Si la sentimos, probablemente nos ayudará a llegar allí, porque diremos: "No quiero volver a sentirme así de mal, así que quiero encontrar la razón por la que lo hice". Pero si no la sentimos, entonces no encontraremos la razón por la que lo hicimos, y ahora nos estamos confinando a nosotros mismos al hecho de que vamos a hacerlo de nuevo, o que vamos a vivir con miedo a nuestra vergüenza, una de las dos cosas. Y así, haremos otras cosas que están en desarmonía con el amor, porque cualquier cosa impulsada por el miedo va a estar en desarmonía con el amor.

María: Sí, pero parece que la forma más destructiva en que la mayoría de la gente vive en la vergüenza, es que viven en la vergüenza, sin sentirla. Y están sintiendo que están equivocados y son malos, de maneras que no son realmente equivocadas y malas, desde la perspectiva de Dios.

Jesús: Correcto.

María: Y en ese caso, estás diciendo que vivir en ese estado es una evasión del dolor más profundo, ese dolor que liberará a la persona de muchas maneras, incluso que la liberará del sentimiento de la vergüenza, una vez que se conecten con él.

Jesús: Sí.

3.10. Definir los dos tipos de vergüenza

Jesús: Entonces, me han pedido la definición de vergüenza en esta pregunta. Yo definiría la vergüenza como una emoción de efecto, no una emoción causal, relacionada con una de las siguientes dos cosas: Una es el maltrato o el trato pobre, dado por nuestro entorno a nosotros mismos, donde entonces llegamos a aceptar que somos nosotros mismos la causa de ese maltrato, y eso no es cierto. Y la segunda es el hecho de que hemos elegido, a través de nuestro libre albedrío, tomar una acción que está en desarmonía con el amor, y nos negamos a sentir sobre las razones por las que hicimos tal cosa.

María: Hermoso.

Jesús: Y eso es la vergüenza.

María: Si podemos añadir algo más, ¿cuál dirías que es el punto de vista de Dios sobre la vergüenza?

Jesús: Bueno, depende del tipo de vergüenza del que estemos hablando. Si nos referimos al primer tipo de vergüenza, que fue provocada por el maltrato durante nuestra infancia, entonces la visión de Dios de esa vergüenza es que no necesitamos sentirla en absoluto, y Dios, de hecho, no siente que tengamos que avergonzarnos de nosotros mismos, bajo esas circunstancias. No importa lo mal que hayamos sido tratados durante nuestra infancia, Dios no siente que tengamos nada de qué avergonzarnos por ese trato, así que eso es lo primero.

El segundo tipo de vergüenza, que es la impulsada por el hecho de que somos culpables de algún tipo de acción incorrecta con respecto a la definición de Dios (la acción incorrecta es cualquier cosa que hicimos en desarmonía con el amor, desde la perspectiva de Dios)... entonces, Dios no siente que debemos sentir específicamente vergüenza por eso, pero Dios sabe que la vergüenza será el resultado de que tomemos esas acciones particulares. Y Dios sabe que la vergüenza no es una solución motivadora del problema. En otras palabras, una persona que vive en la vergüenza generalmente se vuelve bastante egoísta, bastante temerosa y bastante en desarmonía con el amor, con el resto de sus acciones.

Dios sabe que la mejor manera - y Dios ha diseñado Su Universo de esta manera - de lidiar con cualquier emoción es encontrar la razón subyacente por la que elegiste hacer tal cosa. Así, la mejor manera de lidiar con cualquier acción desamorosa, o palabra desamorosa, o pensamiento desamoroso, es encontrar la razón subyacente por la que tal acción, pensamiento o palabra apareció; y la vergüenza no va a ayudarte a hacer eso.

María: No.

Jesús: No te va a ayudar a hacerlo; tal vez te proporcione alguna motivación para hacerlo, pero no te ayudará a hacerlo. Para encontrar realmente las emociones causales subyacentes, relacionadas con la razón por la que elegiste tomar acciones en desarmonía con el amor, se necesita mucho más valor que simplemente sentir vergüenza.

Aquí es donde siento que mucha gente que lleva constantemente la vergüenza consigo; está usando la vergüenza como una técnica de evasión, en vez de usarla realmente como un deseo... como una motivación para llegar a una emoción más profunda. Y si estamos usando la vergüenza como una técnica de evasión, estamos muy en desarmonía con el punto de vista de Dios sobre la vergüenza, y necesitamos entender eso.

El punto de vista de Dios sobre la vergüenza es básicamente que, si está relacionada con nuestra infancia, es algo que ni siquiera necesitamos sentir; y si está relacionada con nuestras propias elecciones de libre albedrío, que están en desarmonía con el amor, entonces ciertamente vamos a sentirla, porque es un efecto compensatorio automático en nuestra alma, que ha ocurrido. Sin embargo, si la sientes, querrás encontrar la causa real de por qué lo hiciste.

Si eliges negar tu vergüenza, o vivir en ella, sumergirte en ella como si fuera un

baño... entonces nunca tomarás acciones valientes para encontrar la razón por la que elegiste tomar esas acciones que fueron desamorosas. La vergüenza puede convertirse en una emoción muy narcisista si no tienes cuidado, y muchas personas viven en su vergüenza, y viven vidas muy narcisistas como resultado.

María: Eso es muy útil, gracias.

4. ¿Cómo se "libera" la emoción cuando no se es tan emocional?

María: Nuestra siguiente pregunta nos llega de Susan. Ella dice: "Algunas personas no son tan emocionales por naturaleza, así que, ¿qué significa exactamente atravesar tus heridas emocionales, sentir toda la extensión de las emociones y liberarlas? AJ habla de llorar mucho, o de golpear una bolsa de frijoles si la herida es ira o rabia, pero ¿qué pasa si algunas personas simplemente no son emocionales de esa manera? ¿Cómo se libera cuando no se es tan emocional?".

Jesús: Sinceramente, Susan, todavía no entiendes el alma. La realidad es que Dios diseñó el alma para ser emocional, así que todo el mundo es emocional. Si te apagas en la medida en que lo hace Susan, entonces sentirás que no eres tan emocional como otras personas.

Puedo recordar durante mi vida que una vez que llegué a los diez o doce años, ya nunca lloré desde entonces, hasta que luego empecé a procesar emociones cuando tenía treinta y tres años. A fin de cuentas puedes apagar tus emociones en negación completa, si quieres hacerlo, pero no pretendas que es solo porque no eres emocional, porque lo eres. Dios te diseñó para ser emocional; esa creencia de que algunas personas son más emocionales que otras no es verdad.

4.1. Dios diseñó el alma para ser emocional en todo momento

Jesús: Dios diseñó tu alma para que las emociones fluyan a través de ella, el cien por ciento del tiempo, todo el tiempo; así es como Dios diseñó tu alma. Todos nosotros tenemos varias formas en las que eso se expresa, en el sentido de que algunos de nosotros hemos sido apagados muy intensamente cuando somos niños, y por lo tanto, de ese modo, no tenemos ninguna emoción fluyendo a través de nuestra alma, y de alguna manera tenemos que abrirnos a ellas alguna vez de nuevo. Otras personas son histriónicas; son reinas del drama. Utilizan las emociones como una técnica de manipulación para involucrarse en sus adicciones, y conocemos a muchas personas así. Ese tampoco es el tipo de emociones del que hablo.

María: Porque eso tampoco es una emoción verdadera, ¿verdad?

Jesús: No, en absoluto.

María: Es una expresión de rabia o de agresión pasiva o de manipulación.

Jesús: Manipulación y adicción realmente, es simplemente una adicción. Es una adicción para evitar los miedos subyacentes y la emoción real subyacente, pero hay mucha gente que lo hace. De hecho, la mayor parte de mi vida siempre que he visto a una persona emocional generalmente es así; y la persona promedio en nuestros seminarios que se desborda, y grita y chilla y sigue así en medio del seminario... es así. Tienen emociones que tienen que ver con las adicciones, y con la evasión de sus verdaderos sentimientos.

No estoy hablando de esas emociones; lo que estoy diciendo es que Dios diseñó tu alma para tener un cien por cien de flujo de todas tus emociones. Si me estás diciendo que algunas personas no son tan emocionales como otras, eso es completamente incorrecto y completamente falso, y solo es el resultado de las heridas.

Así que, Susan, lo siento querida pero estás en negación de tus emociones, por eso tus emociones están apagadas. Cualquier persona que haga estos comentarios, que haga este tipo de preguntas... y tenemos muchos cientos de preguntas de personas que dicen: "No soy tan emocional como otras personas", todas esas personas están equivocadas. Eres tan emocional como otras personas, es solo que te han sucedido más cosas que te han hecho apagar tus emociones, y necesitas llegar a aceptar el hecho de que debes estar bastante cerrado si Dios te diseñó para ser emocional.

Mi sugerencia es que, en vez de decirte a ti misma que no eres tan emocional como otras personas, necesitas ver que no ser tan emocional como "otras personas"... si te estás comparando con esas personas que están siendo las reinas del drama... y ¿cuál era la otra palabra?

María: Histriónico.

Jesús: Histriónico... entonces no, porque ellas tampoco están sintiendo sus emociones. Solo están usando una técnica emocional de manipulación para evitar sus verdaderas emociones; no te compares con esas personas. Pero si te comparas conmigo, como está haciendo esta mujer, que está diciendo que he llorado y golpeado cosas... y lo que sea, para llegar a mis emociones - y no soy una persona histriónica -... y que durante una gran parte de mi vida he estado completamente cerrado a mis emociones - desde, como he dicho, que tenía doce años hasta que tenía treinta y tres; durante veintiún años estuve completamente cerrado a mis emociones, completamente cerrado -.

Así que si puedo pasar de estar completamente cerrado a mis emociones, a estar abierto a mis emociones y a las de los demás, y te digo que la razón por la que lo hice fue porque me abrí emocionalmente desde un estado de negación... entonces te sugiero Susan que tú puedes hacer lo mismo - sí -.

4.2. No es posible liberar las emociones cuando se está en negación

María: Y la pregunta de Susan, su pregunta final: "¿Cómo se libera cuando no se es tan emocional?". Y la respuesta es realmente sobre atravesar...

Jesús: Realmente lo que ella está diciendo es: "¿Cómo liberas cuando estás en negación?". Esa es la verdadera pregunta y la respuesta es: "No puedes". No puedes liberar la emoción

causal mientras estás en negación de que esas emociones siquiera existen, y Susan está en negación de que esas emociones existen. Mientras ella esté en negación de que existen no podrá conectarse con ellas, ni podrá liberarlas.

De hecho, mantener la negación de que estas emociones existen es simplemente un método que ella está utilizando a fin de poderse mantener alejada de las emociones dolorosas. Lo está usando como un método para mantenerse alejada de su dolor personal, diciéndose a sí misma que ella no es como la persona promedio, y por lo tanto, no es en general emocional. Este es un método que le han enseñado a exhibir, o que ella misma ha aprendido, para evitar la experiencia de sus emociones, y va a tener que deshacerlo si quiere llegar a estar en unidad con Dios.

4.3. La negación es una técnica para evitar sentir las emociones

María: Siento mucha compasión por las personas que sienten - probablemente porque yo he sido una de ellas -... porque siento que llegamos a la edad adulta, y nos sentimos totalmente desconectados de nuestro ser emocional... y lo que siento, por la pregunta de Susan, es que hay mucho juicio dentro de ella, por su experiencia de las emociones. No solo siente que no es tan emocional, sino que no quiere serlo.

Jesús: Pero mira, tenemos que ser honestos aquí, hay dos cosas aquí, ¿no? ¿Deseo sentir mis emociones? Susan no lo desea. Y luego la segunda pregunta es: ¿estoy usando una técnica para evitar las emociones sin querer? Y eso es muy diferente. Eso es lo que yo clasificaría como “ignorancia de lo importante que son las emociones”.

Ahora bien, Susan no ignora lo importantes que son, porque probablemente me ha escuchado durante un tiempo, y por lo tanto sabe que lo he afirmado una y otra vez, por lo cual está intentando activamente negar sus emociones. Ahora tengo menos compasión por una persona así.

María: Ah, ya veo.

Jesús: Menos compasión que por alguien que, sin querer o ignorantemente, no sabe que liberar sus emociones le ayudará. Una persona que está eligiendo evitar sus emociones, eligiendo permanecer en la negación, y eligiendo eso a propósito... e incluso se dice a sí misma que simplemente no es tan emocional como otras personas... esa es una elección a propósito para decirse a sí misma un mensaje que no es cierto, y esa es una técnica que está usando para evitar sus emociones.

Tienes que ser honesto sobre esa técnica, sobre que no vas a progresar hacia Dios mientras tengas esa técnica en marcha. Tienes que ver las razones por las que elegiste decirte a ti misma estos mensajes, y sí, mucho de eso está relacionado con las emociones de la infancia, y ahí es donde tengo compasión. Las emociones de la infancia, y particularmente la represión de las emociones de la infancia por parte de los padres, y las sugerencias... y la violencia que a menudo viene de los padres para suprimir las emociones de la infancia, hace que crezcamos y nos convirtamos en una persona que tiene poca experiencia de la emoción. Eso es lo que hace.

María: Y el juicio de la emoción ...

Jesús: ... y tener juicio de la emoción. Tenemos que tener cuidado aquí. ¿Es el juicio de la emoción el problema de Susan, o el problema es la negación de la verdad? Ahora, sugiero que sí, la negación de la verdad está motivada parcialmente por el juicio, pero sobre todo por su propia evasión del dolor. Sobre todo por su deseo de negar la experiencia del dolor, que todo el mundo tiene, emocionalmente, dentro de sí.

Tenemos que tener cuidado y decir lo que realmente está pasando en los individuos. Ahora bien, el juicio es ciertamente un problema de emoción. Algunas personas tendrán que pasar por sentimientos relacionados con lo mucho que sus propias emociones de niño fueron juzgadas, y ciertamente una persona no llega a un estado de negación sin que haya habido algún juicio de la emoción en su infancia.

Pero la verdadera pregunta es: ¿ese juicio es involuntario o ignorante de la verdad, o es un deseo intencionado de evitar la verdad? Ahora, en el caso de Susan es un deseo intencionado de evitar la verdad. Se le ha dicho la verdad de que las emociones son... Dios las creó... Dios te creó para ser un ser emocional, tu alma es emocional... se le han dicho estas verdades pero ella no quiere aceptarlas. Eso es una elección intencionada de no aceptar la verdad.

4.4. Aceptar que somos emocionales es esencial para llegar a estar en unidad con Dios

Jesús: Ahora bien, si eliges a propósito no aceptar esta verdad - como hacen muchos - nunca llegarás a estar en unidad con Dios - nunca -. Te estás confinando a progresar en el amor, pero solo en el amor natural. Nunca serás capaz de recibir el Amor de Dios hasta el punto de la unión con Dios mientras te digas estas falsedades.

Siento que cada persona que se dice este tipo de mensaje se está diciendo a sí misma una falsedad, y mientras te digas tal falsedad nunca llegarás a estar en unidad con Dios. Así que aunque puede que avances un poco - porque tendrás que usar cualquier cosa que no sean técnicas emocionales para progresar - no amarás, no llegarás a conocerlo, y ciertamente no llegarás a experimentar el Amor de Dios, porque el Amor de Dios es una emoción muy dominante, que te dominará cada vez que lo experimentes. Definitivamente estarás emocionado mientras lo sientas, y si no lo estás, significa que no lo estás sintiendo; significa que estás en negación, o cerrado a tus propias emociones.

4.4.1. Ser emocional o negar la verdad es una elección voluntaria

Jesús: Deja de decirte mensajes que no son verdad, deja de hacer la elección de decírtelo. La elección de contarse algo después de haber escuchado la verdad, la elección de contarse lo contrario, la mentira... es una elección; y eso es totalmente diferente a no hacerlo por ignorancia, y esto es de lo que la gente tiene que darse cuenta.

Una vez que has escuchado la verdad sobre Dios y la forma en que Dios opera y creó el alma humana misma, entonces la decisión que vas a tener que tomar es: "¿Tienes suficiente confianza en eso para creerlo y tomar acciones al respecto, o no?". Susan no lo hace, Susan quiere no creerlo, quiere negar que es un problema. Incluso quiere negar que es un ser

emocional, y así, es una elección activa tomada para distanciarse completamente de la Verdad de Dios sobre el asunto, y no es tomada por el juicio, aunque el juicio pueda estar involucrado. Es una expresión de su voluntad de no sentir emociones dolorosas.

María: Sí, es una distinción importante la que haces ahí.

Jesús: Sí, siento que mucha gente - como sabes - ha dejado el camino de la Verdad Divina principalmente porque no quieren sentir emociones. Bueno, para ser más franco, sobre todo porque no quieren sentir dolor. Y nosotros les decimos... muchas veces vienen a nosotros y nos preguntan dónde están emocionalmente, y se lo decimos; entonces sienten dolor por nuestra respuesta... y desde entonces no quieren escuchar la verdad. Esa es una elección activa que han hecho para negar su propia experiencia emocional, y para negar la verdad sobre cómo Dios ha creado su alma. Mientras hagas eso, no vas a progresar hacia Dios; simplemente nunca vas a progresar. Puedes decirte a ti mismo que sí, hasta el cansancio... pero no vas a progresar hacia Dios.

Puedes culparme por sugerir que la emoción es el camino hacia Dios, pero no es mi culpa que las emociones sean el camino hacia Dios. Dios lo diseñó así. Dios sabe, y Dios diseñó nuestra alma de tal manera que la progresión hacia Dios en el amor no es posible sin que seamos seres emocionales. Esa es la realidad; por mucho que la gente en la Tierra quiera decirte lo contrario, esa es la realidad de la Verdad de Dios.

Ahora bien, si Susan hubiera dicho: "No te creo", eso habría sido más honesto. Así que siento, Susan, que lo que hubieras necesitado preguntarme es simplemente: "AJ, no creo que las emociones sean el camino a Dios". Y yo diría "Susan, puedes creer lo que quieras. Sin embargo, la realidad es que las emociones son el camino a Dios, y encontrarás que en algún momento de tu futuro, a menos que empieces a involucrar tus emociones, nunca llegarás a estar en unidad con Dios".

Así que, estoy de acuerdo con que lo creas mientras creas que las emociones no son el camino a Dios, y que eres de alguna manera diferente a otras personas, y única, y que no tienes emociones. Mientras creas estas cosas en particular nunca llegarás a estar en unidad con Dios. Así que pruébalo durante un tiempo; pruébalo durante los próximos veinte años y mira cómo te va. A ver si te vuelves en unidad con Dios en los próximos veinte años, usando ese método, pero te sugiero que no lo haré.

María: ¡Gracias!

Jesús: Está bien.

5. ¡Estoy atascado en emociones de autoengaño! ¿Qué puedo hacer?

María: Esta pregunta está relacionada con las emociones de autoengaño, y tú y yo dimos un taller sobre ese tema hace cuatro o cinco años. (Ver "El Alma Humana - Emociones de Autoengaño").

Jesús: Sí, creo que fue en 2010.

María: Esta persona dice: "Muchas gracias por hablar de las emociones de autoengaño, estoy totalmente atascada con el procesamiento, y con este tipo de emociones, y he estado realmente perdiendo la fe en que puedo hacer esto. Siento como que solo estoy dando vueltas en círculos, en la vergüenza y el enojo, y sin llegar a ninguna parte; y para ser honesta, realmente simplemente quiero rendirme. ¿Puedes hablar un poco sobre qué señales puede haber de que realmente estamos llegando a alguna parte, en vez de dar vueltas en círculos?".

5.1. Señales de que estamos en emociones de autoengaño

Jesús: Bueno, creo que ella ha identificado las señales. Cuando das vueltas en círculos, sientes que quieres rendirte. Cuando das vueltas en círculos, sientes que estás procesando emociones, pero sabes que nada está cambiando realmente. Todas estas son señales de que estás dando vueltas en círculos, y nada está cambiando realmente, y son señales de que estás completamente en el autoengaño. En otras palabras, estás procesando emociones de autoengaño.

Es inútil hacer eso. Sin embargo, lo que realmente tenemos que mirar es por qué lo estamos haciendo. En este caso, ella dice que está fluctuando entre las emociones de la vergüenza, que es una emoción de efecto, y el enojo, que también es una emoción de efecto, la mayor parte del tiempo. Así, fluctuando entre dos emociones de efecto, por supuesto, nunca abordarás las emociones causales, así que por supuesto nunca vas a progresar.

Nunca vas a estar en unidad con Dios haciendo eso. Puedes hacer esto por el resto de tu vida, que nada cambiará; y por supuesto, después de un tiempo te cansarás de eso, y entonces dirás: "todo es por las enseñanzas de AJ sobre las emociones". Y obviamente no es de lo que estoy hablando.

Cuando estamos en emociones de autoengaño, como la vergüenza y el enojo y demás, lo estamos haciendo para evitar otras cosas, y necesitamos echar una buena mirada sólida a nuestra voluntad, ver cómo la estamos usando. Estamos usando nuestra voluntad para permanecer en las emociones que son preferibles - las emociones de autoengaño son preferibles -, en vez de sentir las emociones que no son preferidas: las emociones más dolorosas que no deseamos experimentar. Por eso elegimos el autoengaño.

Cuando estás fluctuando entre vergüenza, ira, vergüenza, ira, vergüenza, ira, sintiendo las diferentes emociones que se dan en torno a este ciclo... lo que estás haciendo es fluctuar entre dos emociones de autoengaño. Esas no son las emociones causales, así que estás fluctuando entre dos emociones de autoengaño. Una es que quieres culpar a otras personas, y la otra es que quieres culparte a ti misma; pero ambas cosas no son ciertas. No puedes culpar a otras personas y no puedes culparte a ti misma, necesitas profundizar en el dolor causal real.

La mayoría de las personas que fluctúan en emociones de autoengaño no están dispuestas a ir a su dolor real; ese es el problema. No confían en Dios, no tienen fe en que Dios les ayude a atravesar el proceso; no confían en que este sea el proceso real. Se justifican a sí mismas de que no hay razón para hacerlo, y prefieren sentir que están haciendo algo; y entonces lo que hacen es crear emociones basadas en el efecto, como la vergüenza y el enojo y demás... y entonces eligen sentir todo eso.

Haces todo eso porque estás evitando tus adicciones. No quieres sentir tus adicciones.

Y cada vez que se satisfacen tus adicciones eres feliz, y cada vez que no se satisfacen tus adicciones entras en la vergüenza - en otras palabras, en el autocastigo -, o entras en la ira - donde quieres castigar a otra persona -. Ambas cosas son realmente enojo: una es enojo contigo mismo, y la otra es enojo con otra persona; y ambas son una evasión de la adicción en la que realmente estás.

5.2. El autoengaño es causado principalmente por la falta de voluntad de abordar las adicciones

Jesús: Lo que tienes que hacer para salir de este ciclo es ser realmente honesto sobre tus adicciones. Lo que observo es que la mayoría de la gente no quiere ser honesta sobre sus adicciones en absoluto.

En un seminario reciente en Kyabra, que se llamaba “Entender tu Yo Emocional” hablé con un grupo de personas que estaban involucradas en una interacción, en conexión con diferentes emociones que estaban experimentando.

Muy pocas querían ver lo que realmente estaba pasando. Una de ellas revirtió a sentirse culpable, cuando no lo era. La otra volvió a sentir que la culpa era de otra persona, cuando no lo era. Y en realidad ella era la culpable de un comportamiento desamoroso, y muchas no tenían deseo de trabajar sobre por qué no tenían una comunicación directa y honesta con el verdadero problema; y así, encontramos que esto sucede todo el tiempo.

Todo ello está impulsado por emociones de autoengaño. Quieren creer que es este o aquel problema, cuando no lo es. Muchas personas que son abusivas con otras personas quieren creer que las otras personas están siendo abusivas con ellas - esa es la realidad, así es como justifican su comportamiento abusivo -. Hay muchas personas que interactúan con nosotros y se enfadan con nosotros, o intentan abusar de nosotros, y luego, cuando trazamos la línea en la arena, nos dicen que somos nosotros los que estamos siendo desamorosos.

¿Cómo es eso? ¿Cómo llegan a esa conclusión? Engañándose a sí mismas, así es como llegan a esa conclusión. Mucha gente desea el autoengaño, y tenemos que examinar la razón de que lo hagan; y la razón principal es que no queremos soltar nuestras adicciones. Preferiríamos tener nuestras adicciones satisfechas, y cuando no se satisfacen nos castigamos, o castigamos a otra persona, pero nuestras adicciones siguen ahí, y seguimos sin reconocerlas.

María: Y a menudo estamos llorando, sin reconocer que estamos llorando porque estamos enojados. Eso es algo de lo que hablamos en la charla "Emociones de autoengaño".

Jesús: Correcto.

María: Pero básicamente estás diciendo que todas estas cosas emocionales, que están pasando en este estado, están ocurriendo porque queremos evitar la verdad de nuestras adicciones.

Jesús: Sí, y queremos evitar la verdad de nuestros miedos, y queremos evitar sentir y experimentar el verdadero dolor. Somos muy hábiles para sustituir el dolor. En otras palabras,

decidimos que ese dolor de allí es demasiado duro para mí... pero este otro dolor está bien, puedo manejar este.

5.3. Con el tiempo, las emociones de autoengaño se vuelven frustrantes porque no se produce ninguna progresión

Jesús: Ahora bien, si entras en ese estado, en el que empiezas a sustituir el dolor, que es un estado de autoengaño, verás que al final incluso ese dolor se vuelve frustrante, y demasiado doloroso para experimentarlo. Incluso el dolor del autoengaño al final se volverá frustrante de experimentar.

María: Bueno, en realidad es aún más frustrante, ¿no? Porque no hay alivio.

Jesús: Por supuesto, no hay alivio de ello nunca, jamás, porque solo es un autoengaño; es simplemente una emoción que estamos creando para evitar otra emoción, así que es un autoengaño. Y mientras sintamos esas emociones, nada cambiará, ni una sola cosa cambiará; no podemos llegar a estar en unidad con Dios mientras estemos haciendo esto.

5.4. Descubrir la motivación para elegir el autoengaño

Jesús: Tenemos que ser mucho más sinceros con nosotros mismos, y la mayoría de la gente no es muy sincera consigo misma cuando empieza este proceso, y tiene que pasar por el proceso de decir: "Vaya, acabo de hacer todo eso para evitar un montón de cosas, y más vale que deje de hacerlo. Mejor me fijo en lo que estoy evitando al hacerlo. Eso es lo que tengo que hacer: ser realmente honesto sobre lo que realmente está pasando dentro de mí".

Y puedes conseguir ayuda para hacerlo. Si quieres puedes ir a un psicólogo para que te ayude a hacer eso; hay algunas personas buenas, psicólogos, que podrían ayudarte a decir: "Bueno, ahí vas de nuevo, estás sintiendo algo que ni siquiera es cierto". Y: "Ahí vas de nuevo, ahí vas de nuevo... ahora estás dramatizando de nuevo". "Ahora estás creando esta emoción de auto-engaño de nuevo". Y al final podemos darnos cuenta cada vez que lo hacemos, y entonces darnos cuenta de cuál es la motivación; y ahí está la clave: necesitamos encontrar la motivación de nuestro auto-engaño, y siempre hay una motivación.

María: Y aquí es donde dijiste antes que es una cuestión de voluntad. Así que, básicamente, tenemos que encontrar hacia dónde se dirige nuestra voluntad, lejos de la emoción causal, y por qué. ¿Qué es lo que motiva esa voluntad?

Jesús: ¿Qué es lo que realmente quiero hacer aquí? ¿Qué estoy tratando de lograr aquí? Lo que estoy tratando de lograr es evitar mis adicciones. Estoy tratando de no tener idea de mis adicciones; eso es lo que estoy tratando de hacer. Tengo que ser honesto sobre eso, si es que alguna vez voy a llegar más allá de mis adicciones. Tengo que ser honesto sobre mis adicciones para llegar más allá de ellas.

Tengo que ser honesto con mi miedo para poder sentirlo, tengo que ser honesto con el dolor que hay en mí, antes de sentir el dolor que hay en mí. La mayoría de la gente no lo es.

Así que lo que hacemos es crear todo un grupo de otras emociones, que a menudo son creadas por nosotros mismos, o son técnicas aprendidas - generalmente durante los últimos años de nuestra infancia - acerca de cómo evitar la emoción; y entonces utilizamos esas técnicas particulares y pensamos que estamos procesando emocionalmente. No, no lo estás haciendo.

No estás procesando para atravesar la emoción, no la estás realmente atravesando, no estás realmente experimentando la emoción causal; solo estás creando nuevas emociones para sentir esas, de modo que puedas evitar hacer eso, y evitar decirte a ti mismo la verdad: que realmente tienes miedo de llegar a lo que es el verdadero problema. Este es un problema de no reconocer el miedo, y es que al final creamos emociones de autoengaño para no reconocer lo que realmente es el problema, pues tenemos demasiado miedo de reconocer cuál es realmente.

5.5. Señales de estar atravesando las emociones causales

María: Entonces, si volvemos a la segunda parte de esta pregunta, ¿podrías hablar de qué señales puede haber cuando realmente estamos llegando a algo? Cuando empezamos a superar las emociones causales, o incluso las adicciones... porque se da un proceso, ¿no es así?

Jesús: Bueno, hemos hablado de las señales de lo que ocurre cuando no lo estás haciendo; hablemos de algunas señales de cuando sí lo estás. Cuando realmente estás procesando para atravesar la emoción causal, cada vez que procesas una emoción... sientes alivio. Tu cuerpo físicamente cambiará: notarás que hay menos líneas de expresión en tu cara; notarás que cualquier peso que hayas subido temporalmente vuelve a bajar; notarás que sientes más alegría, te sientes más viva y más involucrada.

También te sentirás más sensible a la verdad, como resultado, por lo cual te das cuenta de las cosas más que antes; y también tu comportamiento es más amoroso, automáticamente.

María: Quieres decir que no te esfuerzas.

Jesús: No estás tratando de ser amorosa; simplemente sientes automáticamente que quieres serlo, y automáticamente lo eres, como resultado. Todas estas son señales de que realmente estás procesando a través de la emoción causal. Si ninguna de esas cosas está ocurriendo realmente, entonces no estás procesando la emoción causal, no importa cuánto llores, no importa cuánto sientas miedo, no importa cuánta vergüenza sientas - no estás procesando a través de la emoción causal -, estás en la adicción y necesitas ser honesto contigo mismo.

Básicamente lo que podemos decir es que, si no se da un cambio positivo hacia el amor, un cambio automático, entonces no estás procesando la emoción causal. Ahora bien, solo hay dos razones por las que eso podría estar ocurriendo: una es que estás procesando las capas de la adicción, y solo cuando llegas a la emoción causal, habrá finalmente alguna liberación - y sí, necesitamos procesar las capas de la adicción, sí, necesitamos llegar a ver nuestras adicciones, eso es ciertamente así -.

Pero mientras estamos haciendo eso, probablemente encontremos que no somos muy diferentes, exteriormente, de lo que éramos antes, porque es nuestra emoción causal la que necesita cambiar, es la que lo cambia todo. Es posible que estemos haciendo eso, o la mayoría de las veces estamos en emociones de autoengaño, si estamos sintiendo emoción, donde estamos pasando por todas estas experiencias emocionales diferentes, y ninguna de ellas es real; y ninguna de ellas es real porque no queremos que ninguna de ellas lo sea. Tenemos que entender que es el uso de nuestra voluntad.

María: Sí, ¿crees que tenemos señales, incluso antes de llegar a liberar la emoción causal, si estamos en el proceso de trabajar con las adicciones y entrar más en contacto con el miedo... crees que hay señales?

Jesús: Claro que hay señales, pero son mucho más difíciles de leer desde una perspectiva externa.

María: Y aquí es donde tenemos que ser realmente honestos con nosotros mismos, ¿no? Como que si somos realmente honestos y escuchamos toda esta teoría, podemos empezar a identificar: ¿estoy en un autoengaño, estoy resolviendo la adicción, es esta la emoción causal?

Jesús: Sí, la emoción causal es hermosa de sentir; disfrutarás sintiéndola, probablemente; hace que te sientas conectado con tu alma, incluso si es una pena, una pena terrible o un miedo... se siente que estás conectado con tu alma. Siempre hay un alivio en tu cuerpo después; siempre hay un alivio en tu estado emocional después. Las cosas a tu alrededor... tu Ley de Atracción cambia instantáneamente, tan pronto como hayas hecho una liberación de una emoción causal; tus atracciones cambiarán al instante.

Estarás menos influenciado por los espíritus, serás más positivo, menos negativo. Y así, ya sabes, estos son los cambios que ocurrirán automáticamente; y si no están ocurriendo tendrías que mirar: "Es muy probable que esté en el autoengaño, o que esté procesando para atravesar mis adicciones, una de dos".

5.6. Señales de atravesar las adicciones

Jesús: Hay señales de que estás procesando tus adicciones, y es bastante simple, tus adicciones se reducen. Cuando procesas tus adicciones también te vuelves más temeroso. En otras palabras, si realmente estás procesando tus adicciones, no vuelves a la ira, al enojo. La ira es una señal de que no estás procesando tus adicciones. Si realmente estás procesando tus adicciones, lo que sucede es que te vuelves más temeroso, porque recuerda que cada adicción fue creada para tapar tu miedo.

A medida que expones cada adicción, sientes más miedo como resultado, así que si te estás volviendo más temeroso, y notas que en tu vida hay menos adicciones físicas y emocionales, entonces eso significa que estás procesando tus adicciones. Pero si no tienes más miedo, entonces no las estás procesando, porque tus adicciones son la capa sobre tu miedo.

Tener más miedo es en realidad una buena señal, si estás procesando tus adicciones. Tal vez todavía no estés en tu emoción causal, pero hay una señal de que está ocurriendo algo que te hace pasar de la negación a la consciencia del miedo subyacente que impulsa la mayor parte de tu comportamiento adictivo. Así es como sabes que estás trabajando para resolver la adicción.

María: Sí, eso es genial.

Jesús: La persona promedio del planeta puede tardar bastantes años en resolver la adicción. Por lo general, hemos establecido las adicciones a una edad muy, muy joven y, por lo general, la mayoría de ellas nos han sido enseñadas, por lo que se necesita tiempo para atravesar esas adicciones y permitirnos sentir el miedo que está por debajo, y que impulsa esas adicciones: el miedo a la pena, o el miedo a otras emociones de la infancia, incluso el miedo a ser simplemente un niño hace que hagas todo tipo de cosas en la adicción.

María: ¿Qué pasa con esta situación que veo que ocurre, en la que la gente oye sobre la Verdad Divina, oye sobre las adicciones y mucha gente no tiene ni idea de que han vivido toda su vida en la adicción, han pensado que es lo normal, y que cuando tus adicciones son satisfechas eso es amor... y entonces es como que dicen: "¡Oh, vaya!".

Jesús: Empiezan a reconocer...

María: Empiezan a reconocer intelectualmente que hay problemas, y restringen su estilo de vida y sus hábitos de ciertas maneras, en un esfuerzo por tratar de no estar en tanta adicción, o desafiar sus adicciones.

Jesús: Entonces sienten cierta culpa por sus adicciones.

María: Sí.

Jesús: En otras palabras: "sí soy culpable, yo hice eso".

María: Y eso no es amoroso.

Jesús: Y eso no es amoroso... puedo entenderlo como algo que les lleva a luego sentirse motivados para tratar de abordar algunas de estas adicciones.

María: Sí, y entonces noto que la gente llega a este punto en el que simplemente se siente terrible, sienten que no tiene sentido, que todo es doloroso, que todo es asqueroso.

Jesús: Sí, todo sigue siendo un autoengaño, porque eso es la evasión de su miedo.

5.7. Al llegar al muro del miedo es donde muchas personas se rinden

Jesús: Así que están llegando al muro del miedo; se puede decir que el muro del miedo está ahí, y están llegando a ese muro a medida que se ocupan de cada adicción. Y a medida que notan cada adicción, se acercan más y más a su muro de miedo.

Lo que noto es que la mayoría de la gente empieza a ver su muro de miedo, y entonces huyen; y la mayoría de la gente huye de la Verdad Divina en ese punto, en realidad. Ese es el punto en el que casi todos los que han abandonado la Verdad Divina, que han abandonado el Camino, se han ido porque se han encontrado cara a cara con su miedo, y no quieren enfrentarse a él, así que se van; simplemente huyen. Muchos huyen durante años, y algunos durante siglos, y otros durante miles de años. Algunos huyen durante mucho tiempo porque no quieren confrontar sus miedos y trabajar con ellos.

Tenemos que ser honestos con nosotros mismos incluso entonces: si sentimos que estamos llegando a un lugar donde nos sentimos así como tristes todo el tiempo, sin motivación, apáticos, no queremos avanzar, no queremos volver... eso es porque estamos aterrorizados, y tenemos que empezar a permitirnos sentir nuestro terror, sentir nuestro miedo sobre lo que realmente está pasando.

Lo que encuentro es que la mayoría de la gente - particularmente las mujeres - pero la mayoría de la gente... es muy intolerante con las emociones del miedo, y hará casi cualquier cosa para evitarlas, y culpará a cualquiera para evitarlas, y se enojará con cualquiera para evitarlas. Y dirá todo tipo de mentiras, y todo tipo de cosas para evitarlas, y se involucrará en todo tipo de auto-engaño a fin de evitarlas.

Tenemos que ser honestos con nosotros mismos en ese lugar, y tenemos que decir: "En realidad... sabes... estoy realmente aterrorizado". Y una vez que reconocemos eso tenemos una mayor capacidad para desarrollar el deseo de sentirlo. Al final es solo el deseo de sentirlo lo que nos motivará a superarlo, y para mí es mi deseo de mi relación con Dios, y mi relación contigo (mi alma gemela), lo que me motiva a superar esos miedos - me motiva a simplemente quedarme en el miedo y sentirlo, en vez de actuar en base a él -.

Lo que he descubierto es que, para que puedas atravesar el miedo, tiene que haber algo que sea más importante para ti que el propio miedo. Y es por eso que siento que la mayoría de la gente no atraviesa su miedo, porque no hay nada más importante para ellos que su miedo. Honran su miedo, lo tratan como un dios, y como resultado no tienen mucho deseo de resolverlo atravesándolo.

Desarrollar el deseo de trabajar con el miedo es una parte muy importante de este camino. Cuando estás en unidad con Dios, el miedo no existe en tu vida. Eso significa que vives cada día en armonía con la verdad. En este mundo en el que vivimos ahora, eso es algo muy difícil de hacer, porque la mayoría de la gente va a ser muy, muy desafiada por que vivas en armonía con la verdad, y esa es la razón por la que no quieres hacerlo.

La mayoría de la gente tiene mucho miedo de vivir en armonía con la verdad, y esa es la razón por la que, cuando llegan a su muro de miedo, huyen, y se cuentan un montón de mentiras al hacer eso. Porque es preferible eso que decirse a sí mismos la verdad, atravesar su miedo, y luego descubrir que todas las cosas que temían realmente han sucedido.

Como que ahora están siendo atacados por su familia y sus amigos, perdieron su trabajo por esta razón en particular, y aquella otra razón en particular... su vida se está desmoronando, ahora. Potencialmente, eso es lo que sienten - no es verdad, pero eso es lo que creen -: su vida se desmoronará si se involucran completamente con la verdad, y se

involucran completamente en vivir en armonía con todas sus emociones todo el tiempo. Creen que van a crear un gran lío, y por eso se dan contra el muro y huyen.

5.7.1. Trabajar las emociones infantiles de desesperanza que surgen en el muro de miedo

María: Sí, y hablaste de esto en una charla que diste en un grupo de asistencia en Texas el año pasado en 2013. Es algo que ha sido muy poderoso para mí el resolverlo, y es lidiar con la sensación de desesperanza que muchos experimentamos de niños, porque no había salida, no había manera de sacar esas emociones y sentirnos mejor, o no había manera de evitar una situación continua en la que no nos sentíamos...

Jesús: Bueno, lo triste para la mayoría de los niños es esto. Tuvieron algún tipo de emoción negativa proyectada hacia ellos por sus padres. Probablemente, al principio intentaron llorar por ello; les dijeron que recibirían más violencia si lloraban - generalmente es así -. Ahora tenemos un problema; ahora el padre ha apagado no solo la experiencia emocional de la primera emoción, sino que también les ha dicho que obtendrán una reacción más violenta del padre o madre si lloran sobre la primera emoción. Eso es una injusticia sobre una injusticia; eso es lo triste, y la mayoría de nosotros lo hemos experimentado.

Una vez que lo hemos experimentado nos sentimos como: "¿Qué sentido tiene? Ni siquiera puedo llorar por cómo me han tratado, y mucho menos sentir cómo me han tratado y lo malo que ha sido eso; ya no puedo ni llorar por ello, y me tratan como si eso fuera malo también". Y entonces sí, muchos vamos a llegar al muro del miedo, y nos daremos cuenta de que en realidad se trata en gran medida de sentimientos de desesperanza y desesperación.

María: No tiene sentido moverse a través de la emoción, porque es esta experiencia de la infancia de sentirse muy restringido, y que incluso cuando lloro, no significa que no va a suceder de nuevo, lo cual es realmente...

Jesús: La mayoría de las veces, cuando éramos niños, si llorábamos, volvía a ocurrir, o incluso era peor. Este es nuestro problema cuando somos niños: decimos: "Oh, es peor si lloro, así que tengo que apagar el llanto", y luego terminamos creciendo diciendo: "No soy emocional, no soy emocional", y luego nos preguntamos por qué. Porque por supuesto te han apagado terriblemente, por eso, así que tienes que permitirte sentir sobre eso.

María: Y para mí, sentir esa sensación de desesperanza no solo me ha ayudado con el deseo... y tú estabas hablando de tener un propósito, de tener algo que nos haga querer avanzar a través del miedo... para mí, experimentar algo de esa emoción me ha permitido restablecer los deseos por Dios, por ti (Jesús), e incluso por mí misma, y ser feliz. Pero supongo que estoy compartiendo eso solo a modo de estímulo para las personas que están asentadas acampando frente a ese muro de miedo, sintiendo "ajjj", pero sin conectar realmente con las razones por las que se sienten tan desesperados.

Jesús: Sí, aunque siento que ese muro del miedo... la mayoría de la gente no acampa frente a

él. (Risas)

María: Tal vez sea sólo yo; yo acampé durante un tiempo.

Jesús: Lo has hecho, pero la mayoría de la gente no lo hace. Llegan ahí, incluso solo lo miran y dicen: "Ah", y se van.

María: Y se van.

Jesús: Se van sin más, y entonces utilizan todo tipo de justificaciones, ira y todo tipo de cosas, para justificar... y normalmente condescendencia, menosprecio... y todo tipo de justificaciones sobre el Camino. Y dicen: "No, esa no es la Vía", y todo ese tipo de cosas para decirse a sí mismos. Y todo eso es una evasión de su terror, eso es todo lo que es. Y se dicen todo tipo de cosas en ese lugar.

Como hemos tenido muchas, muchas personas que se dicen todo tipo de cosas, como sabes. Y sabes lo difícil que es sentarse frente a ese terror y simplemente quedarse allí, sin ninguna adicción más que te ayude a encubrirlo.

María: Eso es bastante doloroso.

Jesús: Es un lugar bastante doloroso, y sabes que ha tomado un poco de ánimo, por mi parte, hacia ti... y también conversación entre nosotros sobre la verdad de Dios. Como que... Dios te quiere atravesando este lugar, y que puedes confiar en Dios al hacerlo, que puedes tener fe en que así es como tu alma está hecha, está hecha para estar ahí... y que las cosas mejorarán a través de estar en esa posición. Entonces has tenido algunas experiencias propias que han hecho que tu vida mejore, y luego te das cuenta: "guau, sí, puedo confiar en todo eso", y empiezas a moverte a través de esa barrera del miedo.

5.7.2. La importancia de reconocer las adicciones cuando te sientes atascado

Jesús: Pero la mayoría de la gente no hace eso. No se sientan frente a su miedo el tiempo suficiente para hacerlo. Sino que llegan a su miedo y se van; y para muchos en el camino todavía ni siquiera han llegado a su miedo, porque todavía están empapados en sus adicciones.

María: Sí.

Jesús: Y ni siquiera son honestos sobre lo que son esas adicciones. Y así nunca llegan a ver su miedo, por supuesto, y este es el problema con todos estos autoengaños, es que nunca llegamos a nuestras adicciones, nunca llegamos a nuestros miedos. ¿Cómo puedes llegar a tu verdadero dolor emocional causal que está causando la mayor parte de tu comportamiento desamoroso si no estás dispuesto a lidiar con tus adicciones o tus miedos? La respuesta es que no puedes.

Así que mi sugerencia a una persona es que, si se siente atascada, dondequiera que se

sienta atascada, podría sentirse atascada porque está reconociendo su adicción; simplemente quédate allí, siente ese lugar y lo inútil que se siente, y lo mucho que se lucha... y siente ese lugar... y en algún momento en tu futuro decidirás: "Quiero pasar por este lugar, por esta posición; no quiero volver a la vida que tenía antes; no quiero estar empapada de estas adicciones que me hacen ser desamorosa, quiero salir adelante y ser una persona más amorosa", y al final tu deseo se hará lo suficientemente fuerte si lo permites.

Y si ejercitas activamente el músculo del deseo, del que hablaremos más en los próximos grupos de asistencia, al final tendrás suficiente voluntad para decir: "Sí, quiero sentir mis adicciones, quiero saber cuáles son, quiero trabajar con ellas. Quiero llegar al punto de afrontar cara a cara mi miedo". (Risas)

Entonces, una vez que nos confrontamos con nuestro miedo, y que estamos sentados allí, aterrorizados, mirando esta montaña de miedo que sentimos frente a nosotros - y ten en cuenta que parece una montaña, porque todos los que están aterrorizados siempre piensan que es una montaña - y nos quedamos allí en ese lugar hasta que tenemos un deseo lo suficientemente fuerte como para empezar a procesarlo, para sentirlo realmente como una emoción y dejarlo ir, entonces lo superamos... y entonces superamos nuestro miedo... así es como superamos nuestro miedo.

5.7.3. Trabajar con las falsas creencias sobre el miedo

María: Y mucho de eso conlleva atravesar y resolver las creencias falsas que tenemos sobre el miedo, incluso, ¿no? Esas cosas a las que me refería, la desesperanza...

Jesús: Tenemos cientos de falsas creencias.

María: Juicio, siento que hay mucho juicio sobre el miedo en el planeta también.

Jesús: No solo juicio, hay otras creencias falsas además del juicio. Hay tanta falsa justificación de que "no debería pasar por ello", o que "no es seguro que pase por ello", que "voy a estar peor si paso por ello". Nos decimos todo tipo de cosas, y la mayoría de la gente se las dice. Y, por supuesto, nunca lo superan, porque están escuchando sus propias mentiras.

María: Sí.

Jesús: Dios no cree que no puedas pasar por el miedo, Dios no cree que sea inútil, Dios no cree que después vayas a estar en un estado digamos "raro", que no conoces. Vas a estar mejor.

María: Pues será "raro" porque nunca te has sentido tan bien.

Jesús: Bueno, puede ser, pero no será raro en el sentido de... no será un lugar triste, o un lugar extraño; en realidad es un lugar donde sientes más deseo, y más pasión en tu vida, más felicidad, más alegría. Si no estamos sintiendo esas cosas en el camino y si estamos estancados, entonces es porque normalmente nos estamos justificando a nosotros mismos

para no progresar hacia adelante, y la única razón por la que no progresas hacia adelante es porque tienes miedo.

Realmente necesitas empezar a afrontar lo que es ese muro de miedo, si realmente vas a progresar; y si aún no has tocado tus adicciones, nunca lo vas a ver, porque tus adicciones están ahí para taparlo todo. Es como poner un enorme muro de hormigón, y luego poner una gran hiedra encima, alguna planta encima, para que no se vea. Eso es lo que hemos hecho con nuestro miedo la mayoría de nosotros. Decimos: "Oh, ¿no es este entorno muy bonito? Pero no puedo moverme en esa dirección, porque hay un muro sólido allí, pero no es un muro, es sólo una encantadora hiedra - es una planta encantadora que lo cubre todo -".

Así es como vemos nuestro miedo, la mayoría de nosotros estamos en completa negación de él, porque queremos que nuestras adicciones se satisfagan, y no somos honestos al respecto. Y una vez que pasamos por ese lugar, donde realmente queremos nuestras adicciones, y queremos verlas, y ver lo que son, sentir lo que son... entonces nos encontramos cara a cara con nuestro muro de miedo, y la clave en ese punto es no huir.

Porque si huyes vas a hacer muchas cosas dañinas cuando huyas. Lo harás, porque estarás viviendo en tu miedo, y ese no es un curso de acción muy sensato. Es mejor acampar y sentarse allí, que huir; e incluso mejor que eso sería empezar a examinar todas tus creencias sobre el miedo.

María: Sí y ...

Jesús: Y aceptar las creencias de Dios sobre tales creencias.

María: Y la única manera de aceptar las creencias de Dios sobre ellas es conectando emocionalmente... conectar emocionalmente con nuestras creencias sobre el miedo.

Jesús: Correcto.

María: Según mi experiencia.

Jesús: Correcto.

María: Está bien tener una conversación al respecto, pero hasta que no nos conectemos emocionalmente con lo que creemos que va a pasar cuando sintamos el miedo... ese es el único momento en que hacemos espacio para que la Verdad de Dios entre en nosotros.

Jesús: Así es.

María: Y nos motive a liberar realmente el miedo.

Jesús: Así es, sí.

5.8. Resumen

Jesús: Entonces para... no sé el nombre de la mujer.

María: No tenía nombre.

Jesús: Bien, no hay nombre. Para esta señora que hizo esta pregunta... y siento que muchas y muchas personas están en este estado, mi sugerencia es, si notas ahora que estás en emociones de autoengaño, eso es genial, porque ahora ves: "Oh, me he estado engañando a mí misma", y eso es realmente bueno verlo. Pero fíjate en las razones, y las razones principalmente son que no quieres afrontar las adicciones que tienes, porque no quieres dejarlas ir.

Y si alguna vez vas a progresar, vas a tener que afrontarlas, dejarlas ir; o bien, no quieres afrontar los miedos que tienes, y no quieres dejarlos ir. Y si vas a progresar, vas a tener que dejarlos ir. Eso significa que vas a tener que afrontarlos en algún momento.

Lo que yo sugeriría a las personas en esta posición es que se permitan examinar sus adicciones de forma más completa, y también necesitan ser más honestas consigo mismas acerca de sus adicciones. Entonces, además de eso, tienen que permitirse confrontarse cara a cara con su muro de miedo, y en vez de huir y en lugar de utilizar técnicas para huir - como siempre lo han hecho toda su vida -, tienen que ser mucho más honestas consigo mismas, y simplemente permitirse sentarse allí y sentirlo por un tiempo. Y sentir lo aterrizadas que están, y permitirse trabajar atravesando sus creencias falsas sobre el miedo. Dios no tiene ninguna creencia falsa sobre el miedo; Dios sabe que es simplemente una emoción. (Risas)

María: Gracias, cariño.

Emociones. Emociones y sentimientos de miedo

Sesión 5 Parte 2

6. ¿Qué siente Dios por nosotros, o hacia nosotros, cuando tenemos miedo?

María: Esta pregunta es de Amanda y pregunta: "¿Qué siente Dios sobre nosotros, o hacia nosotros, cuando tenemos miedo?".

Jesús: ¿Qué siente sobre nosotros, y hacia nosotros? Bueno, para empezar, Dios no siente nada por nosotros, aparte del amor y la compasión y la bondad, y todo ese tipo de cosas. Dios no siente por nosotros en el sentido de sentir nuestras emociones con nosotros, así que estoy seguro de que Amanda sabe eso, de todos modos. Pero Dios siente muchas emociones de amor por nosotros - todo el tiempo - ya sea que tengamos miedo o no. Siempre son emociones amorosas, las que Dios siente por nosotros.

Así que cuando sentimos miedo, Dios siente compasión por nosotros. Por supuesto, Dios sabe que no necesitamos sentirlo. Dios sabe que el miedo es un producto de nuestra creación - o de nuestro entorno -. No es la realidad desde la perspectiva de Dios; solo es una emoción por la que tenemos que pasar.

Desde la perspectiva de Dios, Dios no tiene ningún sentimiento negativo hacia nosotros cuando sentimos miedo. Pero Dios sabe que cuando tenemos miedo, a menudo

quebrantaremos las Leyes de Dios - a menudo quebrantaremos los principios del Universo -. Dios siempre está tratando de ayudarnos a lidiar con el miedo. Es por eso que hay una gran cantidad de eventos basados en el miedo que ocurren en la vida de la persona promedio, porque están atrayendo eventos basados en el miedo para que atraviesen las emociones de miedo de su infancia, y dejarlas ir para que puedan tener una buena vida, y una vida feliz.

Dios siempre trata de ayudar a la gente a atravesar el miedo, pero Dios no quiere castigarnos por nuestro miedo. Las propias leyes corrigen nuestros miedos. Cada vez que actuamos en armonía con el miedo, automáticamente tenemos una consecuencia que ocurre como resultado de nuestro miedo, que impacta en nuestra alma. También, a menudo, si hemos actuado hacia otras personas en armonía con el miedo, también tiene consecuencia sobre las almas de esas personas.

Dios sabe que es una situación triste cuando honramos nuestro miedo, para nosotros, pero no lo es para Dios. Dios está de acuerdo con que usemos nuestro libre albedrío para elegir vivir en nuestro miedo, en vez de no hacerlo. Por supuesto, Dios sabe también que podríamos elegir otra cosa; podríamos elegir no vivir más en nuestro miedo y no honrarlo más como un dios, y confiar en Dios, confiar en el proceso emocional, confiar y tener fe en el Amor de Dios. Dios sabe que podríamos elegir eso; Dios observa a menudo que no elegimos eso, Dios ve a menudo que elegimos exactamente lo contrario a eso. Cada vez que lo hacemos, Dios sabe que va a pasar más tiempo antes de que seamos felices. Dios se compadece de que elijamos la infelicidad, pero también sabe que no hay razón para elegir la infelicidad.

6.1. Dios siente compasión pero no conmisericordia cuando tenemos miedo

María: Lo que noto mucho en la Tierra, especialmente en relación con el miedo, es que la gente suele confundir la conmisericordia con la compasión. La conmisericordia para mí es un sentimiento, que si siento conmisericordia contigo...

Jesús: Si yo me siento triste, tú te sentirás triste conmigo.

María: Me sentiré triste contigo, y también hay un sentimiento inherente como...: es demasiado duro... Con el miedo: "sí, el miedo es duro", esto es conmisericordia.

Jesús: Dios no siente eso en absoluto.

María: Sí, Dios siente compasión, que en realidad desafía mucho más el estado basado en el error, ¿no?

Jesús: Así es.

María: Pero mucha gente piensa que eso no es compasión, porque tienden a asociar la conmisericordia con la compasión.

Jesús: Con la compasión, sí. Dios no se compadece de nuestro miedo; Dios no está de

acuerdo con él. Dios no piensa: “bueno no, debes aferrarte a tu miedo para siempre”.

María: “Es un poco difícil para ti”.

Jesús: “Es demasiado duro para ti, no lo hagas”. Dios nunca siente nada de eso.

6.2. Dios quiere que sintamos nuestro miedo

Jesús: Dios quiere que sintamos nuestro miedo, porque si sentimos nuestro miedo vamos a resolverlo y atravesarlo; si no sentimos nuestro miedo vamos a vivir en él. Si vivimos en él vamos a hacer todo tipo de cosas que no están en armonía con el Amor de Dios; vamos a tener más dolor en nuestra alma, como resultado; vamos a crear más dolor en la Tierra cuando vivimos en nuestro miedo. Dios sabe que lo mejor que podemos hacer es resolverlo atravesando nuestro miedo.

Es por eso que muchas de las Leyes de Dios están siempre tratando de corregir nuestro miedo, trayéndonos eventos basados en el miedo, todas las cosas que tememos... para que podamos trabajar atravesando el miedo mismo. Dios está tratando amorosamente de ayudarnos a través del proceso de abordar nuestros miedos. Sin embargo, Dios no tiene ningún sentimiento negativo al respecto. Dios no quiere castigarnos porque hayamos tenido miedo. Dios sabe que la causa de nuestro miedo a menudo no es solo el resultado de nuestras propias elecciones, sino los resultados perpetrados sobre nosotros por las elecciones de otras personas.

Dios sabe que otras personas han elegido hacer cosas que a menudo causan también gran parte de nuestro miedo. Dios también sabe que mientras sentimos miedo no podemos sentir mucho amor. Dios quiere que dejemos ir el miedo para que podamos sentir el Amor de Dios, y también el amor de los demás. Ni siquiera puedes tener una relación con otra persona mientras le tengas miedo.

6.3. Dios sabe que el alma humana es capaz de curar cualquier herida.

María: Dios también tiene una gran confianza en nosotros, ¿no?... de que podemos afrontar el miedo.

Jesús: Por supuesto. Dios tiene confianza suprema en nuestra capacidad para tratar con el miedo, porque nos ha creado para tratar con ello. Cuando ha hecho una creación perfecta, no se preocupa, diciendo: "Oh, no sé si van a ser capaces de hacerlo; no sé si...". Dios sabe que vamos a ser capaces, y que es solo una elección. Es una elección que quizás ahora mismo no estamos dispuestos a hacer, pero que en algún momento de nuestro futuro vamos a tener que hacer, si queremos ser felices.

Dios no se preocupa por ello, pues sabe que Dios creó un alma perfecta. Dios conoce tu capacidad para lidiar con cualquier cosa que te haya sucedido. Dios te creó con la capacidad de lidiar con cualquier cosa que te haya sucedido; esa es la parte notable del alma humana. No importa lo mal que nos hayan tratado a lo largo de nuestra vida, y lo largo y extenso que haya sido ese trato... Dios sabe que podemos sanar de ese trato.

Dios sabe que, con la ayuda de Dios, podemos superar cualquier cosa; y no solo superarla, sino curarnos de ella. Lo que veo mucho, en la vida religiosa hoy en día en la Tierra, es que mucha gente cree que Dios te ayuda a pasar por cosas, pero no creen que puedas ser sanado gracias a llegar a pasar por esas cosas. Dios sabe que puedes ser curado siempre que sigas el Camino. Puedes ser curado de cada una de las heridas que llevas, incluyendo todas esas heridas para con Dios, si sigues el Camino. Dios tiene mucha confianza en su propia creación, como la tendría un creador perfecto.

María: Sí, y a veces me gusta pensar en eso, en términos de que la opinión de Dios sobre mi capacidad para afrontar el miedo suele ser muy diferente a la mía.

Jesús: Sí, y Dios sabe que tu capacidad es mucho mayor de lo que tú crees actualmente; esa es también la realidad. Dios creó nuestra alma para tener esta capacidad de tener una capacidad infinita, al final. A medida que recibimos más y más del Amor de Dios, nos acercamos a esta capacidad infinita con la que Dios creó nuestra alma, como potencial.

Dios sabe que tenemos la capacidad de lidiar con cualquier emoción. Lo mismo saben literalmente millones de espíritus celestiales: saben que podemos lidiar con la emoción porque lo han hecho. Han pasado por todas sus experiencias emocionales negativas, han procesado todo su miedo. Ya no tienen ningún miedo dentro de su alma; lo han hecho, saben que es posible. A menudo intentan animarte a que sea posible, pero cada vez que nos topamos con ese muro de miedo decimos: "¡Argh!" y salimos corriendo.

6.3.1. Dios sabe que podemos atravesar el muro de miedo

Jesús: Incluso, como dije en una respuesta anterior, si nos quedáramos frente a nuestro miedo y lo sintiéramos por un tiempo, si sintiéramos lo que es y sintiéramos las creencias falsas asociadas a él, lo superaríamos. Pero la mayoría de la gente no hace eso. Se acercan a su miedo, y tan pronto como se acercan a su miedo lo tocan, y una vez que dan con él lo primero que desean hacer es simplemente salir corriendo y huir.

Ese es el principal problema de la mayoría de las personas que descubren el Camino hacia Dios. Descubren la Manera, la Vía, la siguen durante un tiempo hasta que encuentran su miedo... y entonces quieren abandonarla de inmediato. Esa no es una persona que tenga un deseo muy fuerte de llegar a estar en unidad con Dios. Cuando tienes un deseo realmente fuerte de llegar a estar en unidad con Dios estás dispuesto a pasar por cualquier emoción para lograrlo. Si eso significa pasar por el miedo y el terror que tienes en ti de todas formas - que necesita salir de ti, de todas formas, si alguna vez vas a ser feliz -, entonces deseas pasar por ello, en vez de huir.

Dios sabe todas esas cosas, y Dios está bastante relajado con nuestros sentimientos de miedo, pero Dios también sabe que, cada vez que elegimos vivir en armonía con nuestro miedo, estamos eligiendo alejarnos de la verdad, estamos eligiendo alejarnos del amor, y por supuesto, así todo lo que estamos eligiendo es más dolor para nosotros mismos - y Dios lo sabe -.

La belleza de tener un conocimiento completo del alma humana, y de ser el Creador de la misma, es que Dios no tiene nada que temer sobre la capacidad con la que diseñó

nuestra alma. Él sabe que podemos lidiar con todas esas cosas. Es solo que nosotros, nosotros mismos, no lo sabemos. Es solo nosotros, nosotros mismos, que necesitamos abordar por qué estamos dispuestos a absorber y a retener las creencias falsas, que son la cosa principal que gobierna nuestro miedo.

Recuerda, el miedo es "creencia falsa que nos parece real", así que cada vez que nos encontramos con este muro de miedo inicialmente no estamos viendo que en realidad todo él se trata de una construcción de creencias falsas, que son emocionales, dentro de nosotros, y que pensamos que son reales y verdaderas, pero que son todas falsas. Desde la perspectiva de Dios son todas falsas; desde la perspectiva de Dios realmente no existe; este miedo no existe realmente. Él sabe que existe como una emoción, como una creación humana, pero Dios nunca creó el miedo. Cualquier persona que se convierte en unidad con Dios vive en un estado en el que no tiene ningún miedo.

María: Eso es genial, gracias.

7. ¿Es posible mantener una conexión con Dios cuando tenemos miedo?

María: Esta pregunta es de Amanda. Ella pregunta: "¿Es posible mantener una conexión con Dios cuando tenemos miedo?".

Jesús: Bueno, aquí tenemos que definir algunas cosas. Por ejemplo, ¿qué queremos decir con "conexión con Dios"? ¿Queremos decir que durante esta conexión con Dios podríamos estar recibiendo el Amor de Dios? Digamos que en vez de las palabras "conexión con Dios" decimos: "¿Es posible estar recibiendo el Amor de Dios cuando tenemos miedo?". Bueno, la respuesta a esa pregunta realmente es: que depende de si estamos sintiendo nuestro miedo, o no.

María: O viviendo en él.

Jesús: O viviendo en él. Bueno, como dije al principio, "si sentimos nuestro miedo, o no lo sentimos". Si estamos sintiendo nuestro miedo como una experiencia, si el miedo es realmente como una emoción que pasa a través de nosotros, entonces cualquier otra emoción también puede pasar a través de nosotros al mismo tiempo. Esto significa que el amor, incluyendo el Amor de Dios, puede pasar a través de nosotros, así que teóricamente es posible mantener una conexión con Dios, o recibir el Amor de Dios, mientras estás sintiendo tu miedo.

El problema es, sin embargo, que cuando decimos que la gente "tiene miedo", normalmente no están sintiendo su miedo. Ahora se han bloqueado para sentir la emoción del miedo. Si estás bloqueado a una emoción, de acuerdo a lo que hemos discutido en cuanto a *cómo funciona el alma humana*, esa es la actitud de *exclusión*. Mientras una emoción está dentro de ti, y estás bloqueado para sentirla, entonces también estás bloqueado para sentir otras emociones.

También estás suprimiendo/reprimiendo. Y el proceso de supresión es que no puedes suprimir una cosa y esperar que no estés suprimiendo todo lo demás. Hay principios sobre

cómo el alma funciona, aquí, entonces, que rigen la respuesta a la pregunta.

Así que la respuesta a la pregunta es: “si tenemos miedo pero no estamos sintiendo la experiencia de nuestro miedo”, en otras palabras, estamos en el sentimiento del miedo en el sentido de que vivimos según él...

María: ¿Así que está dentro de nosotros y basamos nuestras decisiones en evitarlo?

Jesús: Sí, y no lo estamos sintiendo, sí; es imposible bajo esas circunstancias sentir una conexión con Dios, y sentir el flujo del Amor de Dios. También es imposible sentir una conexión con la verdad, y probablemente es imposible sentir mucha conexión con el deseo, particularmente un deseo en la dirección en la que estamos tratando de restringir el miedo. Hay muchas cosas que son imposibles, en realidad, si permanecemos en ese estado.

7.1. Es posible recibir el Amor de Dios mientras se siente y se experimenta el miedo

Jesús: Pero tan pronto como elegimos sentir y experimentar el miedo, ahora estas otras cosas se vuelven posibles: ahora tenemos la capacidad de recibir algo de verdad sobre ello, ahora tenemos la capacidad de recibir realmente algo del Amor de Dios, mientras estamos experimentando la emoción del miedo. Esto es lo hermoso. A veces puedes estar pasando por la emoción del miedo, y al mismo tiempo recibir el Amor de Dios, como una confirmación de que esto es lo que necesitas hacer - justo al mismo tiempo -.

Esto es lo hermoso de nuestra relación con Dios. Si permitimos que la emoción fluya, y tenemos un anhelo por el Amor de Dios al mismo tiempo, entonces el Amor de Dios también puede fluir al mismo tiempo. La belleza de esto es que nos confirma que lo que estamos haciendo es lo correcto. Por eso puedo hablar con mucha convicción sobre las emociones, porque he tenido esa confirmación de Dios sobre estas emociones, al pasar por la experiencia. Toda persona que pase por esta experiencia tendrá la misma confirmación.

7.2. No es posible mantener una conexión con Dios o con cualquier otra persona mientras se vive en un estado de miedo

Jesús: Lo que sugiero a la gente es decir: "Bien, analicemos esta cuestión de tener miedo. ¿Estamos sintiendo realmente la experiencia de tener miedo, o estamos negando nuestro miedo?". Estamos caminando con miedo por todas partes sin sentirlo, y está gobernando cada una de nuestras acciones. Ahora bien, si es lo segundo, si andamos con miedo y este gobierna cada una de nuestras acciones y no estamos sintiendo el miedo mismo, entonces no, no podemos mantener una conexión con Dios.

Le sugiero a todo el mundo que ni siquiera puedes mantener una conexión con otra persona a menos que también esté en un estado de miedo - eso es lo triste -. No podrás mantener una conexión con nadie que esté en un estado de verdad, con cualquiera que esté fuera de sus adicciones y de su miedo... no podrás estar conectado con alguien así. No solo con Dios, sino también con cualquiera de esas otras personas... no podrás conectarte. Solo podrás conectar con las personas que tienen los mismos miedos que tú - esa es la realidad - y te sentirás atraído por ellas.

María: Y entonces tu conexión se basa en la evasión de ese miedo, en vez de en el amor.

Jesús: Correcto, en vez de en el sentimiento del mismo.

7.3. Beneficios de liberar el miedo

Jesús: Cuando elijas sentirlo, todas esas personas desaparecerán de tu vida. Todas las personas que tienen el mismo miedo que tú, que no quieren sentirlo, huirán de ti. Te quedarás solo para sentirlo, lo que será fantástico, porque necesitas sentirlo, a solas. Entonces una vez que hagas tu camino a través de él, incluso mientras haces tu camino a través de él, mientras lo experimentas emocionalmente, no solo puedes recibir el Amor de Dios, sino también recibir la Verdad de Dios. Y puedes recibir el amor de otras personas; puedes recibir su verdad. Puedes hacer todo tipo de cosas en tus relaciones ahora, cosas que no podías hacer antes.

María: Así que, en realidad, aferrarse al miedo y basar nuestras decisiones en torno a él, y tratar de orar y conectarse con Dios, a veces, en otros momentos... así, si somos de esa manera somos mucho menos propensos a conectarnos con Dios, e incluso es imposible para nosotros conectarnos con Dios de cualquier manera que sea sostenible, mientras vivimos en ese estado. Mientras que, en cuanto empezamos a sentirlo, permitimos más conexión con Dios, con la verdad, con el amor, de todas las fuentes.

Jesús: Sí, eso es lo hermoso de atravesar tu miedo. Si atraviesas tu miedo, lo que terminas haciendo es llegar a este punto en el que ahora confías en Dios. Ahora confías en que resolver y atravesar tu miedo va a cambiar completamente tu vida. Ahora estás dispuesto a pasar por el proceso de sentir tu miedo.

Lo hermoso de pasar por el proceso es que, mientras lo haces, recibes el Amor de Dios; eso es algo maravilloso, porque te da la confirmación de que estás haciendo lo correcto. Es solo el evitarlo lo que hace que dejes de recibir el Amor de Dios, en ese momento. Si tienes un verdadero anhelo de corazón por el Amor de Dios, mientras estás pasando por tu terror o miedo, recibirás algo del Amor de Dios, mientras estás pasando por la experiencia - eso entonces te confirma que la experiencia valió la pena -.

María: Sí, es una cosa hermosa.

Jesús: Pero lo que la mayoría de la gente hace es que se acercan a su muro de miedo, se dan con él, y luego huyen. No llegan a sentir que, si sientes que fluye a través de ti, y también tienes un anhelo por el Amor de Dios al mismo tiempo, realmente tienes la confirmación de que estás en el camino correcto, confirmación de parte de Dios. Y también al mismo tiempo has recibido algo del Amor de Dios y de la Verdad de Dios, en el proceso. También has recibido algo de la verdad de Dios sobre el miedo: que en realidad es sólo una emoción que puedes procesar, y no necesitas tener tanto miedo de tu miedo - que es lo que la mayoría de la gente tiene -.

María: Esta es la razón por la que la fe puede crecer exponencialmente, ¿no? Una vez que empezamos a sentir realmente nuestros miedos y emociones causales, porque a medida que empezamos a hacerlo empezamos a tener experiencias que confirman las cosas de manera real. Así que no es solo una teoría. Eso nos inspira a tener más, lo que nos da más confirmación emocional. Así que la fe crece exponencialmente. La clave es empezar ese proceso, ¿no?

Jesús: Sí, como he dicho, he estado enseñando este proceso durante muchos, muchos años. Muchas personas lo han escuchado durante seis o siete años, y sin embargo no han superado su muro de miedo. Mientras no lo hacen, no llegan a experimentar el flujo del Amor de Dios al atravesar su miedo. Eso significa que no llegan a experimentar ningún efecto positivo de escuchar la Verdad Divina, y por eso huyen de ella - naturalmente, vas a hacer eso -.

Va a haber mucha gente que continúe haciendo eso hasta que se den cuenta de que la manera de experimentar algo del Amor de Dios, y la manera de realmente hacer su camino atravesando las cosas, es permitir realmente que fluya la emoción en nuestra alma, mientras estás teniendo un anhelo por el Amor de Dios. Mientras permites que eso ocurra recibirás algo del Amor de Dios, y eso se convertirá en la confirmación que necesitas de que este es el camino a seguir. Ya no necesitarás confiar en que AJ te lo diga, o que Jesús te lo diga. Podrás mirar la situación, de lo que ha ocurrido entre tú y Dios, y habrás recibido la confirmación directa de Dios de que este es el camino a seguir.

8. ¿No viene la mayoría de la gente a Dios por miedo?

María: El siguiente comentario y pregunta viene de Renee. Ella dice: "¿La mayoría de la gente no se acerca a Dios por miedo? Por ejemplo, cuando la gente tiene miedo de morir, parece que clama a Dios. ¿No significa esto que el miedo es algo bueno?".

Jesús: Esta es una pregunta curiosa. El miedo no es algo bueno, nunca, ni siquiera si te motiva a acudir a Dios a causa de él, porque si vas hacia Dios a causa del miedo, no entiendes a Dios en absoluto. Porque Dios no responde a tu miedo; Dios responde al amor, Dios responde al deseo de la verdad. Dios no responde a tu miedo.

Mucha gente "va a Dios" por miedo, pero no tienen una relación con Dios - nunca la tendrán - porque cuando vas a Dios por miedo, no vas a Dios en absoluto. Dios no honra tu miedo; Dios no quiere que vivas en él. Dios sabe que tu miedo es una emoción que simplemente necesitas sentir. Cuando tu miedo te motiva a ir a Dios, entonces no estás realmente yendo a Dios, en absoluto.

Ahora bien, esto contrasta directamente con lo que te enseñan la mitad de las religiones del mundo, pero la realidad es que a Dios no le interesan las personas que acuden a Dios por miedo; a Dios le interesan las personas que acuden a Dios por deseo. Es por eso que una persona que tiene miedo, ya sea miedo a Dios, o de lo que está a punto de sucederle a causa de las Creaciones de Dios... nunca recibirá el Amor de Dios, porque Dios no responde al miedo en absoluto.

Puedes decirte a ti mismo que fuiste a Dios a causa del miedo; no lo hiciste. No fuiste a Dios por el miedo, porque no existe tal dios que responda a él. Vas a un dios imaginario a

causa del miedo. La relación que tal persona tiene con Dios, sugeriría yo, es también imaginaria, porque la realidad es que no tienes una relación con Dios a menos que el miedo esté fuera de la relación. Así que, en otras palabras, para poder llegar a Dios tienes que hacer tu camino atravesando tus miedos para resolverlos.

8.1. Dios solo responde a la oración puramente motivada

María: ¿Y qué pasa con el dolor? Cuando la gente tiene un dolor emocional extremo y clama a Dios, o...

Jesús: Sí, pues muchas veces está impuramente motivado. Dios conoce nuestra motivación, y también hay que tener en cuenta que gran parte de nuestro dolor se produce por las leyes naturales de Dios. Así que cuando clamamos a Dios diciendo: "Por favor, no me dejes tener tanto dolor", le estamos diciendo: "Por favor, no me dejes vivir según tus leyes". Por supuesto que Dios no puede responder a eso.

Ahora bien, si nuestro dolor nos hace ver que hemos hecho algo, o que estamos actuando en base a algo que está en desarmonía con el amor, y vamos a Dios porque podemos ver que estamos en desarmonía, y le preguntamos a Dios cómo es que estamos en desarmonía, ahora hay una oración que Dios puede responder. La oración será respondida si está en armonía con las Leyes y la Voluntad de Dios. Para la mayoría de nosotros, la mayoría de nuestras oraciones no están en armonía, y es por eso que ninguna de ellas es contestada.

Toda oración puramente motivada es siempre respondida. Así que si tenemos una oración que no es respondida, es porque no está puramente motivada; es egoísta, y normalmente las personas que sufren se vuelven bastante egoístas. Solo quieren evitar su dolor; no quieren ver lo que creó su dolor.

Ahora bien, Dios está muy interesado en nosotros cuando le decimos a Dios: "Vaya, tengo mucho dolor", y tenemos un sentimiento emocional hacia Dios: "Quiero saber de qué se trata este dolor; este dolor ha sido creado por mí al estar en desarmonía con el amor de alguna manera, así que por favor muéstrame cómo". Claramente Dios va a tratar de responder a esa oración. Cuando digo "va a tratar"... solo depende de lo abiertos que estemos a escuchar el resultado para saber si oiremos la respuesta. La mayoría de las veces estamos bastante cerrados a las respuestas, pero Dios siempre lo intentará. Dios incluso pedirá a emisarios que nos den respuestas en esas circunstancias.

Pero ciertamente Dios no se dejará llevar por ninguna oración motivada por el miedo, o por el interés propio, o por nuestro dolor o nuestro intento de evitarlo, a menos que haya motivaciones más puras involucradas. Dios conoce nuestro corazón, y el Amor de Dios solo responde a un corazón puro - esa es la belleza que tiene esto -. No podemos engañar a Dios - puede que nos engañemos a nosotros mismos - pero no engañamos a Dios.

8.2. Tener miedo impide una relación con Dios

Jesús: Así que si miramos esta pregunta... básicamente Renee cree que tal vez ha sido llevada a la "verdad" por tener miedo de Dios. No, no lo ha hecho. No has absorbido ninguna verdad en absoluto si tienes miedo de Dios.

María: O teniendo miedo de otras cosas.

Jesús: O teniendo miedo de otras cosas. Entonces tampoco has absorbido ninguna verdad. Solo estás viviendo en tu miedo, y no tienes ninguna relación con Dios mientras estás en ese lugar - ninguna en absoluto -. La clave es ver eso.

La clave es decir: "Ok, yo pienso que el miedo a Dios es algo bueno, y no lo es. No es algo bueno". No importa lo que las religiones del mundo te enseñen, el miedo a Dios no es algo bueno. No puedes amar a alguien a quien temes; no puedes creer que te va a amar - esa es la realidad -, no puedes. Si tienes miedo de ser castigada, o tienes miedo de que te pase algo malo porque no vas a Dios, entonces no tienes un deseo puro de una relación con Dios. Quieres ir a Dios porque tienes miedo de que te pase algo malo si no lo haces - eso no es amor -.

Además, estás blasfemando sobre Dios en ese lugar. Básicamente estás insinuando que Dios te va a perjudicar a menos que lo adores. Eso es como decir: "Oh, mi gobierno me va a meter en la cárcel a menos que crea lo que el gobierno cree". ¿Cuál es la diferencia entre esas dos afirmaciones? Digamos que vivimos en la Rusia estalinista y decimos: "Oh, me van a meter en la cárcel a menos que siga la línea comunista".

Entonces, desde la perspectiva de Dios: "A menos que siga la línea de Dios, voy a ser encarcelado de alguna manera". ¿Amarás a ese país si vas a ser encarcelado cuando hagas algo que sea completamente diferente a lo que el país cree? Y si Dios te va a meter en la cárcel bajo la misma circunstancia, o te va a castigar por algo que has elegido hacer... porque no has adorado a Dios, entonces seguramente ese Dios no existe - en absoluto -. Ese Dios simplemente no existe.

Y si crees en Dios, entonces tienes algunas distorsiones bastante severas sobre la naturaleza de Dios, y que necesitas abordar antes de recibir realmente el Amor de Dios, porque a Dios no le gusta que nadie le insinúe que es un dictador maniaco que está dispuesto a castigar y destruir a sus propias creaciones.

La realidad es que la religión promedio en este planeta, que cree en Dios, cree que es un dictador maniaco que está dispuesto a destruir a millones de personas a la vez. Es como que Dios es el peor asesino de todos; el peor dictador de todos; la peor persona involucrada en el genocidio de la raza humana... bajo esas circunstancias - y eso no es lo que Dios es -.

8.3. Resumen

Jesús: Así que, en primer lugar, el miedo a Dios nunca nos hará tener una relación con Dios. En segundo lugar, el miedo mismo a nuestro dolor, o a cualquier otra cosa en nuestra vida, no va a hacer que tengamos una relación con Dios. Una relación con Dios es impulsada por una motivación pura y deseosa - un anhelo -.

María: Un anhelo... y no es un anhelo para evitar nuestro dolor o a nosotros mismos, o nuestro miedo.

Jesús: No.

María: A eso es a lo que realmente sentía que Renee estaba llegando.

Jesús: Totalmente.

María: Su deseo de escapar de su dolor y su miedo es lo que la llevó a Dios.

Jesús: Sí, esa no es una motivación pura, y eso no la ha llevado a Dios. Conozco a esta Renee, y todavía no está con Dios, de ninguna manera. Ella ni siquiera ha comenzado todavía su relación con Dios. Una de las razones principales es porque ella tiene esta creencia: que de alguna manera su miedo a su propio dolor puede llevarla a Dios - no, no puede -. Para ir a Dios no tienes que tener miedo a tu dolor.

María: Bueno, para conectarse con Dios, ¿no...?

Jesús: Sí, Dios sabe que no tienes que tener miedo a tu dolor. Para conectar con Dios vas a necesitar no tener miedo a tu dolor - esa es la realidad -, vas a necesitar permitirte sentirlo. El miedo no debería ser la fuerza motriz de ninguna relación, y mucho menos de tu relación con Dios.

Si el miedo es la fuerza motriz de cualquier relación, nunca va a ser una buena relación - nunca -, y eso incluye tu relación con Dios. Vas a creer que Dios es algo que no es, lo cual en realidad es blasfemo sobre el carácter y naturaleza de Dios; es blasfemo hacia la personalidad de Dios. Aunque Dios no se ofenda por ello, eso sigue siendo blasfemo, en el sentido de que se está retratando falsamente a Dios como algo que no es. O es retratar a Dios como algo - debería decir - que Dios no es (en vez de esos dos negativos que sigo usando [*aquí corrige él mismo que el hecho de añadir arriba "falsamente" ha supuesto una especie de incoherencia*]).

Esto es lo que tenemos que tener en cuenta. A menudo damos a entender, hacia Dios, que Dios es terrible, cuando la realidad es que Dios es simplemente hermoso. Hasta que no estemos impulsados por una motivación para conocer a un Dios hermoso, entonces no vamos a tener realmente un anhelo puro del Amor de Dios, o un anhelo puro de la relación.

Así que estoy en total desacuerdo con ella. No, cualquiera que diga que el miedo le ha llevado a Dios - no le ha llevado a Dios -. Te ha llevado a un producto de tu propia imaginación, que no es Dios. Cualquier sentimiento que tengas de ese producto de tu imaginación probablemente viene de espíritus con los que estás en adicción codependiente. No es de Dios, porque Dios no puede conectarse con una persona que tiene creencias falsas sobre Dios, y que quiere retenerlas y solo quiere acudir a Dios por su propio interés.

María: Gracias, muy completo.

9. ¿Por qué uso excusas para no sentir mis emociones?

María: Esta pregunta es de Linda, es sobre experimentar el miedo cuando tiene dolor físico. Ella dice: "Para mí, encuentro que el mayor bloqueo es probablemente que todavía quiero una

gratificación instantánea. En otras palabras, rezo sobre la condición, pido ayuda, la toco, y muy rápidamente me retiro porque es demasiado duro. Hasta ahora solo he conseguido atravesar el miedo hasta llegar a la curación del dolor físico en dos ocasiones, y cada vez he tardado varias horas en conseguirlo. Pero a menudo me digo que no tengo tiempo en este momento, o que estoy demasiado cansada, y entonces me tomo un Panadol, así que ni siquiera lo intento. ¿Qué está pasando?"

Jesús: Bueno, es bastante simple lo que está pasando, realmente: no hay mucha humildad. En otras palabras, ella no quiere sentir todas sus propias emociones. En particular, no quiere afrontar sus adicciones.

El problema de querer una gratificación instantánea tiene que ver con la adicción; ella quiere una gratificación instantánea cuando se trata de dolor físico. En otras palabras, quiere que el dolor desaparezca de inmediato. Casi todo el mundo en el planeta es así. Por eso las industrias de alivio del dolor son enormes. Las empresas farmacéuticas se dedican a aliviar el dolor, la mayoría. Y como resultado, son empresas enormes en el planeta, porque la persona promedio quiere tener una gratificación instantánea para evitar el dolor, particularmente el físico.

9.1. La supresión del dolor emocional crea dolor físico

Jesús: Verás, yo también encuentro bastante interesante que la mayoría de nosotros esté dispuesta a evitar el dolor emocional, pero no esté dispuesta a evitar el dolor físico. Lo que quiero decir con esto es lo siguiente. El dolor emocional... queremos ignorarlo; queremos seguir negándolo. No entendemos que este dolor emocional, cuando lo negamos, provoca dolor físico, otra capa de dolor.

En otras palabras, para Linda, tienes que tener en cuenta que tienes tu dolor emocional. Tu negación y supresión de tu dolor emocional causa tu dolor físico. El hecho de que quieras una gratificación instantánea - para hacer desaparecer este dolor físico, tomando un Panadol o algún tipo de alivio del dolor - es una indicación de que no quieres sentir el dolor físico. El propio dolor físico, digo, es una indicación de que no quieres sentir el dolor emocional.

Tienes una serie de problemas. No quieres sentir dolor emocional, y como resultado se crea el dolor físico; no quieres sentir tu dolor físico, o quieres que desaparezca muy rápidamente, así que te tomas un Panadol.

Entonces, ¿cuándo vas a llegar a tu dolor emocional, si sigues haciendo eso? Nunca, es la respuesta. No vas a llegar a él.

Ahora bien, cuando llegues al mundo espiritual no te vas a poder tomar un Panadol para tu dolor físico; vas a necesitar sentirlo. ¿Por qué no elegirías empezar a sentirlo ahora? ¿Por qué no eliges empezar a sentirlo? La razón es porque no quieres sentir tu dolor emocional.

Así que hay varias capas de problemas aquí. La capa de problemas es: en primer lugar, hay una adicción para evitar el dolor emocional; y por encima de eso, para colmo, hay una adicción a evitar el resultado de suprimir el dolor emocional, que es el dolor físico.

El dolor físico es el resultado de suprimir el dolor emocional, y tienes una adicción a

suprimir incluso el dolor físico. En otras palabras, no quieres que nadie te diga, nunca, incluyendo todas las Leyes de Dios... que nadie te diga, jamás, que tienes un problema emocional. El dolor físico te está diciendo que tienes un problema emocional, y no lo estás afrontando.

La ubicación del dolor te está diciendo de qué se trata. Si resulta que está en la barriga en la época de la menstruación, te está diciendo que evitas algunos problemas sexuales o problemas emocionales sobre ser mujer... cosas así. Si es un dolor de cabeza te dice que probablemente estás evitando la pena. Estás tratando de apagar tu pena, de suprimir tu pena, por eso tienes dolor físico.

Una persona que está usando sustancias físicas para evitar el dolor físico también tiene esta otra capa, que es: el dolor físico está presente porque ya han usado cosas emocionales, adicciones emocionales, para evitar el dolor emocional - es por eso que tienen la doble capa sucediendo -.

Ahora bien, no puedo ver a una persona así pasando de su dolor físico a su dolor emocional, a menos que primero tenga la voluntad de pasar por su dolor físico, sin tener que evitarlo, porque el dolor físico es un resultado directo de evitar el dolor emocional. Es casi como...: evito el dolor emocional, así que creo el dolor físico, y luego quiero negar que lo he creado, yendo a buscar una sustancia que me ayude a evitar el hecho de que es mi propia creación.

Esto también es una indicación de que no se está asumiendo la responsabilidad de lo que se está creando. No estás viendo el vínculo entre tus emociones y el dolor físico - la supresión de tus emociones, y el dolor físico -. No estás viendo también que cada vez que suprimes tu dolor físico usando una sustancia, en realidad estás evitando todo el proceso del reconocimiento de lo que realmente está pasando dentro de tu alma.

Es bastante difícil, es muy difícil, para una persona que está haciendo tales cosas, acercarse a Dios alguna vez, como resultado. Obviamente va a ser muy frustrante para esas personas, porque están en la evasión en una serie de niveles.

9.2. Permitir la experiencia del dolor emocional alivia inmediatamente el dolor físico

María: Así que eso es lo que está pasando. ¿Cuál es la alternativa que tiene Linda?

Jesús: Bueno, la alternativa es, primero - volvamos hacia atrás -: ver el dolor físico como un resultado directo de la supresión del dolor emocional. Esa es el primer reconocimiento que tiene que darse. Si sientes voluntariamente el dolor físico, sabrás dónde está, y por lo tanto hay una buena posibilidad de que entiendas qué emoción lo está impulsando.

Una vez que empieces a sentir la emoción que has estado suprimiendo a propósito, entonces el dolor físico desaparecerá realmente. Sentirás el dolor emocional, y el dolor físico desaparecerá - esa es la recompensa de permitirse sentir el dolor emocional -... permítete sentirlo. Si el dolor físico no desaparece, entonces no estás sintiendo la emoción que lo causó; el dolor físico siempre desaparecerá si sientes la emoción que lo causó.

Cuando digo sentir la emoción que lo causó... siente la supresión de la emoción que lo causó, porque el dolor físico es siempre el resultado de la supresión, de la resistencia a la emoción; no es el resultado de sentir una emoción.

Lo que hago yo mismo es sentir el dolor físico y entonces me doy cuenta: "Ah, todavía estoy reprimiendo esa emoción". Me permito sentir sobre la emoción - cualquiera que sea esta -. Por ejemplo, hace unas noches me desperté con un sentimiento de desaprobación por parte de mi padre, y me permití sentir esa emoción. Entonces, mi dolor en la parte baja de la barriga desapareció, durante unos diez o quince minutos. Y ese dolor siempre ha estado conmigo desde que puedo recordar (lo he tenido toda mi vida, todavía lo tengo ocasionalmente, incluso ahora, y ha estado ahí todo el tiempo, un dolor constante). Ahora sé que estoy en el camino correcto: mi dolor físico desaparece, eso me dice que ahora estoy en el camino correcto para esta emoción. Mientras me permita sentir esa emoción, ese dolor físico disminuirá, o desaparecerá por completo, así que eso es lo que yo haría.

Puedes experimentar con eso. Puedes decir: "Vale, voy a sentir esta emoción. No, eso no ha funcionado; mi dolor sigue ahí. Bueno, obviamente esa no es la emoción", y así sucesivamente. Este es un hermoso sistema que Dios ha creado. Es un sistema hermoso porque te da una retroalimentación completa sobre lo que está pasando dentro de ti. Esto es lo fantástico de todo lo que Dios ha hecho.

Justo en este momento, ahora mismo, mientras estás escuchando esto... cada uno de vosotros ha recibido mensajes, y está recibiendo mensajes. Se os están dando mensajes en este momento acerca de lo que está mal, de lo que está pasando dentro de ti, de qué emociones estás reprimiendo. El dolor en tu cuerpo - dondequiera que esté - te está diciendo dónde están las emociones y qué es lo que está siendo suprimido.

Si te permites sentirlo probablemente descubras la emoción que estás reprimiendo, si lo permites. La mayoría no lo permite; y lo que hacen es suprimir eso, y luego viene el dolor, y entonces suprimen eso. Si suprimes eso, estás en el proceso de negación completa de la experiencia emocional, y de la experiencia física.

Entonces, así nunca vas a estar cerca de Dios haciendo esto, pero también nunca vas a ser feliz haciendo esto, y nunca tendrás ningún alivio real y permanente de tu condición física. Serás dependiente; te volverás dependiente de las drogas, para suprimir tu condición física y tu dolor físico.

La mayoría de las personas en este planeta son ya completamente dependientes de las drogas hasta que mueren, como resultado de estas cosas que ocurren. Por supuesto que esa no es la forma en que Dios quiso que fuera nuestra vida, pero desafortunadamente es la forma en que hemos creado nuestra vida, a través de nuestra elección de suprimir - nuestra elección primero de suprimir nuestra emoción, y luego para colmo la elección de suprimir los resultados físicos de suprimir nuestra emoción -.

Le sugeriría a Linda que realmente necesita echar un buen vistazo a: "Cómo funciona el alma humana". Tomar este curso de acción es el resultado del miedo; estás viviendo con miedo así, tomando esas acciones. Tienes miedo al dolor, y también tienes miedo a la emoción subyacente que ha causado tu dolor.

Mi sugerencia es que te permitas hacer tu camino a través de tus miedos sobre el dolor, y las causas del mismo, y empezar a reconocer la verdad sobre cómo Dios ha diseñado tu alma, y ver el dolor físico como un resultado de tu propia resistencia. Tu dolor físico es el resultado directo de tu propia resistencia. Mira el vínculo entre esas dos cosas, y asume la responsabilidad por ello. Eso te ayudará enormemente a descubrir qué es lo emocional dentro de ti que estás reprimiendo, y que causa tu dolor físico. Es una gran manera de descubrir la

verdad acerca de lo que está pasando dentro de ti, emocionalmente.

10. ¿Por qué creó Dios el miedo? ¿Existe realmente una razón para ello?

María: ¿Por qué creó Dios el miedo? ¿Existe realmente una razón para ello?

Jesús: (Risas) ¿Por qué alguien imagina que Dios creó el miedo? No hay miedo en Dios; no hay miedo en el amor; no hay miedo en ninguno de los universos de Dios, salvo en las personas, así que ¿quién creó el miedo? Entendámoslo bien: nosotros creamos el miedo; nosotros creamos el miedo al tener falsas creencias, que se colocan emocionalmente dentro de nosotros a través de experiencias, que luego no queremos dejar ir - así es como creamos el miedo y vivimos según él -.

10.1. La humanidad creó el miedo

Jesús: Así que nosotros creamos el miedo, no Dios. Dios creó el potencial del alma humana para sentir miedo, así como Dios creó el potencial del alma humana para sentir ira. Esto es lo que es el libre albedrío - el potencial de sentir cualquier cosa -, así que ese es un aspecto del libre albedrío. Al darnos el regalo del libre albedrío, Dios nos dio este regalo de ser capaces de tener cualquier emoción que elijamos, ya sea que esas emociones sean de nuestra propia creación, o no - podemos sentir las -.

Entonces, las únicas emociones que Dios realmente creó, que vinieron de Dios, están todas basadas en el amor; ninguna de ellas está basada en el miedo - entonces Dios no creó el miedo -. Dios te dio el don del libre albedrío, y luego Dios te dio el don de elegir lo que deseas experimentar. Lo que deseamos experimentar es el miedo; queremos vivir con miedo - esa es la condición humana -. Desgraciadamente estamos dispuestos a hacer eso porque no queremos afrontar la verdad; no queremos llegar a saber cuál es la verdad. La verdad es el antídoto, si quieres decirlo así, del miedo; la verdad se deshace del miedo.

Por eso la gente de la Tierra dice: "Educación, educación, educación". ¿Qué hace la educación? Elimina los miedos de la gente - eso es lo que hace -; la verdad elimina los miedos de la gente. La realidad es que el miedo fue creado por los humanos, al elegir alejarse de Dios, alejarse de la verdad. Así es como se crea el miedo; por eso tienes miedo ahora, porque los humanos, históricamente - e incluso en tu propia vida, si reflexionas sobre ello - verás que te has alejado de la verdad, te has alejado del amor y te has alejado de Dios. Eso es lo que creó tu miedo. Por eso tienes miedo. Dios no lo creó; tú lo hiciste.

10.2. Es responsabilidad de la humanidad destruir el miedo

Jesús: ¿Quién va a destruirlo? Dios no, porque Dios dice: "Tienes que destruir lo que has creado". Si tú creaste el miedo, vas a tener que ser la persona que lo destruya; Yo no puedo destruirlo, no es mi creación. Es tuyo; lo hiciste mediante el ejercicio de tu libre albedrío. Así que tú creaste el miedo, vas a tener que eliminarlo".

Ahora, cuando digo eso, colectivamente creamos el miedo, individualmente puede que no sea específicamente el caso. En otras palabras, como individuo, puede que no sea

personalmente responsable de la creación de mi miedo, pero la raza humana es ciertamente responsable de la creación del miedo en este planeta. La raza humana es totalmente responsable de ello, y solo la raza humana puede eliminarlo a través de sus acciones, a través de sus elecciones.

María: A través de su voluntad.

Jesús: A través de su voluntad; a través de su deseo de conocer la verdad, y de practicarla, y de vivir en armonía con el amor - el miedo desaparecerá -. Tenemos el potencial en este planeta de tener un sistema viviente, que incluya a los humanos, y donde ni una sola cosa en el sistema tenga miedo - animales incluidos, personas... nadie tenga miedo -. Ese es nuestro potencial, pero elegimos un potencial diferente porque elegimos el error. Elegimos vivir en las creencias falsas, elegimos creer estas creencias falsas, y luego elegimos retenerlas.

Y elegimos oponernos a la verdad; estamos tan involucrados en esta elección, que nos oponemos activamente a la verdad - lo hacemos -. Matamos a las personas que nos dicen la verdad; históricamente esto ha ocurrido a lo largo de la historia de la humanidad. Una persona le dice a otra la verdad, ya sea la verdad sobre el Universo, o la verdad sobre la vida en la Tierra... y alguien viene y mata al tipo, porque no quiere saber la verdad. Es ese tipo de actitud la que ha causado todo nuestro miedo, y es ese tipo de actitud la razón por la que tenemos miedo dentro de nosotros.

Así que el miedo no es una creación de Dios. De hecho, hay muchas cosas que Dios no ha creado nunca; todas ellas las han creado los humanos, porque Dios te dio el don del libre albedrío, y el don de crear. Puedes crear; se te permite crear miedo si eso es lo que deseas crear; se te permite crear ira - Dios no la tiene -. Se te permite crear miedo - Dios no lo tiene -. Se te permite crear dolor - Dios no lo tiene -. Se te permite crear vergüenza - Dios no la tiene -. Se te permite crear culpa - Dios no la tiene -.

Todo ello son nuestras creaciones hechas mediante lo que elegimos hacer con nuestra voluntad, y necesitamos verlo así.

10.3. Dios creó el alma humana con el potencial de crear a través del uso del libre albedrío

María: Sí, hay muchos malentendidos en el planeta, ¿no?, sobre la relación entre la creación de Dios, y el uso de nuestra voluntad, en el sentido de que mucha gente cree que Dios creó todo lo que existe, pero en realidad Dios creó esta alma humana con potencialidades enormes para crear todo tipo de cosas a través del uso de la voluntad. Creo que de ahí vienen preguntas como esta. ¿Por qué Dios creó el miedo? ¿Por qué suponemos que Dios creó algo negativo?

Jesús: Sí, la presunción de que Dios creó el miedo ya es defectuosa, y este es el problema. Muchas de las preguntas que nos hacen se basan en presunciones que son completamente erróneas. Dios no creó el miedo, nunca lo creó. Dios creó el potencial para que tú sientas miedo, al darte el don del libre albedrío.

Entonces, a través de tus elecciones, o a través de las elecciones que te impusieron

otras personas que hicieron elecciones, te impregnaste de la emoción del miedo, que ahora también te has negado a sentir, a través de tu propia elección, porque si hubieras elegido sentirlo en el momento en que fue creado, ya no estaría en ti ahora. Elegiste no sentirlo y sigues eligiendo no sentirlo ahora mismo, y por eso existe el miedo en ti. Podrías elegir liberarlo también y ya no estaría dentro de ti - eso estaría en armonía con Dios, liberarlo -.

Dios te dio esta capacidad de elegir si quieres liberarlo o no. Se te permite no liberarlo, pero te va a dañar por el resto de tu existencia - no solo por el resto de tu vida en la Tierra -, te va a dañar por el resto de tu existencia, a menos que lo liberes. Cuando lo liberes, a partir de ese momento ya no te perjudicará.

Necesitamos ver que Dios creó el potencial, al darnos libre albedrío; recuerda, el libre albedrío es una posición emocional, es un lugar emocional de: poder experimentar cualquier emoción queelijamos. Nosotros creamos la emoción del miedo - antes nunca existió en el Universo de Dios -, lo creamos a través de nuestras elecciones y nuestro deseo de alejarnos de la verdad, alejarnos del amor. Creamos este miedo que ahora existe en la humanidad como un todo, y en los individuos.

Pero también podemos liberarlo. Esa es también nuestra elección, y podemos hacer esa elección; y Dios nunca va a liberarlo por nosotros, porque no es una creación de Dios. Dios nos ayudará a pasar por la liberación, pero Dios nunca lo hará por nosotros.

Cada persona que espera que Jesús venga y haga que todo su miedo desaparezca, o que Dios venga y haga que todo su miedo desaparezca, tiene un grave defecto en su lógica. Dios creó la capacidad para que el alma humana experimente lo que quiera experimentar, y nosotros elegimos experimentar el miedo. Vamos a tener que elegir liberarlo, dejarlo ir, cambiar la experiencia. Vamos a tener que elegir eso si queremos que el miedo desaparezca. Ahora bien, hay una segunda parte de su pregunta.

10.4. El miedo es creado por la resistencia a la verdad y al amor

María: ¿Existe realmente una razón para el miedo?

Jesús: Por supuesto que hay una razón para el miedo, y creo que ya lo he explicado. Las razones de todos nuestros miedos tienen que ver con nuestra resistencia a la verdad y al amor. El amor real, la verdad real de la que estoy hablando, no esta cosa falsa que tenemos en la Tierra. Así que cada vez que nos resistimos al amor, y cada vez que nos resistimos a la verdad, cada vez que el amor no está fluyendo, siempre que la verdad no esté fluyendo... se creará el miedo. El miedo se convertirá en una experiencia emocional que está dentro de nosotros, que elegiremos retener o liberar.

María: ¿Dirías que nuestro deseo de aferrarnos a creencias falsas es lo que...

Jesús: Es la causa principal de todo nuestro miedo.

María: ¿Así que el miedo entra en nosotros, y luego queremos aferrarnos a estas creencias falsas, y así nunca desaparece?

Jesús: Nunca desaparece y esa es la razón por la que el miedo existe, y se transmite a la siguiente generación. Cuando me aferro a mi miedo, a todas mis creencias falsas... recordando que, según lo que hemos discutido sobre el alma humana y cómo funciona... resulta que todas mis creencias falsas son emocionales, son emociones que están dentro de mí.

Me junto contigo y tenemos un niño. Ese niño absorbe ahora todas mis creencias emocionales; no tiene manera de evitar la absorción, así que las absorbe. Como resultado, ese niño, cuando nace, ya tiene un buen grado de miedo en él; no el mismo miedo que yo, porque todavía tiene que ser suprimido. Puede experimentarlo. Por eso la mayoría de los niños lloran mucho, porque tienen muchos miedos que sentir, debido a todo lo que ya han absorbido. Cualquier niño que nazca perfecto, cualquier niño que nazca sin ningún miedo en los padres, llegaría a este mundo en una posición tranquila y plácida.

No se ve a muchos de los animales gritando como locos cuando nacen; se les ve saltando, disfrutando en pocas horas. ¿No? ¿Por qué vemos a los animales haciendo eso? Porque los padres no les transmiten el miedo. El miedo viene de la humanidad, es nuestro miedo el que sienten los animales; ellos no tienen miedo dentro, no tienen alma para sentir miedo. Somos nosotros los que tenemos alma para sentir miedo.

Esa es la razón por la que muchos animales nacen con procesos y procedimientos mucho más simples que aquellos con los que nosotros damos a luz, debido a nuestro miedo. Tenemos que ver que es como una pandemia, es un problema mundial, este punto de vista del miedo; pero también tenemos que ver que es nuestra propia creación, y la mayoría de las personas en este planeta no lo ven como su propia creación. No ven que su propia supresión de la misma provoca más de ella; tampoco lo ven.

10.4.1. El miedo es el peor problema del planeta

Jesús: El miedo es el peor problema del planeta. Es peor que la ira, porque el miedo provoca la ira. Sin el miedo nunca te enfadarías; sin la supresión del miedo, debería decir, nunca te enfadarías - así que el miedo es el peor problema del planeta -. Por eso he dado una charla tras otra sobre el tema. Pero incluso la gente que hace la transcripción de las charlas, no quiere transcribir esas charlas. Porque tienen miedo.

Es increíble lo mucho que el miedo afecta a la gente. El miedo es nuestro peor problema porque se resiste a la verdad y se resiste al amor; por lo tanto, mientras honremos al miedo nunca progresaremos en el amor; es imposible progresar en el amor mientras honramos al miedo. Necesitamos sentirlo, dejarlo ir; necesitamos experimentarlo, dejarlo ir. Necesitamos atravesar el miedo, y necesitamos ver que ninguno de nuestros miedos es realmente real desde la perspectiva de Dios, ninguno.

Incluso nuestro miedo a la muerte no es real desde la perspectiva de Dios, porque en realidad no mueres. Todas las otras cosas que creamos... estamos tan aterrorizados por el dolor, y no lo vemos como nuestra propia creación... pero Dios nunca creó el dolor; Dios creó la capacidad de tu alma de sentir dolor cuando suprimes cosas, para decirte cuándo has hecho algo en desarmonía respecto a la conexión con Dios, por eso experimentamos dolor. Es todo lo mismo.

10.5. Dios no tiene la culpa de las creaciones de la humanidad

Jesús: Elegimos culpar a Dios por lo que hemos creado, y mientras hagamos eso, nunca llegaremos a estar en unidad con Dios, pero tampoco podremos nunca ser felices, porque estamos culpando a otro por nuestra propia creación. Necesitamos asumir la responsabilidad de nuestra propia creación, y trabajar a través de los resultados reales de nuestra propia creación, y liberar de nosotros mismos lo que está pasando con nuestra creación.

Este tipo de preguntas son interesantes, creo, porque culpan a Dios de cosas que Dios nunca ha hecho. Es muy importante que la gente vea eso. Dios nunca creó la ira, Dios nunca creó el miedo, Dios nunca creó la violencia, Dios no creó estas cosas. Nosotros las creamos; las creamos porque vivimos con miedo. Las creamos porque no estamos dispuestos a sentir nuestro propio dolor; queremos que otras personas compartan nuestro dolor, queremos que otras personas paguen por nuestro dolor - por eso creamos el miedo -.

Son todas estas creaciones propias de las que no nos hacemos responsables. Culpamos a todo lo demás menos a nosotros mismos. Tenemos que empezar a ver quién es la verdadera causa: la verdadera causa es nuestra propia elección de vivir en desarmonía con el amor y la verdad - esa es la causa -.

María: Esa es una gran respuesta, gracias.

Jesús: Supongo que ha sido una diatriba bastante larga, (risas) pero creo que es un tema muy importante. A menudo veo que se culpa a Dios de las cosas que suceden en la Tierra, cuando Dios no tuvo nada que ver con ellas. El único aspecto en que Dios participó en la mayoría de ellas es al darnos el regalo del libre albedrío, que luego hemos utilizado mal.

Es como si alguien nos diera el regalo de un cuchillo, y fuéramos por ahí apuñalando a un montón de gente y a nosotros mismos, y luego dijéramos: "Vaya, es muy doloroso este cuchillo". En vez de usarlo para lo que fue creado, que es, creo, hacer algunas comidas... y comer o disfrutar de la comida o lo que sea... Entonces, tenemos que ver la verdad de esto: que esto es lo que estamos haciendo con Dios.

Dios nos da este maravilloso don que es muy útil, en realidad; el libre albedrío es un regalo muy útil. Si no se nos diera solo seríamos "autómatas" de Dios, en vez de seres con libre albedrío, los seres libres que somos. Así que es un regalo que se necesita darle a alguien si alguna vez va a ser completamente libre. Dios nos da este hermoso regalo de la libertad, y nosotros vamos por ahí y lo usamos mal, y luego nos quejamos de los resultados. Es muy, muy estúpido; realmente, somos muy estúpidos. Tenemos que empezar a ver que no, los resultados son causados directamente por nuestras propias elecciones. Tenemos que dejar de culpar a Dios por cosas que son nuestra propia elección.

María: Y dejar de tener este tipo de actitud fatalista hacia nuestro miedo. Como: "Oh, soy una parte desamparada en esto, mi papel es inútil... ya sabes. Cuál podría ser la razón de esto, porque no tiene nada que ver conmigo". Sé que muchos de nosotros hemos tenido ese sentimiento. "Soy una víctima del miedo".

Jesús: Esa es la implicación de esta pregunta, ¿no? La pregunta es, ¿hay realmente una razón

para el miedo? ¿Por qué iba Dios a crear algo tan estúpido como el miedo?

María: Y que me hace sentir tan mal... y sin entender realmente que eso está bajo mi control.

Jesús: Dios no es estúpido.

María: No.

Jesús: Dios no crea miedo. ¿Por qué querría Dios crear miedo? Dios creó, contigo, el potencial para experimentar todo lo que tú creas [*de crear*], y cuando niegas la verdad y niegas el amor, vas a tener que crear miedo - eso es lo que vas a hacer -. Entonces vas a tener que lidiar con las consecuencias de ello, porque Dios dice que es tu creación; la creación de la humanidad. Tenemos que empezar a verlo colectivamente como nuestra creación, y entender que podemos deshacerlo; podemos revertir esta creación.

María: Sí, que el miedo forme parte de nuestras vidas no es un hecho ni una conclusión previsible; no es una parte necesaria de nuestra existencia; no es un hecho al que tengamos que acostumbrarnos; no es ninguna de esas cosas.

Jesús: No.

María: Es algo que puede desaparecer de nuestra vida, para siempre.

Jesús: Sí, para siempre.

María: Pero eso depende de nosotros, y vamos a tener que dejar de culpar a Dios por ello, para que eso ocurra.

Jesús: Lo triste de culpar a Dios es que mientras culpamos a Dios por ello no estamos asumiendo la responsabilidad. Cuando no asumimos la responsabilidad de algo, es imposible que lo arreglemos. Este es nuestro problema: mientras culpamos a Dios, y mientras culpamos a todos los demás y no miramos dentro de nosotros mismos, realmente estamos culpando a todos por lo que hemos creado.

Estamos culpando a Dios en particular, por lo que nosotros hemos creado, y Dios nunca lo creó. Y mientras culpamos a Dios no estamos asumiendo la responsabilidad. Tenemos un gran problema con la responsabilidad: somos responsables de nuestras propias creaciones; también somos responsables de destruir nuestras propias creaciones.

María: Que no están en armonía con el amor.

Jesús: Que no están en armonía con el amor. Si vamos a destruir el miedo, somos nosotros los que tenemos que hacerlo; Dios no lo va a hacer por nosotros - Dios puede ayudarnos - pero Dios no lo va a hacer por nosotros. Tenemos que involucrar nuestra voluntad para hacerlo. Así es como funciona, y así debe ser, si lo piensas; así debe ser. No podemos tomar

decisiones en nuestras vidas para que otro venga a rescatarnos de nuestras decisiones todo el tiempo, y luego ser seres responsables. La única manera de ser seres responsables es haciendo una elección y luego lidiando con la consecuencia de la elección, sea una buena o una mala consecuencia. Es la única manera en que podemos ser seres responsables.

11. ¿Cómo puedo cambiar la creencia de que mi miedo y mi terror son normales?

María: Si tengo la falsa creencia de que mi miedo y mi terror son "normales", ¿cómo lo cambio? ¿Cómo puedo sentir la Verdad de Dios al respecto, y hacer del amor la norma?

Jesús: Bueno, encuentro esta pregunta bastante interesante, porque en realidad delata que la persona no entiende aún la emoción. Verás, si sientes tu miedo, entonces se va de ti, y luego la verdad se vuelve automáticamente la norma. Me parece que esta persona - y me parece que es una mujer la que ha hecho esta pregunta - está tratando de sugerir que puede hacer algún tipo de proceso intelectual, o algún tipo de proceso físico, que le va a ayudar a hacer del amor la norma - aparte de tener que sentir su miedo -.

11.1. El miedo debe sentirse y liberarse antes de que el amor y la verdad se conviertan en la norma

Jesús: La verdadera respuesta a esta pregunta es: siente tu miedo, siéntelo, experimentalo; entonces la verdad y el amor se convierten en la norma. No se convierten antes que pase eso otro. Hay casi una suposición en la pregunta, una creencia, si quieres decirlo así, de que podrá hacer que la verdad y el amor sean la norma, y luego pasar por el miedo. Eso es tratar de poner el carro delante del caballo, en realidad.

La única manera de que la verdad y el amor se conviertan en la norma es que primero pases por el miedo, con la fe de que al final podrás lidiar con él, y entonces la verdad y el amor se convertirán en la norma. Esa es la única manera de que suceda. No importa lo mucho que te convenzas de que hay un camino diferente. No lo hay. Primero debes pasar por la emoción del miedo, antes de que la verdad y el amor se conviertan en la norma, y no al revés.

María: ¿Crees que también está preguntando... que se trata de justificar el miedo y el terror, sientes que eso es lo que está pidiendo esta persona? Están diciendo: "Es normal que tenga miedo y terror; es normal que lo evite". Eso puede ser una justificación para no afrontarlo; ¿crees que eso es lo que está preguntando?

Jesús: Creo que es lo que está diciendo, sí, ciertamente. La premisa real de la pregunta - estoy tratando de tratar en primer lugar la premisa de la pregunta - es básicamente que hay algo que puedes hacer para que la verdad y el amor sean la norma, y entonces atravesarás el miedo. Esa es la premisa de la pregunta; pues bien, eso es incorrecto, la presunción es incorrecta.

No harás que la verdad y el amor sean la norma a menos que atraveses el miedo. Primero tienes que atravesar el miedo. El miedo es una creación de la humanidad, y debe ser liberado antes de que la verdad y el amor puedan convertirse en la norma. Así que la premisa

general de la pregunta ya es falsa.

Ahora, veamos su pregunta, y es: "¿Hay algo que pueda hacer, para sentir la Verdad de Dios en el asunto, y que el amor sea la norma?". En otras palabras, sentir la Verdad de Dios sobre el miedo y hacer que el amor sea la norma. No, no lo hay. Aparte de atravesar tu miedo, no la hay.

Sé que quieres que lo haya; sé que deseas desesperadamente que haya algún tipo de varita mágica, o truco mágico, o pensamiento mágico, que vas a poder tener; algún tipo de técnica mágica que diga: "Oh, ahora que has hecho esta cosa mágica, atravesarás el miedo". No, tienes que pasar por el miedo antes de entender cómo pasarlo.

Es lo mismo con casi todo en tu vida, en realidad. Antes de que puedas realmente amar, tienes que pasar por el sentimiento del amor; necesitas sentir el amor y pasar por la experiencia del amor antes de que lo entiendas. Para entender tu miedo, vas a tener que pasar por tu miedo; así que deja de decirte a ti misma que hay otra manera.

La premisa de esta pregunta es que hay un deseo de que haya otra vía, una manera diferente; hay un deseo de que haya algún tipo de solución mágica que le permita atravesar la emoción de miedo, y empezar a ver que hay una razón para atravesarlo.

11.1.1. Examinar los resultados de vivir en el miedo y el terror

María: Pero seguramente hay suficiente evidencia. Incluso si examinamos nuestra vida cuando estamos viviendo con miedo y terror, podemos decir: "Oh, este es un estado normal en el que todo el mundo está". Pero si realmente examinamos nuestra vida, y nos volvemos sensibles a lo insatisfechos que estamos, a lo limitados... al dolor que sentimos, seguramente podemos empezar a ver que hay evidencia. No importa si todo el mundo está en este estado, eso no puede ser lo normal desde la perspectiva de Dios, porque está lleno de dolor e insatisfacción.

Jesús: Correcto.

María: Así que incluso dentro de eso, no es una técnica, pero podrías simplemente examinar los resultados de vivir en el miedo y el terror.

Jesús: Sí, y esto trae a colación la operación de la verdad. Incluso si empiezas a decirte una verdad intelectual, lo cual es posible... así que, como parte de esta pregunta podrías empezar a decirte verdades intelectuales.

Por ejemplo, una verdad intelectual podría ser, creo - intelectualmente por supuesto -: que una vez que pase por el miedo seré muy feliz; pero en este momento eso es solo un pensamiento intelectual. Creo que Dios quiere que atraviere el miedo - eso es solo un pensamiento intelectual -. Creo que cuando pase por el miedo tendré todos estos beneficios - eso es solo un pensamiento intelectual -. Creo que tenemos todos estos problemas en la Tierra a causa del miedo - eso es solo un pensamiento intelectual -. Hasta que no pases realmente por la experiencia de tu propio miedo, no te creerás ninguna de esas cosas, no lo harás.

11.2. Involucrar la voluntad para resolver el miedo atravesándolo

Jesús: Así que algo tiene que suceder dentro de ti, para decidirte a atravesar tu miedo, y eso es tu voluntad - necesita ser involucrada -. Si hay alguna solución mágica, solo hay una, y es usar tu voluntad para atravesar tu miedo.

Ahora bien, la mayoría de las personas que hacen este tipo de preguntas ya han decidido no usar su voluntad para atravesar su miedo; están usando activamente su voluntad para negar, apagar y evitar su miedo. Están en una fuerte adicción para evitar su miedo. Entonces dicen: "Por favor, dame una píldora mágica que me ayude a lidiar con el miedo, porque sé que mi miedo está influyendo en mi relación con Dios". La pregunta que hago es: "Si sabes que tu miedo está influyendo en tu relación con Dios, y realmente lo detienes, seguramente eso debería ser suficiente motivación para atravesar la emoción del miedo". Si no es suficiente motivación, entonces tal vez necesites estudiar más sobre la naturaleza de Dios, y todo ese tipo de cosas, para ayudarte a llegar al menos a cierto reconocimiento intelectual. Pero en algún momento, incluso después de haber hecho todo eso, es posible que aún no atraveses tu miedo, porque atravesar tu miedo requiere que realmente involucres emocionalmente tu voluntad, para que quieras atravesar tu miedo. Eso es todo lo que requiere: involucrar tu voluntad emocionalmente para hacerlo.

Ahora bien, para hacer eso, tenemos que ver todas las razones por las que no queremos involucrar nuestra voluntad para hacerlo. Claro, eso significa sentir todas nuestras creencias falsas - así que cualquier creencia falsa que tengamos sobre el miedo tiene que ser sentida -. No hay nada que podamos hacer para absorber la verdad sobre ellas hasta que las sintamos.

La verdad y el error no pueden existir en el mismo tema, en el alma, al mismo tiempo; este es uno de los puntos principales sobre cómo funciona el alma humana. Mientras exista el miedo dentro de mí, miedo acerca de tratar con mi miedo, la verdad sobre el tratamiento de mi miedo no puede entrar en mí. Y buscaré todas las excusas que haya bajo el sol para evitar mi miedo.

Cuando empiezo a sentir mi propia evasión de mi miedo, sintiendo sobre si es realmente sensato, sintiendo sobre todas las razones por las que creo que debería ser capaz de evitar mi miedo, una vez que empiezo a sentir todas esas cosas... entonces, más y más de mis adicciones se liberarán sobre mi miedo. Entonces terminaré sin adicciones sobre mi miedo; eso aún no significa que vaya a atravesar mi miedo, porque a menos que quiera usar mi voluntad para pasar por mi miedo, no lo haré, simplemente no lo haré. En algún momento voy a tener que desarrollar mi voluntad lo suficiente como para atravesar mi miedo, para experimentarlo realmente, para atravesarlo, emocionalmente.

Ahora bien, creo que una relación con Dios vale la pena; creo que una relación con mi alma gemela vale la pena. Si esas dos cosas no valen lo suficiente para ti, no sé qué va a hacer que valga la pena. Vas a tener que reflexionar sobre eso, y pensar en eso: ¿qué va a hacer que valga la pena para ti pasar por tu miedo? ¿Quieres los resultados de lo que estás haciendo actualmente?

Cada vez que niegas tu miedo tienes dolor y sufrimiento, tienes dolor y sufrimiento físico; todo esto te está ocurriendo todo el tiempo, ahora mismo. ¿Quieres seguir pasando por estas cosas o quieres resolver tu miedo? ¿De qué se trata? En algún momento vas a tener que tomar la decisión de sentirlo realmente, de tomar emocionalmente la decisión de sentirlo, y

eso requiere que ocurra un cambio dentro de ti, donde ya no lo justificas.

Ya no dices que es normal, ya no dices: "Oh, todo el mundo lo hace, así que yo también debería hacerlo". Ya no lo haces porque todo el mundo quiere que te quedes ahí. Ya no lo haces porque tienes miedo de lo que el mundo pensará si lo haces. Eso requiere liberar todas esas emociones diferentes de ti - porque son todas esas emociones las que causan tus creencias -. Entonces llegarás al punto de: "Sí, quiero atravesar mi miedo. Creo que es fantástico atravesar mi miedo".

Entonces atravesarás tu miedo, y te sorprenderá que no te llevará mucho tiempo; es la gran acumulación lo que lleva mucho tiempo; toda la destrucción de todas las creencias falsas que lo rodean, eso es lo que lleva mucho tiempo. Cuando llegas a pasar por ello, normalmente la mayoría de la gente lo hace en unos pocos meses como máximo. Unos pocos meses de un año, de setenta u ochenta años de tu vida, es apenas nada. ¿La diferencia que va a suponer en toda tu vida? Completamente diferente, cambiará tu vida de la noche a la mañana, si te permites sentirlo.

Así que yo en tu lugar iría a por ello, pero no hay mucho que pueda hacer para convencerte más que decirte la verdad, porque la verdad es el antídoto del miedo. Pero solo si sientes la verdad es un antídoto contra el miedo; tienes que sentir la verdad, y muchas veces ya estamos sintiendo el miedo sobre todos los temas, y por eso no sentimos la verdad acerca de ellos.

Así que vamos a tener que sentir el miedo, procesar realmente el miedo sobre esos temas - pasar por ellos -. Mira todas tus falsas creencias sobre el miedo; siéntelas, y entonces llegarás a algún sitio con tu miedo.

Pero no me gusta la premisa de la discusión, porque básicamente está diciendo que es posible fingir una posición de verdad sin pasar por el miedo, y no puedes, no puedes hacer eso. Puedes fingir, pero no pasarás por ello; nada cambiará en tu vida; atraerás las mismas cosas.

Nada cambiará realmente, a menos que tengas alguna asistencia espiritual para que cambie, nada cambiará. Yo digo que el verdadero cambio es que tú cambies tu alma - entonces no necesitas ninguna ayuda para cambiar tu vida -, es tu alma la que cambia toda tu vida: tus atracciones cambian, todo cambia; ese es el verdadero progreso. Que alguien te ayude no cambia eso.

12. ¿Cómo puedo dejar de temer la muerte de mi hijo?

María: Nuestra siguiente pregunta es de Liv: "Estoy tratando de entender el concepto de miedo y amor. ¿Cómo dejar ir el miedo? No tenía miedo a mi propia muerte antes de ser madre. Ahora me aterra separarme de él, que tiene nueve años. Tengo pesadillas en las que se ve obligado a enfrentarse a este mundo sin mí, y me aterra tener que continuar la vida en la Tierra sin él. Me torturo con historias sobre niños desaparecidos y muertes trágicas, para intentar lidiar con este miedo, supongo. Estoy segura de que muchos padres tienen estos pensamientos y no tienen ni idea de cómo afrontar el miedo a perder a quien más quieres. ¿Cómo lidiar con estos sentimientos?".

Jesús: Ah, mi querida hermana, Liv, hay un autoengaño sobre autoengaño... en tu pregunta.

Y es bastante triste en realidad, en el sentido de que hay tantas cosas que te estás diciendo a ti misma aquí que son completamente falsas... y necesito repasarlas contigo.

Así que vamos a repasar cada afirmación una por una, ¿de acuerdo? Porque siento que en muchas de nuestras preguntas hay autoengaño sobre autoengaño, y luego hay una pregunta al final. Tenemos que deconstruir los autoengaños antes de llegar a responder a la verdadera pregunta; esto es algo que tenemos que hacer con Liv aquí.

María: Entonces, ¿quieres que vuelva a la pregunta?

Jesús: Sí, declaración por declaración; vamos a repasarla.

12.1. Hay que experimentar el miedo para entender el miedo y el amor

María: Bien, primero: "Estoy tratando de entender el concepto de miedo y amor".

Jesús: Detente ahí. No puedes entender el concepto de "miedo y amor" mientras tengas miedo; necesitas sentir tu miedo para entender el concepto de amor. También necesitas sentir tu miedo para entender el miedo. No hay tal cosa como obtener un concepto intelectual sobre una emoción; necesitas sentir las emociones y entonces las entenderás.

Así que, en primer lugar, tu deseo de obtener una "comprensión", o un concepto intelectual de la emoción, ya es defectuoso, antes de empezar; necesitas permitirte experimentar las emociones, y entonces obtendrás una comprensión del concepto de ellas, más tarde.

Los pensamientos relativos a la verdad sobre estas emociones vendrán a ti. Estás tratando de poner el carro delante del caballo, aquí. Lo que tratas de hacer es elaborar un concepto intelectual sobre el amor y un concepto intelectual sobre el miedo, sin sentir el amor ni el miedo. La realidad es que mientras hagas esas cosas no vas a progresar, y no vas a entender el miedo ni el amor. No entiendes ni el miedo ni el amor - lo cual es muy evidente en el resto de tus preguntas -, y tenemos que hablarte de eso.

María: Bien, la siguiente pregunta es, ¿cómo se deja ir el miedo?

Jesús: Sí, esa es la pregunta: ¿cómo soltar el miedo? He dicho una y otra vez, cómo dejar ir el miedo - lo sientes, lo experimentas, te permites experimentarlo -. Ahora no vamos a hablar de todas las cosas diferentes sobre eso, porque lo hemos comentado en otras preguntas, pero esa es la manera de hacerlo.

No vas a ser capaz de llegar con algún tipo de píldora mágica intelectual, o cualquier otra cosa que te ayude a pasar por el proceso. Vas a tener que desarrollar tu voluntad lo suficiente como para pasar realmente por la experiencia de tu miedo; eso es lo importante.

12.2. La mayoría de los miedos a la muerte tienen que ver con el miedo a perder a una persona

María: "No tenía miedo a mi propia muerte antes de ser madre".

Jesús: Eso es completamente falso: tenías un miedo extremo a la muerte antes de ser madre, y no tienes ni idea de cuánto miedo tienes en realidad, con respecto al miedo a la muerte. Para ser franco, la mayoría de las personas de este planeta tampoco tienen idea de cuánto miedo tienen a la muerte. Y en cuanto tienen un hijo, sale; en cuanto tienen un hijo se dispara, ¡bang! Ahí es donde puedes ver tu miedo a la muerte.

La mayoría de nuestros miedos a la muerte tienen que ver con el miedo a perder a una persona, no a perder nuestra propia vida: así que, en otras palabras, muchos de nosotros tenemos miedos... más miedos, de hecho, a perder a otra persona, que a nuestra propia muerte; pero eso sigue siendo un miedo a la muerte; tenemos que verlo como tal.

12.3. La muerte no crea separación

María: "Ahora tengo miedo de separarme de..." su hijo de nueve años.

Jesús: Cierto, a ella le aterra la separación, y ve la muerte como una separación, y no es cierto. Desde la perspectiva de Dios, la muerte no te separa de tus seres queridos. Cada noche, cuando te vayas a dormir, seguirás experimentando a tus seres queridos.

Así que todo el concepto de que la muerte crea una separación es completamente falso, y esta es una de las razones por las que estás aterrorizada, porque crees cosas falsas. Crees cosas falsas sobre la muerte, sobre la separación, que es posible separarse de alguien a quien amas.... No es posible. Pero te sugiero, Liv, que no amas a tu hijo, lo que veremos en un segundo.

12.4. Las relaciones emocionalmente incestuosas con los niños son muy perjudiciales

María: "Tengo pesadillas con la idea de que tenga que enfrentarse a este mundo sin mí, y me aterra tener que continuar la vida en la Tierra sin él".

Jesús: Ahora veamos esto: eres severamente adicta a tu hijo. Es muy peligroso lo que le has hecho a tu hijo, en realidad - a él, emocionalmente -. ¿De quién es el hijo? No es tuyo; es hijo de Dios; es hijo de Dios, no tuyo. Tú sólo has creado sus cuerpos físico y espiritual a través del proceso de la relación sexual, eso es todo.

El alma de tu hijo no es tu hijo; es el hijo de Dios. Dios creó esa alma; tú no la creaste. No eres su dueña; no te pertenece, y Dios tiene una manera mucho mejor de cuidar a sus hijos que tú. De hecho, la forma en que tú estás cuidando a tu hijo aquí es una relación muy, muy dañina.

Te sugiero que necesitas leer algunos libros que te ayuden a lidiar con esta relación tan dañina con tu hijo. Está impulsada por tu terror, y en particular por tu terror a la separación, y por lo que crees que amas. ¿Cuál es el libro, Mary, relacionado con el incesto emocional? Estos son los libros que necesitas leer con respecto a tu relación con tu hijo.

Mary: Sí, hay uno de la Dra. Patricia Love.

Jesús: Así que la Dra. Patricia Love.

María: Se llama, "Incesto emocional", y hay una frase que no recuerdo ahora.

Jesús: Sí, y tú tienes una relación emocionalmente incestuosa con tu hijo; estás utilizando a tu hijo para evitar todos tus propios terrores y miedos. Has creado fuertes adicciones con tu hijo, y estas están dañando mucho a tu hijo y tienes que evitar que esto ocurra. Tu hijo va a estar muy angustiado en su vida posterior con estas proyecciones de emociones que están saliendo de ti.

María: Realmente, si tenemos un enfoque puro de la crianza, estamos contentos de que nuestro hijo siga adelante y "se enfrente al mundo", como dice Liv, por su cuenta.

Jesús: Solos - de hecho queremos que lo hagan -.

María: En realidad queremos inculcarles la confianza para que lo hagan, y que no dependan de nosotros, y que no teman separarse de nosotros y que no vivan en codependencia con nosotros como padres.

Jesús: Correcto. Tenemos que entender que siempre que establecemos estas relaciones de codependencia con nuestros hijos les estamos dañando mucho. Y además, estamos alimentando nuestras propias adicciones para evitar dolores específicos dentro de nosotros mismos. Liv, mi querida hermana, estás evitando dolores muy, muy grandes dentro de ti sobre la separación, y necesitas permitirte experimentarlos; es la separación de un varón lo que estás experimentando ahora.

María: O resistiendo.

Jesús: O que te estás resistiendo a la experiencia de tal cosa. Ahora has establecido una relación emocionalmente incestuosa con tu hijo para evitar la experiencia de estas emociones particulares. Esto es perjudicial para ti y para tu hijo. Honestamente, necesitas abordar esto como un problema muy serio; necesitas abordarlo.

María: Además, siento que Liv está poniendo mucho énfasis en la muerte, cuando en realidad simplemente tiene miedo de no tener esta...

Jesús: Bueno, la siguiente línea creo que hay que leerla probablemente, y luego discutiremos todo el asunto.

María: Claro: "me estoy torturando con historias sobre niños desaparecidos y muertes trágicas para tratar de lidiar con este miedo, supongo".

Jesús: No, ella no está lidiando con el miedo; está viviendo en él. Se está torturando con historias sobre niños desaparecidos porque no quiere pasar por la separación. Sigue atrayendo

historias sobre la separación; no quiere pasar por la separación. En realidad no está sintiendo su terror al respecto, porque el terror no tiene nada que ver con eso en realidad - no tiene nada que ver con la separación -, tiene que ver con otras cosas, con emociones mucho más difíciles de sentir que eso. Leamos la siguiente declaración, porque realmente esa es buena parte de la discusión.

María: "Estoy segura de que muchos padres tienen estos pensamientos y no tienen ni idea de cómo afrontar el miedo a perder a quien más quieres".

Jesús: Bueno, aquí es donde tenemos muchos problemas, y muchas creencias falsas. Ahora, en primer lugar: sí, muchos padres tienen estos problemas; de hecho, muchos hombres tienen este problema con sus hijas, y muchas mujeres lo tienen con sus hijos. Han utilizado a sus hijos e hijas como relaciones sustitutas para evitar el dolor de otro tipo de relaciones - generalmente con su padre del sexo opuesto, y luego con su pareja -. Utilizan estas relaciones para evitar mucho dolor en esos dos tipos de relaciones.

Pero hay una segunda parte, y no puedo recordar lo que dijo... Está preocupada por perder a la persona que más quiere. Este es un gran, gran problema con su actual definición de amor; dice que es lo que más quiere, a su hijo, en el mundo - honestamente, no es así -. Estás descargando enormes cantidades de emociones muy negativas en tu hijo, que son de naturaleza incestuosa, y estás dañando bastante a tu hijo, y no lo ves. Así que no estás amando a tu hijo en absoluto, en este momento; crees que lo haces, pero no es así.

12.4.1. Dios nos diseñó para amar más a nuestra alma gemela que a nuestros hijos

Jesús: En segundo lugar, hay un problema con amar más a los hijos, y la mayoría de la gente en este planeta no tiene idea de cuál es el problema. Dios te diseñó primero para amar la otra mitad de ti mismo, y a ti mismo: así que en otras palabras, Dios te diseñó para amar a tu alma gemela primero, no a tu hijo primero. De hecho, en el futuro, tu hijo conocerá a su alma gemela y, sea quien sea, hombre o mujer, lo amará más.

María: Esa es la forma en que Dios lo diseñó.

Jesús: Así es como Dios lo diseñó. Cuando dices que amas más a tu hijo, estás en completa negación, y esta es la razón principal por la que has establecido esta situación emocionalmente incestuosa con tu hijo...: estás en completa negación del género opuesto, en tu caso la atracción de tu alma gemela del género opuesto, que es tu alma gemela. Un varón, evidentemente, porque si no habrías montado esta adicción con un hijo de sexo femenino.

La realidad es que la verdadera atracción que hay que desarrollar es hacia la otra mitad de ti misma, que es un varón. Lo que tienes que hacer es empezar a trabajar sobre por qué evitas las relaciones con varones adultos; por qué, a cambio, has involucrado la mayor parte de tus problemas emocionales con un niño varón. Esa es la razón principal por la que has adoptado este enfoque con tu hijo.

Estás en el proceso de dañar psicológicamente a tu hijo para cualquier relación futura. Esto le va a causar muchos problemas en su futuro, y sobre todo al llegar a la adolescencia -

porque creo que ha dicho que ahora tiene nueve años -. Dentro de unos años va a empezar a entrar en la pubertad, si no lo ha hecho ya, y como resultado empezará a pasar por emociones, que encontrará muy confusas en su relación contigo, debido a esta relación emocionalmente incestuosa que has empezado con él, y que has establecido durante muchos años. Necesitas trabajar sobre estos terrores y miedos que tienes. Estás utilizando esta relación emocionalmente incestuosa con tu hijo para evitarlos. Es muy, muy perjudicial para ti y para él.

12.4.2. Trabajar las adicciones codependientes con nuestros hijos

María: La parte final era: "¿Cómo lidiar con estos sentimientos?". Ya lo has dicho más o menos.

Jesús: En lo que se ha centrado es en el miedo, y ese no es su problema; su problema son sus adicciones.

María: En realidad está en un estado de adicción con su hijo.

Jesús: Ella está en un estado de adicción total con su hijo. Su hijo está satisfaciendo todas sus adicciones, y eso no hace que el miedo desaparezca, porque la única manera de hacer que el miedo desaparezca es sentirlo. Lo que está haciendo es, que como tiene un miedo tan intenso asociado a la muerte y asociado a la separación, y particularmente asociado a la separación de un hombre... ahora está proyectando todas esas intensas emociones en su hijo.

Ahora él tiene que cumplir un papel, y en el proceso de cumplir este papel, eso se está volviendo destructivo para su desarrollo psicológico y emocional. Es muy, muy perjudicial para ella seguir involucrándose en eso, pero ha justificado eso diciendo que ama a su hijo. Esto es totalmente incorrecto, no estás amando a tu hijo, Liv. Mientras haces estas cosas a tu hijo en realidad le estás causando una enorme carga emocional, lo cual no es amor, sino que simplemente vives en tus propias adicciones codependientes con él.

Las adicciones codependientes no son amor, y tienes que aprenderlo, porque no lo has aprendido en tu relación con tu hijo. No lo amas; estás en una adicción codependiente con él. Más adelante, él va a tener que aceptar eso, y me da mucha pena que tenga que aceptar esas emociones, dado que las estás proyectando tan intensamente hacia él, porque va a tener que atravesar sentimientos muy fuertes como resultado.

Mi sugerencia es que te adueñes de tu miedo a separarte de un hombre, que seas dueña de tus sentimientos acerca de tener una relación adulta. No quieres tener una relación adulta con un hombre; no quieres abrir tu corazón a un hombre; no quieres tener una relación adulta con un hombre de corazón abierto, y no quieres ser de corazón abierto con el hombre. Estas son las emociones que estás evitando y que están causando todos estos problemas. Ahora, claro, tienes algunos miedos sobre ellos, pero necesitas sentirlos, porque si no, esta adicción con tu hijo continuará.

Ahora hay, obviamente, mucho más que podría decir en respuesta a la pregunta, pero mi sugerencia para ti Liv es que leas el libro que acabamos de sugerirte, el de *Incesto emocional*, y quizás te ayude, si estás abierta a leerlo. Lo que hemos encontrado es que la

mayoría de las personas que están involucradas con el incesto emocional con sus hijos no tienen ningún deseo de leer ese libro. De hecho, se sienten bastante ofendidos de que les hayamos sugerido que lo lean. Mi sugerencia es que debes leerlo por tu propio bien, y también por el de tu hijo.

Necesitas trabajar atravesando tu camino para entender por qué has proyectado tantas emociones hacia él, y muchos de tus miedos hacia él. Y el porqué de este profundo nivel de miedo tiene mucho que ver con tu relación con el hombre, más que con la muerte, y más con el sentimiento de cómo vas a sobrevivir, de cómo vas a vivir sin tu hijo.

En cuanto tu hijo se acerque a otra mujer para tener una relación - o a un hombre, dependiendo de cuál sea su atracción de alma gemela - te vas a enfurecer al instante. Tú quieres que él tenga una relación contigo; eso es lo que es perjudicial. Estás evitando una relación con un hombre adulto, y estás usando la relación con tu hijo para evitar esto, y ahí es donde están tus miedos. Ese es el miedo que tienes que sentir; tienes que centrarte en esos miedos.

En realidad te aterra la separación porque tu hijo satisface todas tus adicciones, por eso te aterra la separación. Una vez que empieces a lidiar con algunas de estas adicciones que tienes con él ya no te aterrorizará la separación. De hecho, llegarás al punto en que disfrutarás de la separación de tu hijo, porque él saldrá a vivir su propia vida... termina conociendo a su propia alma gemela, emprendiendo su propia vida... y todo lo que sentirás por él es alegría de que esté haciendo tal cosa, viviendo su vida como debe hacerlo.

Estás intentando vivir tu vida a través de él, y eso es algo muy, muy dañino para un niño. Así que estas son mis sugerencias para ti, y sé que he sido firme al respecto. No te estoy juzgando, Liv, por las decisiones que has tomado, porque entiendo los miedos que generan este tipo de comportamientos. Pero tienes que entender la gravedad de la situación, y el daño que estás haciendo a tu propia alma y a la de tu hijo al tomar estas acciones con tu hijo.

La pregunta que hiciste originalmente fue, ¿cómo manejas tu miedo a la muerte? Realmente no es con el miedo a la muerte con lo que tienes un problema; es con tu miedo a no tener ninguna de tus adicciones satisfechas por un hombre. Cuando tu hijo te deje, cosa que hará tarde o temprano, se muera o no, tendrás que pasar por todos esos miedos de todas formas. Así que mi sugerencia es que empieces a hacerlo ya. Tienes una relación muy poco saludable con tu hijo y necesitas trabajarte las razones emocionales por las que eso es así.

Eso ha respondido a la pregunta.