

Coloco abajo el [encuentro con María Magdalena sobre desafiar las adicciones emocionales, y en general las adicciones](#).

[Está traducido mediante «deepl» y con retoques contrastando con el vídeo/transcripción en inglés a veces. Para **más** información y todos los enlaces a los vídeos “subtitulados”, etc., ver, en unplandivino: la página de estos encuentros: <https://www.unplandivino.net/2014-grupos/> y la página guía A.3.: <https://www.unplandivino.net/yo/>]

14 Jul 2014 Grupo de asistencia con María
Una introducción al amor
Desafío a las adicciones

[14 Jul 2014 Assistance Group With Mary
An Introduction To Love
Challenging Addictions
(*Divine Truth (verdad divina)*):
<http://divinetruth.com>)]

[Transcripción \(inglés\) – divinetruth](#)

Índice

1. Introducción

2. Tres factores que limitan e impiden el deseo de cambio

3. El viaje personal de María con las adicciones

4. Pasos prácticos para desafiar una adicción

4.1. Notar el evento o la interacción adictiva y reconocer que es un pecado

4.2. Siente las respuestas emocionales adictivas

4.3. No juzgues la adicción

4.4. No alimentar la adicción

4.5. Sentir la adicción en sí misma

5. Preguntas del público

5.1. Sentir la adicción emocionalmente en comparación con sentirla físicamente

5.2. ¿Es una adicción querer ser amado?

5.3. Un ejemplo de relación codependiente en la que el hombre aplaca y la mujer controla

5.4. El ejemplo personal de María de desafiar su adicción al control y a la comodidad

5.4.1. Otra adicción puede reemplazar a la que es desafiada

5.4.2. Utilizar la voluntad frente a la fuerza de voluntad para afrontar la adicción

5.4.3. Exponer la emoción que impulsa la adicción

6. Pasos prácticos para desafiar una adicción (continuación)

6.1. Experimentar las emociones heridas que ahora están expuestas

6.2. Honrar el aumento de la consciencia y luego volver a revisar todo el proceso

7. Preguntas del público

7.1. ¿Es necesario que en nuestra vida ya no esté ese elemento adictivo de forma permanente?

7.2. Es necesario sentir el deseo de tener la adicción

7.3. Reconocer emocionalmente que la adicción es un pecado

7.4. El ejemplo personal de María de desafiar su adicción al control y la comodidad (continuación)

7.5. Recuerda tratar al yo herido con amor

7.6. Un ejemplo para determinar si tocar música es una adicción

8. Tareas

9. Abordar las adicciones en las relaciones con los hijos

9.1. Dios no alimenta nuestras adicciones

9.1.1. Un ejemplo la adicción de querer agradecimiento y reconocimiento

9.2. Dios modela cómo desafiar las adicciones en las relaciones

10. Reconocer emocionalmente que la adicción es un pecado (continuación)

10.1. Educarnos sobre los efectos de nuestro pecado

10.2. Un ejemplo del deseo de la verdad que motiva a María

10.3. La importancia de descubrir lo que es el amor

1. Introducción

María: Os voy a hablar de desafiar las adicciones. ¿Quién cree, a estas alturas, que capta intelectualmente bien lo que son las adicciones? Ya se ha hablado bastante de ello. Sabemos que las capas de las adicciones cubren el miedo o la ira. Y todos pensamos: "Vale, eso lo tengo".

¿Quién cree que en el último año ha hecho algún avance serio para cambiar sus adicciones? Dos o tres personas. No sé si puedo estar de acuerdo. Algunos lo habéis hecho, tal vez, pero ¿ha supuesto un cambio en la vida? ¿Vuestra vida de hace un año ha sido completamente dada la vuelta en comparación con ahora? No.

¿Estamos de acuerdo en que, en su mayor parte, las adicciones siguen impulsando vuestros deseos y acciones? ¿Qué se siente al quererlas? ¿Qué se siente al conseguirlas? ¿Qué se siente cuando no se consiguen? ¿Quién siente que está en contacto con esas cosas en su vida?

Participante femenina: Cuando dices "en contacto", ¿te refieres a estar totalmente en contacto, o sólo a tener cierta consciencia?

María: En el día a día, ¿con qué frecuencia las pillas? No mucha. Si vamos a desafiar y cambiar nuestras adicciones, o a soltarlas, vamos a tener que ser realmente buenos a la hora de atraparlas. Aquí es donde te involucras en ese proceso que Jesús esbozó en su presentación: "Deconstruir el yo de fachada", sobre la consciencia intelectual, el deseo intelectual, para luego entrar en la consciencia álmica y el deseo álmico. [00:03:26.04]

Siento que a muchos de vosotros todavía os falta esa consciencia álmica. Os voy a hablar de lo que sucede una vez que habéis atravesado algunas capas intelectuales. Muchos habéis atravesado algunas de ellas. ¿Podéis decirme cinco adicciones que tengáis? Habéis hecho un trabajo intelectual. Hoy os quiero llevar más allá de la consciencia intelectual. ¿Cómo vamos a llegar a esta consciencia emocional? Y cuando lo hagamos, ¿cómo vamos a atravesarla?

2. Tres factores que limitan e impiden el deseo de cambio

María: Recordemos lo que Cornelius trató con vosotros en su presentación "*Miedo al cambio*". Él habló de tres factores principales de por qué tememos el cambio. ¿Quién puede decir el primero?

Participante femenina: No tenemos fe en Dios, la verdadera fe.

María: Nos falta fe. Hay dos partes. La primera parte es que nos falta fe en Dios. ¿Cuál es la otra cosa en la que hay falta de fe?

Participante femenina: También en nosotros mismos.

María: Nos falta fe en nosotros mismos, en nuestra capacidad de cambio. ¿Qué era lo segundo?

Participante Mujer: Nos falta disposición, voluntad, el desarrollo de nuestra propia voluntad.

María: Eso es todo lo que comentamos en mi presentación: "Fortalecer nuestra voluntad de amar". Me referiré a eso también, pero había una segunda cosa.

Participante femenina: No hay deseo de la verdad.

María: Eso es lo tercero, el deseo de la verdad. Es realmente interesante que nadie pueda pensar en lo segundo.

Participante masculino: Creemos que no podemos afrontar el estar abrumados emocionalmente.

María: Yo lo llamo miedo a estar abrumada o agobiada con las emociones. Todos nuestros miedos están relacionados con falsas creencias. Nuestros miedos son falsas creencias. Creemos que no podemos afrontar algo. Eso significa que nos da miedo, así que se trata del miedo al agobio emocional.

3. El viaje personal de María con las adicciones

María: Os quiero contar un poco de mi propia travesía con este tema. Para ser muy honesta, no llevo mucho tiempo deseando el proceso que os voy a compartir ni participando en él; tal vez solo un año. Y se debe a que hay cierto trabajo involucrado. Hay cambios involucrados... y todos vais a tener que atravesarlos. ¿Quién se sorprende al ver que María, que ha vivido con Jesús durante cinco años, solo acabe de empezar a desafiar sus adicciones de manera sincera, y solamente desde los últimos seis a doce meses? Cuando digo desafiarlas... me refiero a hacerlo por mí misma.

Viviendo con Jesús, mis adicciones fueron desafiadas. El 99% de ellas fueron desafiadas el primer día y luego el segundo día, y luego el tercero... y luego me fui. Tal vez no fue al tercer día. ¿Cuánto tiempo duramos, Jesús? Yo ya estaba enojada para el cuarto día. Estaba enojada probablemente en la noche del primer día, pero lo oculté con una bonita fachada durante otras cuarenta y ocho horas, y luego... me fui. Mis adicciones estaban siendo desafiadas. Externamente a mí, mis adicciones estaban siendo desafiadas. Eso os ha pasado a muchos de vosotros con Jesús, y a veces conmigo, al comenzar a desafiar vuestras adicciones.

Entonces, me enfadé y luchaba. No quería entender esto, porque tenía cero fe en Dios o en mí misma. Estaba realmente, realmente aterrorizada. No estoy hablando de un poco. Estoy hablando de estar masivamente aterrorizada ante el verme emocionalmente abrumada. En ese momento mi deseo de la verdad no se había desarrollado -no realmente-. Nuestro primer año de relación fue bastante escabroso, íbamos y veníamos... entrando y saliendo de la relación. Los desafíos a mis adicciones seguían llegando... Yo no quería saber nada de ello, porque estos tres factores me aterrorizaban. Entonces algo me atrapó. El deseo de la verdad es una gran cualidad de Jesús y de mi alma. No había ningún cambio en esos otros dos primeros factores. Todavía tenía cero fe en mi capacidad de cambiar, en el hecho de que hubiera alguna esperanza para el mundo, con Dios. Quería creerlo, pero dentro de mí... ninguna fe. No quería estar emocionalmente agobiada. Pero la verdad me atrapó: "Él me está diciendo la verdad. Y yo quiero eso, porque se siente increíble. Sé que hay pureza en eso... y quiero esa pureza; quiero luchar por eso". Así que volví.

Tuvimos otros dos años bastante escabrosos. Honestamente, fue bastante duro. Había mucha proyección. Los desafíos nunca se detuvieron, porque así es mi querido Jesús. Él dice la verdad y tiene normas personales, ética y moralidad. No hay ningún cambio. Así que los desafíos siguieron llegando. Tuve muchas rabietas. Lloré: "Esto es tan difícil. No puedo hacerlo. Simplemente me estoy retirando. Y estoy controlando. Tengo que hacer algo, me distraeré. ¿Cómo puedo conseguir la sensación de valer algo? Tal vez si hago un blog... Tiene que haber algo... porque no quiero hacer esto otro, no quiero agobiarme".

Luego, tras otro par de años, se volvió muy desolador. Mi deseo de la verdad estaba tirando de mí, así que finalmente me rompí y empecé a sentir mi falta de fe. Ya no era intelectual. Era emocional. Y esto era desolador: "No hay fe. Siento como que no hay esperanza. No soy lo suficientemente buena. No estoy lo suficientemente bien hecha. No puedo hacer esto. No puedo. Quiero, amo la verdad. Quiero creer que es verdad". En realidad, hay un sentimiento álmico en mí de que es posible, pero estoy luchando contra ello, porque todo mi daño emocional está diciendo: "No puedes. Simplemente no eres lo suficientemente buena, Mary. Ni siquiera estás hecha así. Otras

personas pueden hacerlo. ¿Qué te pasa?". Tuve que pasar por mucho autocastigo: el autocastigo adictivo que tenía para evitar esta desoladora sensación de falta de fe.

Pasó más tiempo. Surgieron más sentimientos de este tipo: "Dios, sé que amas a todos los demás. Lo siento. Soy apasionada como para poder ir a hablar de esto a los demás, pero esto no es para mí. No es a mí a quien amas, porque soy una dañada cosa de mierda. No voy a ser yo, y lo entiendo, así que no te preocupes". Hubo mucho llanto por eso.

En ese proceso, empecé a tener un poquito del agobio emocional. Y siguió sucediendo tanto, que al final una vez sentí el agobio por completo. Y sinceramente, vosotros también vais a tener que pasar por esa sensación. Vais a pasar por este sentimiento de: "Es demasiado. No puedo hacerlo, simplemente no puedo. No tengo fe. No puedo hacerlo. Simplemente no puedo. No tengo fe". Entonces te rendirás a la emoción. Una vez que te rindas a la emoción, el cambio tiene la posibilidad de ocurrir. Aquí es donde podemos empezar a encontrar ese músculo de la voluntad del que hablé, el de la voluntad de amar. Cuando lo haces una vez, dices: "Voy a hacerlo otra vez".

Hace como un año, o quizás dos -soy mala evaluando esto... mi alma gemela dice ahora que son dos [*mirando hacia él que está en una de las cámaras grabando*], yo digo que seis meses...-, siempre que atravieso algo digo: "Ni siquiera lo estaba intentando entonces. Ahora lo estoy haciendo". Tal vez hace dos años, dije...: "Ya está, quiero cambiar". Comenzó a florecer de nuevo esta fe, que había sido totalmente sofocada por mis sentimientos de desolación y desesperanza. Y dije: "Vale, voy a por ello". Todavía me aterra el agobio emocional. Hay tanto miedo en mí sobre toda esa experiencia emocional... Tengo tantas falsas creencias sobre ello, pero voy a por ello. Voy a intentarlo. Voy a desafiarlo.

Hace poco que dejé de contar con el desafío externo a mis adicciones. Dejé de contar con que mi alma gemela me dijera: "Ahí estás. Ahí está eso de nuevo. ¿Qué estás haciendo aquí?". Empecé a sentirlo por mí misma. Quería sentir el pecado dentro de mí, y sanarlo. No quería seguir tratando de escapar de él ni salirme con la mía en eso. Quería encontrarlo. Ahora, quiero cambiarlo de verdad, pues mi fe ha crecido.

Mi sensación era que mi agobio emocional era el fin del mundo. Pero... tal vez no vaya a serlo... tal vez sólo sea una pequeña catástrofe que parece que he podido atravesar, y que va cada vez mejor y mejor.

No esperes que ocurra al instante. Va a requerir de tu voluntad. A mí me ha llevado todo este tiempo. Si deseas cambiar ese ciclo en las relaciones, tal como Cornelius comentó (*ver 20140714 Reconocer las adicciones en las relaciones*), lo que parece un ciclo interminable de nunca estar realmente satisfecho... y en realidad de sentirse bastante infeliz por debajo... eso, puede cambiar. Si amas la verdad, o si puedes encontrar algún deseo sincero de amar o de crecer hacia algo que sea positivo, entonces puedes involucrarte en esa voluntad, y empezar a hacer crecer el músculo.

Este proceso trata sobre cómo desafiar una adicción. Una vez que tienes una consciencia intelectual, va a requerir involucrar tu deseo personal de volverte sensible de una manera que actualmente estás evitando. Cuando lo hagas, empezará a ser más fácil. Créeme. Es como si el mundo entero se iluminara en términos de sensibilidad. Entonces dices: "Voy a tener que seguir lidiando con las cosas. Es algo bueno".

Algunos de vosotros habéis mencionado que os empezáis a sentir mejor con vosotros mismos. Empiezas a darte cuenta: "Estoy tratando a la gente tan repulsivamente... Me siento más asustado. Me siento más desafiado, pero ya no es tan asqueroso todo el tiempo".

Quiero que te comprometas con tu alma. Al alma le encanta sentir. Se trata de volver a ponerse en contacto con tu alma.

4. Pasos prácticos para desafiar una adicción

María: En este punto de vuestra progresión, ¿qué es lo primero que habéis hecho todos con vuestras adicciones?

Participante femenina: Empezar a reconocerlas intelectualmente. [00:17:14.10]

María: Darse cuenta de ellas. El primer paso para desafiar las adicciones, como es lógico: tienes que notarlas. Hay una segunda parte de este primer paso que creo que en este momento muchos de vosotros os estáis perdiendo.

Participante femenina: Supongo que intelectualmente entiendo que no es muy agradable.

4.1. Notar el evento o la interacción adictiva y reconocer que es un pecado

María: Os voy a desafiar para que reconozcáis emocionalmente que es un pecado.

Muchos de vosotros decís: "Probablemente sea una adicción". Puede que os riáis de ello. "Oops, ese era yo en mi adicción de nuevo".

Cuando te vuelvas emocionalmente sensible a tus adicciones, ya no te parecerá gracioso. Vas a sentir: "Oh, sí. Eso es algo bastante asqueroso, y que no solo tiene efectos sobre mí, sino sobre todos los que me rodean. Cuando elijo eso, aunque sólo sea con mi taza de café... he reprimido un miedo, y eso está afectando a mi relación". ¿Cuál es el mayor bloqueo en nuestra relación? Es el miedo. "Vaya, esto se siente asqueroso ahora. Esto se siente como un pecado en mí, como algo que no es amor".

Este es el paso que os quiero animar a dar a todos, porque es el lugar donde nos escondemos. Pues ahí tenemos todo este conocimiento intelectual sobre las adicciones: "Simplemente voy a detenerlas, usando la fuerza de voluntad, y simplemente dejaré de hacerlo". Y al final tu vida termina sintiéndose realmente rígida, porque estás diciendo, todo el tiempo...: "No voy a hacer eso; no voy a hacerlo. No voy a hacerlo... Oh no, eso es una adicción; no voy a hacer eso".

Te has saltado el paso importante, el que te va a hacer arrancar en todo este proceso emocional, y que es sentirlo. Sentir la falta de amor. Siente el pecado. Voy a llamarlo pecado, porque no se me ocurre otra forma breve de decirlo. Notar la adicción y reconocer el pecado emocionalmente [*anota este primer paso en la pizarra*].

4.2. Siente las respuestas emocionales adictivas

María: ¿Qué podríamos hacer ahora?

Participante femenina: Involucrar nuestra voluntad de cambio.

María: Sí. Todo este proceso consiste en involucrar nuestra voluntad de cambiar. Vamos a desglosarlo. Lo primero que hacemos es reconocer el pecado emocionalmente. Se trata de despertar nuestra sensación de las emociones. Podemos notar estas emociones; sentirlas emocionalmente: "Lo hice y luego tuve esa sensación como de calidez". De repente te darás cuenta de que esa cálida sensación difusa es un poco sórdida. Este paso es importante en este proceso. A menudo sientes el pecado y luego no quieres sentir el sentimiento cálido y difuso, porque ahora lo estás juzgando: "Ni siquiera voy a obtener satisfacción de esto ahora". Pero siéntelo. Siente tu camino a través de este proceso. Siente la respuesta que tienes. Si no estás totalmente involucrada en la compulsión, siente la respuesta que quieres obtener [*anota el segundo paso*].

4.3. No juzgues la adicción

María: ¿Cuál es el siguiente paso importante?

Participante Mujer: Detenerlas. [00:22:10.23]

María: No. ¿Qué tienes que no hacer en este momento? Has notado la adicción y has sentido el pecado, y has sentido la respuesta emocional a eso.

Participante Mujer: No juzgarla.

María: No juzgarla, exactamente. ¿Quién se ha caído del camino en el número tres y ha juzgado? Es fácil hacerlo. Acabo de conectar con esta cosa asquerosa que le estoy haciendo al mundo que me rodea y a mí misma... y: "Oh, me ha gustado". Ahora quiero juzgarlo, porque quiero detenerlo. Nuestra fachada adulta piensa que así es como vamos a controlar a ese niño herido: "Voy a juzgarte y a detenerte, y no lo vas a hacer". Ni siquiera vamos a admitir que está ahí. Esa es la tentación: o el autocastigo o volver a la negación.

Antes de esto estamos en la negación de la adicción. Emocionalmente en negación, incluso si tenemos una consciencia intelectual. Seguimos negando emocionalmente que existe. Es tentador decir: "Sí, ahora siento el pecado. Oh, siento que me gusta". Entonces querré juzgarlo y volver a la negación.

Lo que hay que reconocer es que el autocastigo es una adicción más. Es otra forma de mantenerse alejada de sentimientos que juzgas como más difíciles. En este punto, no los juzgues. Dite la verdad. ¿Por qué está aquí esta adicción? ¿Por qué está la adicción ahí?

Si piensas en mí, estoy plagada de adicciones... ¿cuáles eran las tres cosas que creía? No tenía fe. Sentía que no podía verme abrumada. No quería la verdad. Si esta adicción está aquí es por una de esas razones. Entonces, dite: "No voy a juzgarme por eso. Puedo trabajar en esas cosas. Puedo trabajar con esto ahora. Se ha producido daño, herida, y si voy a cambiar, lo voy a deshacer". Pero el juicio... el juicio bloquea todo el proceso [*anota este tercer paso sobre no juzgar la respuesta emocional, la adicción, etc.*].

A veces los pasos de este proceso ocurren en un orden un poco torcido [*wonky*] [*andando como de lado*], y a veces los pasos ocurren realmente rápido y ni siquiera lo notas. No te dejes atrapar por la lista que hacemos aquí, de control: uno, dos, tres o cuatro... Esta es sólo una manera de mostrarte lo que va a suponer, emocionalmente, la liberación de una adicción.

4.4. No alimentar la adicción

María: ¿Qué viene a continuación?

Muchos de vosotros habéis aludido a esto cuando habéis dicho: "Basta ya". No vamos a alimentar la adicción. Recuerda, dijimos que era como un monstruo de las galletas..., así que no lo vamos a alimentar.

Lo crucial aquí es tu motivación. Muchos tenemos la consciencia intelectual: "Lo estoy dejando. Esto lo detengo", y entonces, lo que trabaja ahí es la fuerza de voluntad. Cuando nuestra voluntad de cambiar y nuestra voluntad de crecer estén involucradas, querremos dejar de alimentar la adicción porque queremos exponer la emoción que hay debajo. Queremos eso. Queremos saber y sentir lo que hay debajo de esta adicción. Esta es nuestra voluntad de amar. Nuestra voluntad de cambio está creciendo. Como estamos pasando por estas cosas, esa voluntad está creciendo e involucrándose.

Participante femenina: El uso de nuestra fuerza de voluntad, ¿es otra adicción?

María: Sí. A menudo utilizamos la fuerza de voluntad porque ha habido una grieta en nuestra fachada. Algo ha quedado al descubierto, y algo que no nos gusta. Queremos volver a tener una fachada en la que seamos perfectos. Así que vamos a dejar de hacer lo que juzgamos como malo. Veo que eso sucede mucho cuando la gente escucha un poco de la Verdad Divina. Dicen: "El café está mal. Ya no tomo más, he progresado". Pero, muchas veces es porque hay fuerza de voluntad forzándolo. ¿Sabes por qué lo haces? [00:27:19.12]

Participante masculino: Porque no quiero pensar o sentirme como una mala persona.

María: Sí. Esa es la fachada operando, porque tenemos miedo al juicio de los demás.

Participante masculino: A más no poder.

María: Percibimos que va a haber un juicio hacia nosotros. Acabo de contarte cuánto tiempo me costó involucrarme sinceramente en el proceso de desafiar mis adicciones. No soy una persona que juzgue. Créeme. Este tipo aquí, Jesús, no es un juez. Cornelio no es juzgador. Las personas que te están enseñando acerca de este camino somos firmes para la verdad porque lo amamos. Venimos de nuestro propio daño o herida. Sabemos lo que es eso. Yo sé lo que es estar aterrorizada por estar emocionalmente abrumada. Eso no me va a impedir decir la verdad sobre ello. Pero tampoco voy a juzgarte por ello.

La fuerza de voluntad puede ser una adicción para mantener nuestra fachada. Deja de alimentarla. Dejaremos de alimentarla porque queremos exponer la emoción que hay debajo. Lo desearemos. Sabemos que sentir la emoción que está debajo va a librarnos de la adicción. Queremos eso por primera vez. *Dejamos de alimentarla para así poder exponer la emoción [anota este siguiente paso].*

4.5. Sentir la adicción en sí misma

María: ¿Qué pasa después, qué creéis?

Participante masculino: Te sientes realmente abrumado o atacado por los espíritus. (Risas)

María: Abrumado... abrumado es al tener un deseo sincero. Puedes ser atacado por los espíritus, pero ¿escuchas a los espíritus y les complaces?

Participante masculino: Sí, normalmente lo hago. [00:29:58.27]

María: Eso muestra que el miedo al cambio sigue siendo mayor que tu deseo de cambiar.

Participante femenina: Creo que querrás sentir lo mucho que lo deseas.

María: Eso es lo que pasa a continuación en este proceso. Dejas de alimentar la adicción porque quieres exponer la emoción. Y lo siguiente es: "Oh, la quiero mucho. Quiero la sensación de la adicción en sí". Y entonces tienes la oportunidad de sentirla justo en ese momento. Y enlazado con esto están todas esas falsas creencias que han estado impulsando esta adicción: "Oh, no puedo hacerlo, no puedo hacerlo. No puedo afrontarlo". Dices: "Realmente... sí, realmente quiero esta cosa. He de tenerla. Y si no la consigo, voy a sentir algo que no quiero sentir".

Es un lugar realmente emocional. Es diferente al pánico total, que es otra evasión. Eso sería: "Quiero volver. Quiero volver atrás por estos pasos, y no quiero sentir esto apropiadamente". Es como un sentimiento asqueroso. Las cosas se te comienzan a exponer, en ese lugar. Vamos a llamar a ese sentimiento "la adicción". Es casi como una entidad emocional por sí misma *[anota este siguiente paso: sentir la adicción]*.

5. Preguntas del público

5.1. Sentir la adicción emocionalmente en comparación con sentirla físicamente

Participante masculino: ¿Se siente como si tuvieras gusanos bajo la piel? Se siente como si vivieras un exorcismo, cuando no la alimentas, cuando dejas de alimentarla. [00:32:17.21]

María: Sí, a veces me he sentido físicamente incómoda.

Participante masculino: Siento que hay cosas debajo de mi piel.

María: Creo que eso es totalmente posible. Cualquiera que haya lidiado con una adicción física, una adicción a las drogas... podría dar fe de esa sensación mientras te desintoxicas.

Participante masculino: Realmente se siente como fuego corriendo por tus venas. Básicamente, no hay sangre, sólo fuego.

María: Sólo fuego, y estás gritando internamente que quieres esa sustancia de nuevo.

Participante masculino: Básicamente, y te pones bastante enfermo y todo lo demás.

María: ¿Te pones bastante enfermo?

Participante masculino: Sí, bastante enfermo.

María: No creo que sea tan diferente desde una perspectiva emocional.

5.2. ¿Es una adicción querer ser amado?

Participante femenina: Si ahora siento alivio cuando dices que no lo juzguemos... ¿estás alimentando una adicción mía a no ser juzgada? Porque sentí un gran alivio.

María: No, no creo que eso fuera una adicción. Creo que era una tristeza que tienes por sentirte juzgada en el pasado. [00:33:40.24]

Participante femenina: Tengo mucha consciencia sobre el lugar donde empecé este proceso. Siento que hay un deseo puro por debajo. Para mí, se trata de sentirme amada. Lo apago mucho y digo activamente: "No voy a necesitar a nadie". Para mí, eso es como una apertura. Me pregunto si eso es crear otra adicción.

María: No te estoy entendiendo bien. ¿Puedes darme más detalles? ¿Sientes como que hay un sentimiento de falta de amor, que suprimes con la adicción de: "Soy fuerte. No necesito amor"?

Participante femenina: No. Siento mi compulsión por conseguir la adicción de querer ser amada. Entonces, cuando empiezo a sentir sobre ello, se abre la consciencia intelectual de toda la historia con mi padre. Él no tenía ese amor para darme, así que me cerré. También apagué el puro deseo de sentir amor.

María: ¿Sientes que lo que ocurre es un proceso intelectual, o es emoción?

Participante femenina: Siento que comienza con una cosa emocional. Luego viene la consciencia sobre todas estas otras cosas... Pero me pregunto cuál es el siguiente paso. Me pregunto sobre eso.

María: Creo que veo lo que estás diciendo. Corrígeme si me salgo de la pista. Sientes la adicción. Y parece que empiezas a sentir y a entrar en el siguiente paso, el que estoy a punto de presentar. Entonces, llega una consciencia. Esto ocurre, efectivamente, cuando lidias con las adicciones. También adquieres una consciencia de: "Oh, eso no pasa sólo aquí. Lo hago allí y allá. Y en realidad, empiezo a sentir que esto es algo con papá". Entonces, te encuentras en tu cabeza analizándolo. ¿Es eso lo que quieres decir?

Participante femenina: No. [00:36:01.20]

María: No entiendo lo que estás preguntando. ¿Cuál es la otra adicción?

Participante Mujer: Supongo que quiero que me confirmen que no estoy volviendo a otra adicción. En el fondo, hay un deseo puro de ser amada... y que eso está bien. Porque eso es lo que me digo a mí misma.

María: Está bien querer ser amada. ¿De quién la tarea, el trabajo, de amarnos?

Participante femenina: El mío. (Risas)

María: Cuando estemos en unidad con Dios, ¿quién sentiremos que debe amarnos?

Participante Mujer: Nadie.

María: Nadie. Sentiremos el regalo si alguien nos quiere, pero no sentiremos que lo necesitamos, ni que está bien "tomarlo", "extraerlo". Estoy de acuerdo. Creo que hay que tener cuidado en ese aspecto.

Participante femenina: Pero sigue estando bien querer ser amados.

María: Sí, sí.

Participante femenina: Sabes lo que quiero decir, sobre realmente estar abiertos. [00:37:04.29]

María: Sí. Creo que muchos de los problemas que tenemos tienen que ver con estar abiertos a ser amados. Sólo ten cuidado con la parte de "querer". Ya estás teniendo la sensación de: "¿es esto adictivo?".

Participante femenina: Sí.

María: Yo tomaría nota de eso. ¿Responde eso a tu pregunta?

Participante femenina: Creo que sólo necesito obtener más claridad emocional de mí misma.

María: Sí, pero yo confiaría en la sensación emocional que estás teniendo de que tal vez esté pasando algo más. ¿Qué estamos tramando? Sentimos la adicción. La sentimos. Sentimos nuestro deseo por ella. Sentimos las falsas creencias que tenemos al respecto. No creemos que sean falsas en ese momento. Sólo las sentimos. Pero, nuestra voluntad sigue involucrada.

Quiero llegar a lo que está impulsando la adicción. Quiero exponer la emoción que está impulsando la adicción. Aún no estamos ahí.

¿Qué pasa ahora? ¿Hay preguntas de otras personas?

Participante femenina: Me pregunto si podrías terminar esa parte en la que hablas de la sensación y luego empiezas a analizarla. ¿Qué le habrías dicho a ella si hubiera sido eso? [00:38:53.02]

María: Si te metes en un sentimiento y luego empiezas a analizarlo, esa es una forma adictiva de alejarte del sentimiento. Eso está impulsado por el miedo. Quiero saber de qué se trata antes de seguir sintiéndolo. Quiero saber lo que estoy sintiendo antes de continuar. ¿Alguien más puede

identificarse con eso? Es un producto de tu miedo.

Participante femenina: Me preguntaba si podrías darnos un ejemplo práctico de hacer esto, de sentir la adicción, sentir el deseo de ella, sentir las falsas creencias.

María: De acuerdo.

Participante femenina: Como una ilustración.

María: Sí. Qué tal si termino esto y luego hacemos un ejemplo rápido para terminar. Voy a pedirlos, como tarea, que participéis en este proceso mientras estáis aquí.

5.3. Un ejemplo de relación codependiente en la que el hombre aplaca y la mujer controla

Participante masculino: Mi adicción era aplacar a mi pareja.

María: ¿Crees que has superado eso?

Participante masculino: No, pero estoy tratando de superarlo. Todavía no lo he superado, porque realmente tengo que tratar la adicción en mí. Pero, veo...

María: Toda la adicción está en ti.

Participante masculino: Sí. Me doy cuenta de ello, pero es como que la veo venir hacia mí.

María: ¿Qué quieres decir?

Participante masculino: Como que me viene desde su adicción a querer controlarme.

María: Ten cuidado ahí, porque acabas de mezclar tus adicciones. Tu adicción es tuya, y la de ella es de ella. Entonces, podrías entrar en codependencia sobre esas adicciones.

Participante masculino: Que es justo lo que hacemos.

María: Quiere que satisfagas una adicción que has estado dispuesto a satisfacer. ¿Quién es el responsable de tratar con esa adicción?

Participante masculino: Yo mismo. [00:40:49.23]

María: Acabas de decir que ves venir la adicción hacia ti. Puedes ver su adicción, pero no es la tuya.

Participante masculino: Así es. Lo entiendo. Me costó cuatro días sacar a la luz a las cosas en mí, para poder decir la verdad de que me sentía controlado. No podía decírselo, y eso provocó una gran pelea. Después de la pelea empezamos a decirnos nuestras verdades. La mía era que me sentía controlado. Entonces tuve que mirar la adicción que sentía, este miedo en mi interior. Tenía mucho miedo a decirle lo que sentía.

María: Creo que estás confundiendo algunas cosas aquí. Estás llamando al miedo una adicción. Estoy de acuerdo. La adicción de ella es al control, pero esa es su adicción. Lo que no estás examinando es esa adicción tuya, que te hizo feliz con ese control que recibías al inicio de vuestra

relación. Esa no es una adicción al control.

Participante masculino: De acuerdo.

María: Es una adicción a alguna otra cosa. Tienes razón. Por debajo está en parte el miedo a hablar y a decir la verdad. ¿Cuál crees que es tu adicción? ¿No es complacer a la mujer y ser un poco paternal con ella?

Participante masculino: Sí.

María: ¿Y qué consigues con eso? Qué consigues en este ciclo donde lo haces... y ella cree que lo estás consiguiendo... y genial.

Participante masculino: Sentirme querido.

María: Quieres sentir amor. Hay más. ¿Qué más quieres sentir?

Participante masculino: Quiero sentir que soy un buen chico.

María: Sí. Lo primero que quieres es sentirte: "Soy un buen chico". Sí. [00:42:50.27]

Participante masculino: Soy bueno.

María: Eres un tipo simpático, agradable.

Participante masculino: Soy un buen chico.

María: Exactamente.

5.4. El ejemplo personal de María de desafiar su adicción al control y a la comodidad

María: Sigamos adelante. Vamos a sentir la adicción. Me has preguntado qué se siente realmente. Se siente como si realmente la quisieras.

Vamos a empezar con un ejemplo realmente básico que me pasó al venir aquí. Asistir los grupos de asistencia es algo totalmente nuevo para Mary. He participado en la organización. Voy a ponerme en el estrado a hablar con la gente... ante mucha gente... ¿Cuáles son los mayores temores de Mary?: Miedo a ser juzgada, miedo a que ella no sea del agrado de nadie, miedo a que nadie piense que soy una buena persona... todo eso. Y voy a subir al estrado y ni siquiera he terminado mis esquemas. Y no quiero sentir nada de eso.

Estamos ocupados organizando. Además, ya sabes, quiero tener un poco de control. Todo está fuera de control... y toda mi comida está siendo cocinada. ¿Y si no está bien? He hecho los menús, pero ¿qué pasa si no los hacen como yo quiero? ¿Cómo me voy a sentir cómoda, si me siento fuera de control? No pensé en esto cuando hacía lo que os voy a contar, pero mirad, esto es lo que hice: Hice una colección de golosinas de cacao crudo sin azúcar, para que María las llevara, sólo para que pudiera tenerlas en su habitación y por las noches tomarse una. (Risas) Es bastante razonable, ¿no?

En el camino hacia aquí nos detuvimos en Kyabra. Alguien me hizo un comentario de pasada, así que no puedo decir que haya sido yo sola quien se ha involucrado en el reconocimiento de esta adicción. Pero se puede hacer, y he empezado a hacerlo con otras. Alguien me hizo un comentario de pasada, e inmediatamente tuve la consciencia intelectual de lo que estaba pasando: "No puedo creer que acabe de hacer esto. Todo esto se debe a que me siento aterrada por el resultado de cómo van a salir las cosas... y esta es mi pequeña y cómoda mantita".

Ahora tengo algo de fe. Ahora siento: "Quiero deshacerme de estas adicciones. De todos modos, es agotador. Tuve que hacer todas esas bolas de coco y cacao en medio de todas las demás cosas que estábamos haciendo. Esto no está funcionando. Me está ayudando a evitar un miedo". ¿Cuál es el mayor bloqueo para con mi alma gemela, con la que sé que tengo el deseo de conectar? Es mi deseo de evitar constantemente el miedo en mi vida, de aplacar mi miedo.

He tenido suficiente y se siente asqueroso. Sentí el pecado. Sentí: "Qué asco. Ya no quiero ser eso. Se siente asqueroso". La respuesta emocional fue que hice las dos cosas a la vez, ¿no? "Sí. Puedo sentir lo que quiero de esto. Simplemente es que me quiero sentir un poco aliviada. Quiero sentir que al final de mi día hay algo a lo que recurrir si todo fue mal... y si no pude recordar nada de lo que iba a hablar... y si las comidas fueron una mierda, y si todo el mundo me odiaba y alguien se enfadó conmigo... Yo sólo quería poder volver a mi habitación y tener mi pequeña bola de coco y cacao". (Risas) Sabía lo que quería de ello... y no me sentía muy bien. He hecho el suficiente trabajo con el autocastigo como para no juzgarlo en ese momento, y sólo dije: "Se quedan en la nevera, aquí, en Kyabra. Vamos a bajar sin el chocolate".

¿Adivina lo que tuve que sentir entonces? Increíble. Esto es aterrador, pero impresionante. Tengo la oportunidad, ahora, de exponer algunas emociones. ¿Cómo iba a enfrentarme a mi miedo si tengo mi pequeña y cómoda mantita? Quiero saber cómo es no depender de esas cosas y desafiarme a mí misma. Nunca lo he hecho apropiadamente. Allá vamos... un nuevo entorno, nueva gente, nuevo menú, mucha responsabilidad... muchos eventos que desencadenarán el miedo. Vamos. Quiero saber qué hay debajo de esto.

Sentir la adicción. Recuerda que dije que estos pasos podrían estar un poco mezclados. Probablemente la sentí en el paso uno. Sentí: "Quiero hacerlo". Y vino un poco de racionalización: "No es tan importante; si nadie me hubiera dicho nada, tal vez nadie se hubiera dado cuenta". La sensación que tuve al hacer las bolas de cacao y coco tenía mucho que ver con este sentimiento de la adicción: "Quiero no tener que sentirme sin tener el control; no me gusta sentirme tan insegura en mi entorno". Eso es lo que es: "Quiero... Por favor, por favor, necesito...", ese tipo de sentimiento. Tienes que pasar por eso.

5.4.1. Otra adicción puede reemplazar a la que es desafiada

Participante femenina: Por ejemplo, cuando se hubiera trabajado lo del chocolate... ¿podrían abrirse muchas cosas que podrían crear otras adicciones? ¿O se trata del tema particular de una adicción? ¿Sabes lo que estoy diciendo? Esa misma emoción, la que está causando esa adicción, ¿podría crear luego un montón de otras adicciones automáticamente?

María: Sí. Y mientras siga con las otras adicciones, ¿llegaría a esa emoción? Voy a tener que querer desafiar todas esas otras adicciones. [00:48:50.27]

Participante femenina: Eso es lo que estoy diciendo. Incluso si llegas al fondo, pero luego quieres la manta eléctrica encendida por la noche... Esa será otra adicción que tienes.

María: Sí, podría haber involucrado otras. De hecho, hubo una que capté por mí misma, y que ni siquiera me tuvo que ser mencionada. (Risas) Íbamos a venir aquí para cinco semanas, y quiero, de nuevo, un poco de familiaridad; quiero un poco de desconexión [*respecto a las cinco semanas*]... No hay Internet, cosa con la que en realidad estoy conforme..., pero ¿qué voy a hacer? Hay una semana de descanso entre medias... y todavía tengo temores acerca de la intimidad emocional y física con mi alma gemela, un poco. Tenemos una serie de televisión en DVD. La copiaré y la llevaré... así que por las noches, si sólo quiero un poco de desconexión, distracción y algo de evasión... entonces las tendré. Parece razonable. Quiero decir, ¿qué vas a hacer en tu semana libre?

Podía racionalizarlo. El miedo que impulsa ambas adicciones es un miedo similar. Con esta, sentí la compulsión. Algo está pasando aquí. Inviertes mucho en conseguir llevar estas cosas en el coche. ¿Qué está pasando? Pasó bastante rápido porque me estoy metiendo en el flujo del proceso.

La decisión ya está tomada. Tan pronto como soy sensible a ese pecado, entonces ya está, no más. A medida que comienzas a involucrar esta voluntad de amar, vas a desafiar muchas adicciones muy a menudo. Yo todavía tengo otras adicciones, seguro.

Sigamos avanzando por los pasos, porque cuando llegues al final puede que te des cuenta de que: "He sentido un poco de eso. Ahora noto un montón de otras adicciones". Es algo que atraviesas una y otra vez con más sensibilidad. Recuerda que al principio dije que tu alma quiere sentirlo. Es muy sensible. Pero, estamos muy lejos de ella en nuestro día a día, mediante toda nuestra fachada y adicciones, y con toda la negación del niño herido y suprimiendo todo ello. Lo apagamos todo. A medida que nos volvemos más sensibles, luego nos volvemos aún más sensibles, y descubrimos más.

No es que tengas que tenerlo todo terminado, ni tampoco que tengas que agarrar todas las adicciones y terminarlas todas de una vez. Confía en el proceso.

Participante femenina: Mi sensación era más bien que, cuando conseguiste eso con lo del chocolate, no te ibas a levantar y alejarte de sentir esa consciencia para luego querer una taza de té, porque eso sería un efecto de la misma emoción que estaba impulsando lo del chocolate.

María: Claramente. Mi deseo de desafiarme sinceramente a mí misma esta semana me hizo sensible a los DVD, me hizo decir: "Sí, quería podría haberme metido ese gol... pero no, no lo estoy haciendo".

5.4.2. Utilizar la voluntad frente a la fuerza de voluntad para afrontar la adicción

Participante femenina: En esa descripción, te centraste en usar tu voluntad para superar o afrontar esa adicción. [00:52:06.10]

María: No, no lo hice. Mi voluntad ya estaba comprometida con el cambio.

Participante Mujer: Vale, tu voluntad, sí, cierto.

María: Esa no era mi fuerza de voluntad.

Participante femenina: Sí. Lo que estaba pensando es que, en realidad, he utilizado mi fuerza de voluntad en esas situaciones, y no mi verdadera voluntad amorosa.

María: Sí. Por eso hago hincapié en el punto cuatro: dejar de alimentar la adicción para exponer la emoción. Es cuando vas a empezar a soltar las adicciones, cuando haces eso, pero no porque debas hacerlo. Puede que haga falta cierta fuerza de voluntad. Cuando todavía tienes esta adicción en juego, puede que tengas que decir: "No, no voy a hacerlo". Pero es bastante fácil, porque quieres exponer la emoción. Muchos de nosotros hemos tratado de desafiar las adicciones, pero al mismo tiempo no queremos exponer la emoción que está debajo de ellas. [00:52:59.27]

Participante femenina: Sí, y ese ha sido el error de usar mi fuerza o poder de voluntad, porque todavía he estado evitando la emoción. He conseguido el "resultado final": en el caso de las del tipo físico, a las que me refiero, no a las adicciones emocionales..., pero sólo se ha logrado por mi fuerza de voluntad, usando eso.

María: Muchos de nosotros lo hemos hecho cuando hemos perdido peso, que nos hemos puesto a dieta, nos hemos puesto en forma: "Lo estoy logrando, lo estoy logrando...". Nos ponemos delgados y esbeltos y luego, a fin de cuentas, seguimos queriendo la comida y engordamos cinco kilos de nuevo. [00:53:40.15]

Participante femenina: Es casi como si necesitara un paso cero para decir: "Vale, ¿qué acabo de hacer o qué quiero hacer? ¿Es eso una adicción?", antes de llegar a notar la adicción. [00:53:48.19]

María: Recuerda que he dicho al principio que empezamos con una consciencia intelectual. Eso es tu intelecto: "¿Qué acabo de hacer? ¿Qué he hecho? ¿Por qué lo he hecho?". Aquí tratamos de cuando empiezas a involucrarte en el proceso emocional de liberación de la adicción.

Participante femenina: Mary, ¿sería correcto decir que la fuerza de voluntad es lo que necesitas durante un largo período de tiempo y la voluntad es lo que usas espontáneamente para ponerte en movimiento en el momento? [00:54:25.07]

María: El otro día puse una tabla en la pizarra (*ver 20140712 Fortalecer nuestra voluntad de amar*) en la que se muestra la voluntad frente a la fuerza de voluntad. Dije que la fuerza de voluntad requiere esfuerzo, y un esfuerzo creciente en el tiempo. La voluntad es en lo que ya está comprometida tu alma. Ya está ocurriendo. Es el verdadero deseo de tu alma.

Participante femenina: Correcto. Así que en tu caso, cuando dejaste el chocolate en la nevera, eso estaba en continuidad natural desde la decisión que viene de la comprensión que tuviste.

María: Sí. Tuve la comprensión intelectual, tuve ese darme cuenta de que: "Se trata de evitar ese miedo que sé que tengo. Pero en realidad quiero lidiar con él, así que lo voy a dejar".

Participante femenina: Así que no necesitaste ninguna fuerza en absoluto.

María: Tal vez durante un par de minutos. Dije: "Oh". Luego dije: "No, no quiero". [00:55:19.26]

Participante femenina: Entiendo.

María: Así que la voluntad de cambiar es importante en este proceso. Puedes seguir teniendo adicciones y cultivar esta voluntad de cambiar y de amar, y eso va a facilitar mucho las cosas en tu proceso de toma de decisiones.

Participante femenina: Y la voluntad es la respuesta a la comprensión, y no una fuerza para disciplinarse.

María: La voluntad no es una respuesta. La voluntad ya está en juego. Recuerda que dije al principio que tenía el miedo a verme abrumada, la falta de fe, la falta de deseo de la verdad. Y a medida que trataba esas cosas, crecía mi deseo de cambiar. Y esa es mi voluntad. ¿Tiene sentido?

Participante femenina: Sí, tiene mucho sentido.

María: Debería decir que estoy luchando un poco para ponerlo en palabras, porque es una experiencia reciente, para mí, pero creo que eso es exactamente lo que quiero decir. (Risas)

5.4.3. Exponer la emoción que impulsa la adicción

Participante masculino: Siguiendo con el mismo ejemplo, surgió una emoción que expuso un miedo. ¿Es esa la emoción que surgió? [00:56:40.17]

María: ¿Te refieres a cuando decidí dejar las bolas de chocolate?

Participante masculino: Sí.

María: No. Aquí es donde surge la emoción.

Participante masculino: No te sigo, lo siento.

María: Recuerda que la adicción está para ayudarme a evitar los verdaderos sentimientos que tengo.

Participante masculino: Sí.

María: Entonces, tengo el deseo de desafiar mis adicciones. Eso es parte de mi voluntad ahora, y eso creció al lidiar con el miedo a abrumarme, con la falta de fe y con la falta de deseo de la verdad. Ahora deseo desafiar mis adicciones. Alguien ha señalado que estoy en la adicción. Me doy cuenta intelectualmente de ello. Entonces, el deseo de desafiar esa adicción entró en juego. Entonces el deseo de exponer las emociones que tenía por debajo de la adicción entró en juego. Dije: "Las dejo atrás".

 Mi voluntad de cambiar está creciendo mucho, así que este sentimiento de la adicción no es tan intenso como antes. Sentí durante un par de minutos: "Tío, esto da miedo. ¿Qué va a pasar? Me iba a apoyar en eso". Luego lo dejé pasar. Me metí en el coche y conduje hasta aquí, donde la emoción siempre iba a ser potencialmente expuesta de todos modos, al estar aquí ante vosotros, o manejando diferentes cosas a lo largo de la semana.

Participante masculino: Todavía hay algo que no tengo claro.

María: Sí.

Participante masculino: Si has lidiado con la emoción...

María: No lo he hecho.

Participante masculino: Oh. No lo has hecho. Con el tiempo puede que hagas otra vez las bolas de chocolate.

María: No. Recuerda que las bolas de chocolate son la adicción. No son la emoción. No estoy tratando con la emoción al decidirme a dejar la adicción. Lo que impulsa esto es tener el deseo de exponer la emoción.

Participante masculino: Sí.

María: Si dijera: "No quiero exponer más esta emoción. Esto es realmente intenso. No voy a poder responder a cinco preguntas de la gente correctamente... voy a hacer las bolas de chocolate", entonces, estaría actuando en contra de todo este proceso que acabo de acometer. Estaría diciendo: "Mi músculo de la voluntad está demasiado duro. Ahora me duele". No habría afrontado la adicción.

 Tal vez tengamos que seguir con nuestros pasos, porque creo que está bastante claro. Creo que una vez que veas un poco más de los pasos, verás cómo se llega a buen puerto. Sólo estamos a mitad de camino. Vamos a tratar más preguntas al final.

 Creo que tenemos que tener cuidado con el tema de involucrarnos intelectualmente con este proceso y con tratar de entenderlo. El miedo en ti va a hacer que quieras hacer eso: "Tengo que conseguirlo. Tengo que conseguirlo. Tengo que entenderlo, ver qué es de lo que está hablando". Si empiezas en los pasos, empieza pues a hacer que crezca esa voluntad abordando las cosas que te

hacen temer al cambio. Y cuando llegues a ese lugar ten todo esto en cuenta, a modo de algunos consejos o ideas.

El miedo nos hace querer ponernos rígidos y hacerlo bien, y planear un orden por nuestra cuenta, y todas esas cosas... en vez de simplemente confiar.

6. Pasos prácticos para desafiar una adicción (continuación)

6.1. Experimentar las emociones heridas que ahora están expuestas

María: Hemos decidido que queremos exponer la emoción. Hemos sentido el sentimiento de la adicción que ha estado viviendo en nosotros durante mucho tiempo. ¿Qué puede empezar a suceder a continuación? [01:00:56.15]

Participante masculino: Podríamos empezar a sentir la causa de por qué tenemos esa adicción.

María: Sí. ¿De qué hablé ayer? ¿Qué "yo" crees que es?

Participante masculino: El yo herido.

María: Empezamos a sentir los sentimientos del yo herido. Aquí es donde entra en juego mucho de lo que comentamos ayer. Aquí es donde entra en juego todo lo que hemos estado hablando. Vamos a tener que reconocer que este yo herido está ahí, y permitir sus sentimientos. Recuerda que nuestra adicción ha estado ahí para mantenernos alejados de esos sentimientos.

Vamos a sentir los sentimientos del yo herido [*anota en la pizarra este paso, el siguiente*]. En la presentación "Introducción a las adicciones", hablé de la ira. Sentirla no nos acerca a la verdad ni a Dios ni al crecimiento. A veces, cuando te conectas con este yo herido, puedes sentirte triste, asustado o incluso enfadado. Aquí es donde entra la ira de la infancia, de la que habla Jesús. Es muy poderosa y a menudo muy breve. Los sentimientos del yo herido son la tristeza, el miedo y la rabia. Sabiendo lo que sabes sobre la teoría de las adicciones, ¿cuál crees que puede ser el sentimiento dominante que sientes primero? Ira [*Aquí Mary se equivoca, quizá de los nervios, y dice "miedo", mientras anota "ira" en la pizarra; pero desde mucho tiempo atrás llevan dejando claro este papel de la ira, no del miedo, en las adicciones*].

6.2. Honrar el aumento de la consciencia y luego volver a revisar todo el proceso

María: ¿Qué va a pasar entonces, alguna idea?

Participante Mujer: Empezarás a ver por qué querías la adicción, a sentir las razones de la misma.

María: Sí. Se trata de las razones para ello. No se hace necesariamente de una sola vez. No se trata de decir: "Esto se ha acabado. Se ha terminado ya". A menudo lo que ocurre es que se incrementa la sensibilidad a algo más que pueda haber... o hacia lo penetrante que es esta adicción.

Por el momento, tenemos este concepto intelectual de: "Sé de qué se trata en esa adicción, y esto es lo que está encubriendo... y todo ese tipo de cosas". Entonces, cuando llegamos a estas emociones decimos: "Ohhh". Cuando empezamos a conectar con el yo herido decimos: "Guau, veo que quiero evitar estos sentimientos en muchas áreas de mi vida. Hay más en este sentimiento, más de lo que pensaba... y en realidad tengo más adicciones".

Nos volvemos más sensibles. También nos volvemos más sensibles al coste de la adicción. ¿Sabes a qué me refiero con el coste de la adicción? El dolor que me ha causado a mí misma, el dolor que ha causado a otros. Viviendo todo esto nos atraparemos a nosotros mismos en alguna forma de adicción, y sentiremos el pecado más fuertemente, ahora.

Aquí es donde la cosa se pone impresionante, porque el ciclo continúa. Dices: "Ahora siento un pecado. En realidad, se siente asqueroso. Quiero exponer la emoción que está debajo de esto". Empiezas a sentir más que la cosa está funcionando: "Estoy cambiando, y quiero hacerlo más".

Y honraremos el aumento de la sensibilidad [*este es el siguiente "paso", anotado también en la pizarra*]. No vamos a apagar eso. Vamos a decir: "Es bueno que yo sepa de eso".

El número ocho es: "volver a pasar todo el proceso, hasta que terminemos". Así que, volver a hacer todo el proceso.

1. Notar la adicción y reconocer el pecado emocionalmente
2. Sentir la respuesta emocionalmente
3. No juzgarla [*la adicción, la respuesta, etc.*]
4. Dejar de alimentarla [*la adicción*] para poder exponer la emoción
5. Sentir la adicción
6. Sentir los sentimientos del yo herido
7. Honrar la creciente sensibilidad
8. Volver a pasar todo el proceso, hasta que terminemos

7. Preguntas del público

7.1. ¿Es necesario que en nuestra vida ya no esté ese elemento adictivo de forma permanente?

Participante femenina: Mary, no quiero insistir en lo del chocolate. Me encantan mis trufas de chocolate brasileñas. Si ya he pasado por todos esos pasos y estuviera dispuesta a sentir la adicción ligada a tener las bolas de chocolate... ¿significa eso que entonces ya las tendría solo como un disfrute? Estoy pensando: ¿es que nunca voy a tener más de eso en mi vida? (Risas)

María: ¿Qué estás haciendo justo ahí? Sintiendo la adicción. [01:06:20.27]

Participante Mujer: Exactamente.

María: "No puedo vivir sin esto". ¿Sabes lo que me pasó en algún momento de ese periodo en el que tomé la decisión de dejar las bolas de chocolate? Dije: "Vaya, viejos amigos, tal vez no os voy a querer nunca más. Habéis estado conmigo durante treinta y cinco años".

Participante femenina: Así que no los vas a querer de nuevo. ¿Pero los tendrás como una cosa de placer? (Risas)

María: "¿Puedo tenerlos a veces, por favor?".

Participante Mujer: ¿Significa eso que ya no te los sirvo más, cuando vengas a comer? (Risas)

María: Jesús está asintiendo. Todavía estoy trabajando la adicción.

Participante Mujer: Entonces, ¿nunca, nunca tendrías esas cosas de nuevo? (Risas)

María: Por qué no te propones el reto de lidiar con la adicción y ver qué pasa.

Participante Mujer: Creo que todavía me gustaría tener eso. (Risas)

María: Exactamente. Esta es la sensación de su adicción. Ahora le entró la risa...

7.2. Es necesario sentir el deseo de tener la adicción

Participante femenina: Sobre las bolas de chocolate en la nevera... Cuando hablabas de ello, me imaginaba tratando de convencer a un niño pequeño mediante las razones por las que podría no querer chocolate en un primer momento... o cómo podría pensar en una alternativa. Podía sentir que eso funcionaría, en vez de decir: "No, no puedes tener eso". Explicarle... para que llegara al punto donde pudiera ver que es mejor no tener esas cosas. A partir de ahí pensé -y creo que lo hago mucho- que me siento muy triste por no poder tener eso, pero entonces me falta el ingrediente del miedo, así que debo estar en el camino equivocado.

María: Sí. Haces exactamente lo que acabas de decir. Te sientes triste por no poder tener la adicción. Eso no es sentir la adicción. Entonces, racionalizas y dices: "Bueno, de todos modos no es bueno tenerla. Hagamos esta otra cosa en su lugar. Comamos algo sano o tomemos una manzana. Estarás bien". Todo eso solo es evitar sentir la adicción, evitar sentir que la quieres. Vas a tener que permitirte sentir esos sentimientos. Si tratas de dominar intelectualmente el proceso, entonces acabas de salir del proceso de sentir. Recuerda, está la consciencia intelectual, y ocurren cambios..., y luego está el proceso del alma. Te estás sacando a ti misma de ahí porque no quieres sentir.

Participante femenina: Pero el niño no está sintiendo que quiero la adicción. Está sintiendo que está triste porque no la puedo tener. Así que no es útil decir: "realmente la quiero", y enfadarme.

María: No te enfadas, no necesariamente. No es como cuando estás en la fase de compulsión. Cuando digo: "Siente la adicción", eso no es una rabieta exigente. La quiero, sí, pero recuerda que ya estás conectada con el pecado que conlleva. Ya sientes que es asqueroso, pero puedes sentir lo mucho que lo deseas. Y como ya estás en este proceso de desear cambiar, hay menos indignación al respecto, pero está todavía ahí, dentro de ti. No estás justificando su existencia, pero sigue existiendo y tienes que atravesarla sintiendo. [01:09:57.25]

Participante femenina: Por lo tanto, si me pongo a sentir lástima por mí misma porque no la estoy consiguiendo, es una pérdida de tiempo.

María: Sí. Eso es autocastigo, ¿no? Es como la autocompasión. Y eso es evitar el proceso.

Participante femenina: Lo cual hice.

7.3. Reconocer emocionalmente que la adicción es un pecado

Participante Otra Mujer: Me cuesta el primer punto, que es reconocer emocionalmente que es un pecado. Veo algunas de las otras cosas, pero creo que no tengo realmente la motivación para dejarlo porque no lo reconozco como pecado, emocionalmente.

María: Sí, ya veo. No sientes el coste de ello o la parte pecaminosa de ello.

Participante Mujer: Sí. Entonces, me preguntaba si tienes algunos consejos para eso, para ser más sensible a eso.

María: Bueno, no sé, Luli. Siento que, siendo yo una de esas catorce personas que volvieron aquí, y que ya ha desarrollado su alma, hay un fuerte sentimiento de la verdad. El pecado, una vez señalado, pesa mucho más, así que no sé. Recuerda las tres cosas sobre el cambio, el deseo de la verdad... Me expondría a más verdades sobre el pecado que conlleva, aunque sean verdades intelectuales. ¿Por qué es pecaminoso? Considera eso, pero... lo siento, no sé cómo ayudarte más.

Participante femenina: De acuerdo, gracias.

7.4. El ejemplo personal de María de desafiar su adicción al control y la comodidad (continuación)

Participante Otra Mujer: Así que, cuando dejaste atrás las bolas de chocolate, te enfrentaste a esa adicción... ¿empezaste a sentirte inmediatamente? Quiero decir, ¿has terminado con eso?

María: No, no he terminado con eso.

Participante femenina: Tengo la sensación de que, tal vez, cuando empiezas a sentir la sensación o simplemente una onda... que será profunda y amplia, y casi interminable. Es como que se hará mucho lío con las cosas.

María: Sí. Muy a menudo lo que vemos cómo nuestras adicciones más pequeñas, insignificantes, fáciles de racionalizar... encubren un miedo en mí que es amplio y profundo, claramente, pero que no es interminable. [01:12:27.08]

Participante femenina: ¿Ya has acabado entonces con algo de ese miedo?

María: Sólo estando aquí de pie ya...

Participante Mujer: Afrontándolo.

María: Sí. Además, cuando venía a hacer esta charla, esta mañana, he llorado y he temblado bastante, porque me sentía mal preparada. Me sentía muy apasionada y expuesta, y muy vulnerable sobre mi progresión hasta ahora. Muchas de estas son las que trato de evitar a través de la comodidad física y del control. Muchos de esos sentimientos... como por ejemplo: no querer ponerse aquí de pie a dar las charlas, y querer estar en una gran fachada con todo el mundo todo el tiempo... esos son otros aspectos de otras adicciones que uso para evitar el mismo tipo de emociones.

7.5. Recuerda tratar al yo herido con amor

Participante femenina: Así que, ahora, por mi parte, tengo esta sensación: "Bueno, ahora lo tengo. Estoy empezando a sentirlo. Tengo que ir hasta el final. No puedo dejarlo y volver atrás. Siento que tengo que hacerlo todo". ¿Es eso una adicción o miedo?

María: Recuerda que anoche hablé del yo herido y de tratar al yo herido con amor. [01:13:49.02]

Participante femenina: Sí, gracias.

7.6. Un ejemplo para determinar si tocar música es una adicción

María: Vamos a tener que terminar pronto, pero vamos a ver otra pregunta.

Participante masculino: Gracias, Mary. Entiendo, las sensaciones de las adicciones... Pero para mí, por ejemplo con la guitarra... a veces noto que es una adicción tocarla. Pero a veces, aunque la deje, no puedo dejar de pensar en melodías de canciones o acordes. Voy por la calle, oigo pájaros y escucho melodías. Es como si no pudiera deshacerme de ello. No sé si es adicción o si es deseo... o dónde estoy con eso. Me pasa con otras cosas, pero...

María: Entonces, ¿qué crees que vas a hacer para entender la verdad al respecto?

Participante masculino: He intentado dejarlo, pero eso no me impide pensar en la música. No hace que deje de pensar en esas cosas.

María: Así que la adicción podría no ser la guitarra. Podría ser pensar en la música.

Participante masculino: Así que eso también podría ser una adicción. Sólo hay que desafiar ese tipo de cosas.

María: No lo sé. No estoy diciendo que sepa la respuesta, pero si yo estuviera en tu situación, diría: "¿Se siente esto como una compulsión?".

Participante masculino: Eso es lo que estaba cuestionando. Estoy mirando esa lista todo el tiempo.

María: En cuanto a nuestra conversación, creo que ahora mismo no vamos a llegar a una respuesta. Creo que es bueno que te estés cuestionando: "¿Es esto una compulsión?". Este es el proceso que todo el mundo tiene que emprender: "Permitirme volverme sensible a lo que realmente está sucediendo emocionalmente para mí". Involucrarse en el proceso. Incluso puedes involucrar este sentimiento: "Quiero exponer lo que realmente está en mí, emocionalmente". Entonces obtendrás más claridad. Recuerda que el Universo de Dios está diseñado para traernos la verdad. ¿Cuán asombroso es eso? A medida que empiezas a comprometerte con este deseo, estoy segura de que surgirá el miedo en ti, la sensación de que tal vez mi música es adictiva.

Participante masculino: Sí, pero el noventa por ciento de las veces *no* me hace sentir bien. El noventa por ciento de las veces me conecta conmigo [*"it connects me to me"*: *si esta expresión está bien en la transcripción, quizá con esta expresión quiere decir que le hace ensimismarse mucho y no es bueno, no se siente bien ese ensimismamiento improductivo o que no permite crecimiento*] pero hay un diez por ciento de las veces que me hace sentir bien. [01:15:55.14]

María: Sí.

Participante masculino: Pero sí que da miedo, sí.

María: Sí. Yo me centraría ahí. En tu pregunta siento el miedo un poco, así que tal vez quédate simplemente con eso.

Muy bien. Siento que meforcé hoy un poco en esta charla [*made a meal of it*]. Jesús, ¿quieres subir aquí?

Jesús: Una de las cosas que te diría es que dejes la guitarra durante un mes y veas cómo te sientes.

Participante masculino: Lo he hecho; la he dejado por un mes.

Jesús: ¿Te sentiste triste o no? ¿Sentiste que perdías algo o no? Si le quitas algo una persona que tiene una adicción, tendrá un montón de reacciones. Si a mí me quitas la guitarra durante un mes... no me preocuparía en absoluto. Si perdiera mi guitarra o alguien la rompiera, no me preocuparía para nada.

Participante masculino: Yo sí me preocuparía.

Jesús: Obviamente hay algunas adicciones involucradas en ello. Podrías decir, en este caso, que tienes un deseo puro de tocar música y que disfrutas de ella, pero que también hay algunas adicciones en marcha. A veces, cuando te oigo tocar la guitarra, puedo sentir...: "Sí, ahora tienes como una sensación necesidad". Podrás sentir esas cosas.

La pregunta es: si te apartas de las cosas, ¿qué pasará? La verdadera cuestión que afrontas es la de ser honesto contigo mismo sobre cuál sería el verdadero efecto de que la adicción fuera eliminada de tu vida. ¿Te haría estar triste, impaciente, infeliz, estresado... te haría ser mordaz con la gente que te rodea? ¿Qué lograría? Todas esas cosas indican que hay una adicción que no es satisfecha.

Participante masculino: Sí, gracias.

8. Tareas

María: Este es todo el tiempo que tenemos. ¿Alguien siente que ha entendido lo que he querido decir? (Risas) Estoy sinceramente preocupada por si os he confundido. ¿Estáis confundidos? No. Bien. Sólo os animo a que, cuando empecéis a involucraros en algunas de las cosas de las que hemos hablado, volváis al esquema del seminario, a estos pasos.

Os tengo que dar vuestra tarea. Se trata de desafiar al menos una adicción, utilizando la técnica que he descrito. Sería bueno empezar con una de la que ya tengas consciencia intelectual, pero puedes volver a tu habitación y de repente tener una consciencia intelectual de una nueva adicción a desafiar.

Además, escribe un diario sobre el proceso. ¿Cómo fue para ti? ¿Cómo es empezar a dar esos pasos?

¿Quieres alguna idea sobre las áreas en las que podrías tener adicciones? Sí. Obviamente, en tus relaciones interpersonales, en tu relación de pareja, en tu relación con otras personas cuando estás interactuando aquí... podrías notar que tienes una adicción... o en tus hábitos alimenticios y en tus comodidades personales. Puedes empezar con lo que te hace enfadar, irritar o molestar un poco.

Participante femenina: ¿Te importaría repetir la pregunta? [01:20:15.09]

María: ¿La pregunta? Claro.

Desafía al menos una adicción utilizando la técnica que he descrito hoy en la charla. Y las áreas: relaciones interpersonales, hábitos alimenticios y comodidades personales. Algunos de nosotros somos muy controlados en cuanto a nuestra comida, otros somos muy descontrolados... así que desafiamos eso, de cualquier manera. La tecnología... Dejar de mirar internet. Dejar de mirar tu teléfono [*creo que en la charla dice: dejar de mirar vuestros foros (de internet)*]. Dejar de mirar ese tipo de cosas. Esa es una gran adicción en el mundo moderno. Y puedes continuar con esto después de volver a casa. Estas sólo son tres áreas principales en las que veo que mucha gente tiene muchas adicciones. Pero no tienes por qué ceñirte a ellas.

9. Abordar las adicciones en las relaciones con los hijos

Participante Mujer: En las relaciones interpersonales, ¿está bien que les digas que vas a hacer eso?

María: ¿Por qué lo harías?

Participante Mujer: Estoy pensando en mis hijos mayores, y tengo preocupaciones o temores sobre ellos. Quiero que estén bien, supongo.

María: Suena muy parecido a una adicción, ¿verdad?

Participante Mujer: Entonces, ¿no tengo que decir nada? Hasta eso forma parte...

María: Sí. Además, ¿por qué no ibas a ser sincera con la gente que te rodea? No creo que sea necesario decir: "Hola, Di [*un nombre abreviado*], tengo una adicción contigo y la estoy desafiando". Parte de mi adicción podría ser estar en una fachada con ella -con Di-, y en ese caso, por eso podría estar bien decirle la verdad: "Hoy me siento realmente insegura". No ir a buscarla para decírselo, pero si surgiera, sí.

Siento que hoy no te pillo, no te capto. Lo siento. Siento que hay adicción con los niños.

Participante Mujer: Sí, lo sé. Eso es lo que pasa con el tema de desafiar. Lo pensé, al estar ahora aquí... y luego llegó el miedo a no contactar con ellos en absoluto. Lo sentí un poco... pero sé que existe la tentación de hacer lo que te he dicho. Sólo me pregunto qué haría el amor, supongo.

María: Creo que es diferente con tus hijos, porque a menudo tienes una adicción con ellos y estableces una adicción en ellos. [01:22:52.18]

Participante femenina: Sí, a eso me refiero.

María: Con tus hijos creo que es bueno ser honestos sobre el hecho de que: "He creado una adicción en ti. Ahora sientes que necesitas escucharme todo el tiempo. Ahora sé que no es así y que eso no nos ayuda a crecer a ninguno. Así que no, no voy a hacerlo".

Participante Mujer: Sí. Eso supongo que es lo que estaba preguntando. Gracias.

María: Jesús, ¿quieres aclarar algo de lo que he presentado hoy? ¿Consideras que mi respuesta ha sido correcta entonces? ¿Un poco? Sí.

Jesús: Sí. Siento que algunas de las respuestas dadas no han sido tan confrontantes como lo podrían haber sido.

Tienes una fuerte adicción con tus hijos. Quieres que compartan casi todas las emociones que experimentas. Cuando estás triste, ellos están tristes. Cuando te enfadas, ellos se enfadan. Cuando tienes miedo, ellos también. Tú has creado eso. Y como ha dicho María, decírselo puede ayudar a la situación, decirles que tú estás en fuerte adicción con ellos.

9.1. Dios no alimenta nuestras adicciones

Jesús: Lo mejor para desafiar cualquier adicción es lo que hace Dios. ¿Sabes lo que hace Dios? Dios no te dice ni una sola cosa. Dios simplemente no alimenta la adicción. ¿Sabes por qué Dios no te dice nada antes de que Dios no alimente tu adicción? Porque decirte algo haría que el miedo desapareciera, y eso es parte de tu adicción.

Desde la perspectiva de Dios, Dios simplemente no alimenta la adicción en absoluto. No te dice nada al respecto, no te informa de por qué Dios te está tratando de esa manera. Dios simplemente no alimenta la adicción bajo ninguna circunstancia. Cuando te vuelves uno con Dios,

eso es exactamente lo que harías. Nunca alimentarías una adicción de otra persona, y no se lo dirás. Ni siquiera necesitas decírselo.

Ellos podrían preguntarte. Y entonces, ¿qué harías? Les darías un mensaje tuyo propio. Dios envía mensajeros para decir: "Esto se debe a tal motivo". Una de las razones por las que los tres estamos aquí es para daros un mensaje. Este mensaje trata sobre por qué las cosas no están funcionando, la razón de que las cosas no hayan estado funcionando en vuestra relación con Dios.

Dios solo hace eso basado en el deseo del individuo. ¿Tus hijos te han preguntado por qué no estás alimentando sus adicciones? Entonces, el mejor curso de acción sería no decirles nada sobre el tema, dejar de alimentar sus adicciones, y ver lo que sucede. Cuando se enfaden, anímalos a atravesar sus emociones, como hace Dios.

Cada vez que intentes apaciguar o hacer que desaparezca una sensación en tu interior -porque esto es lo que estás intentando hacer al informar a tus hijos... al hacer algo así, estás haciendo algo diferente a lo que haría Dios. Realmente estás haciendo que desaparezca un sentimiento dentro de ti, y no sólo de ellos... sino de dentro de ti... y eso es una adicción. Estás tratando de hacer que el miedo se vaya, en vez de sentirlo y en vez de sentir de qué se trata.

9.1.1. Un ejemplo la adicción de querer agradecimiento y reconocimiento

Jesús: Lo que yo hago, cada vez que tengo un sentimiento de adicción o de alimentar las adicciones de los demás..., es siempre hacerme esta pregunta: "¿Qué hace Dios? ¿Qué hace Dios conmigo cuando estoy en esa situación?": No siento ningún amor de Dios en absoluto. No siento ninguna conexión con Dios en absoluto. No siento ningún sentimiento agradable de Dios en absoluto.

Y digo: "Está bien. Esto es lo que tengo que hacer con esta persona". Aunque los ame -lo que ya es mucho decir-, no voy a alimentarles con mi amor, porque eso va a alimentar su adicción. No voy a alimentarles con nada que haga desaparecer sus miedos. Solo voy a decir la verdad y dejarla estar. Eso es todo.

Jesús: Es por eso que a muchos de vosotros no os gusta interactuar conmigo, si somos honestos. Por eso muchos acuden a María. Para ejemplo, en la última semana, he copiado muchos de vuestros discos [*hacen copias en discos duros portátiles de todo el material a la gente que lo pide y proporciona el disco, etc.*], y Mary recibe el agradecimiento.

María: Incluso cuando digo que no lo he hecho yo, que lo hizo Jesús.

Jesús: No entiendo ese agradecimiento. ¿Por qué? Porque hay un sentimiento que quieres de María, y que sabes que no lo vas a conseguir de mí. Así que ni siquiera te molestas en darme las gracias por lo que he hecho por ti. Eso es lo que pasa, porque, primero, sabes que no necesito el sentimiento de ti, pero, segundo, sabes que no vas a obtener un sentimiento a cambio.

Cuando das las gracias a alguien, a menudo quieres decir: "Me han reconocido. Me alegro mucho de hacer esto por ti. ¿No es maravilloso que lo haya hecho?". Quieres ese sentimiento. Eso es lo que buscas, ves. Se lo comenté a Mary ayer. Acabo de darme cuenta de que Mary está recibiendo todos los "gracias", y yo no recibo ninguno. Eso está bien para mí. Como lo estoy haciendo todo, no me preocupa que no sepáis siquiera que lo he hecho.

María y yo estuvimos hablando mucho sobre los blogs que hace ella. Yo digo que por qué haces estas cosas... O sea, ¿por qué tienes activados los comentarios para que haya retroalimentación en el blog? ¿Por qué no puedes simplemente publicar en nuestro sitio web lo que está en el blog, y dejarlo estar? ¿Por qué necesitas la interacción? Yo no necesito la interacción. Simplemente coloco las cosas en la web y ni siquiera me fijo en lo que dicen los demás. La gente me envía correos electrónicos al respecto, y yo digo: "Vale, lo que sea". Estoy haciendo mi pasión. No necesito eso.

Si estás haciendo algo y necesitas eso, ahí está tu adicción. Necesitas la retroalimentación. Necesitas la respuesta. ¿Ves lo que digo?

Esto es lo que hacemos a menudo con nuestros hijos en particular, porque con ellos tenemos mucha culpa y vergüenza... todas estas otras cosas añadidas... Y llegamos al punto en que tenemos que decirles por adelantado que vamos a hacer algo que es bueno para ellos de todos modos.

Dios no hace eso. Dios simplemente hace lo bueno y no hace lo malo. Eso es todo lo que Dios hace contigo. No te da palabras bonitas y floridas para tus oídos. Dios es capaz de darte palabras bonitas y floridas para tus oídos. Él hizo tu oído, así que es capaz de comunicarse con él. El hecho de que no lo haga, debería decirte algo. Para mí, Dios siempre nos está mostrando exactamente lo que hace todo el tiempo.

La gente dice: "No oigo nada de Dios". Yo digo: "Lo sé. Es comprensible". Ellos dicen: "¿Qué quieres decir? ¿Qué quieres decir?". "No vas a escuchar nada de Dios, porque Dios no se comunica con tu oído". ¿Cómo lo sabes? Nunca he escuchado a nadie, en toda mi vida, nunca he observado a nadie en el mundo espiritual -cuando estaba en el estado álmico-... nunca he observado a nadie, realmente, escuchar de parte Dios ni una sola palabra a través de su oído. ¿Y vosotros? Ellos dicen que es Dios, pero son espíritus. Veo que eso pasa todo el tiempo, pero nunca he visto que suceda de parte de Dios. Eso me dice que no sucede. ¿Por qué? Porque Dios quiere comunicación con tu alma, no con tu oído. Dios sabe que, cuando escuchas con tu oído, la mayoría de las veces no estás escuchando, de todos modos, a menos que tus sentimientos estén involucrados.

9.2. Dios modela cómo desafiar las adicciones en las relaciones

Jesús: Siento que Dios ya está haciendo y mostrando cómo trata las adicciones. Lo que tenemos que hacer es tratar con las adicciones entre nosotros exactamente de la misma manera. Así que, en una relación, no vas y te sientas con ellos y dices: "He decidido que no voy a alimentar más esta adicción tuya". Simplemente no la alimentas más. Eso es lo que Dios haría. Y mira a ver qué pasa.

Cuando se enfaden y se molesten, entonces, si te preguntan, puedes decir algo sobre por qué no lo haces: "Decidí que estaba alimentando tu adicción, o que estaba alimentando una de las mías, así que decidí parar". Si dicen: "¿Por qué no me lo dijiste?" Yo diría: "¿Por qué necesitabas saberlo?".

Ahí hay otra adicción, porque Dios no hace eso. Por ahí es por donde yo empezaría. Lo que hace Dios contigo... eso es lo que tienes que hacer con todos los demás.

Ahora bien, Dios no te trata desagradablemente. Dios sigue teniendo amor por ti. Dios tiene preocupación por ti, compasión por ti, comprensión por ti. Dios no tiene juicio de ti, ni ninguna de esas cosas. Tú no harás todas estas cosas porque quieras juzgar a la gente o dañarla, o tratarla como si fueras superior a ellos, o cualquiera de esas cosas. Simplemente lo haces porque es lo que hace Dios.

Lo que Dios hace es la cosa más amorosa del Universo. Yo digo: "¿Qué hace Dios conmigo?". Dios no está comunicándose conmigo cuando tengo una adicción, así que eso me dice que a Dios no le gusta ninguna de mis adicciones. ¿Por qué no le gusta a Dios ninguna de mis adicciones? Acabamos de saber por qué. Porque así no puedo tener una relación con mi yo real o verdadero. No voy a tener nunca diversión en mi vida, porque todo va a ser un frenesí, todo lleno de compulsiones frenéticas... y nunca va a funcionar. Por eso Dios nunca alimenta ninguna de mis adicciones. Porque Él me conoce mejor que yo mismo. Eso es lo que tenemos que decidir hacer nosotros con los demás, lo mismo.

Participante femenina: Sí, absolutamente. Gracias.

Jesús: Mi respuesta a la pregunta que has hecho hubiera sido: "¿Qué hace Dios?". ¿Se comunica Él contigo antes de que Dios deje de alimentar tus adicciones? No. Tu deseo de comunicarte con tus hijos, antes de dejar de alimentar sus adicciones, es una adicción. ¿Es una adicción en sí misma? Es muy sencillo. Podrías sentarte y decidir hablar con ellos sobre eso, si quieres. Pero tienes que ser consciente de que sólo estás alimentando una de tus propias adicciones.

Dios no hace eso. La razón por la que Dios no hace eso es porque Dios sabe que si no alimentas la adicción en absoluto, se da la mejor oportunidad para que la persona acabe atravesando la experiencia emocional que es necesario atravesar, antes de que la adicción se libere. Eso es lo que Dios sabe.

Hay que confiar en ello. Mi experiencia con Dios es que eso es fantástico. Estoy muy contento de que Dios nunca haya alimentado ninguna de mis adicciones, pues si Dios lo hubiera hecho, todavía estaría en ellas ahora mismo. Dios sería un monstruo alimentador de adicciones, si Dios fuera el alimentador de las adicciones. Imagina sentir todo de Dios cuando estás en total adicción: "Voy a por eso". Eso sería. Es tan bueno que Dios no haya hecho eso conmigo... de lo contrario nunca habría aprendido nada. Eso es lo que haría en la situación.

Participante femenina: Creo que en cierto modo, quería decir esto. Siento que he creado monstruos en mis hijos al hacer eso, al alimentar sus adicciones.

Jesús: Lo has hecho, sí.

Participante Mujer: Un terreno para el desamor.

Jesús: Lo tienes.

Participante Femenino: Estoy queriendo asegurarme de cuál es el siguiente paso. [01:35:13.26]

Jesús: No. Quieres que tu culpa desaparezca. Esa es otra adicción. Puedes elegir sentir tu culpa. Sólo quieres que tu culpa desaparezca. Muchos padres son así. Una vez que aprendes la verdad, quieres que tu culpa desaparezca. Lo que haces entonces es emprender toda una serie de acciones. Pero les dices cada acción que estás tomando, porque no quieres sentirte tan mal como realmente te sientes por haber hecho esas cosas.

10. Reconocer emocionalmente que la adicción es un pecado (continuación)

Jesús: ¿Cuál fue uno de los primeros pasos que María te mencionó hoy? Reconocer el sentimiento del pecado. Te estás saltando ese paso. Si realmente sientes el pecado y los efectos del mismo, querrás pasar por el resto del proceso. Lo harás. A menudo estamos evitando los efectos del pecado. Esperemos ver algún ejemplo en algunas de las sesiones de la verdad personal, porque está relacionado con mucha de la información que hemos estado repasando. ¿Hubo alguna otra pregunta que María no pudo responder? ¿Cuál era?

María: Le cuesta ser sensible al sentimiento del pecado.

Participante Mujer: Se trataba de reconocer emocionalmente que es un pecado.

Jesús: Ni siquiera reconoces intelectualmente que es un pecado.

Mujer participante: Sí, eso también.

Jesús: Esa es la cuestión, ¿no? Una vez que empiezas a reconocer intelectualmente que es un pecado, entonces pasas por los procesos intelectuales de estar dispuesta a examinar la parte emocional. Incluso intelectualmente, en este punto, no hay un reconocimiento del pecado.

Esto se debe a que no estás dispuesta a examinar bien todos los efectos. Si estuvieras dispuesta a mirar bien todos los efectos de lo que haces, y la reacción que se da en tu propio cuerpo, en tu propia vida, en la vida de otras personas... y todo ese tipo de cosas, dejarías de hacerlo inmediatamente.

Lo que hacemos es que nos adormecemos ante el efecto. En otras palabras, nos decimos a nosotros mismos: "No es tan malo, ¿verdad?". Entonces vas a otras personas y les dices: "No es tan malo, ¿verdad?". Y ellos dicen: "No". ¿Y sabes por qué dicen que no? Porque ellos también hacen eso, y dicen: "No es tan malo, definitivamente no". Todos nos convencemos de que no es tan malo.

¿Sabes lo que hemos hecho en el planeta ahora? Nos hemos convencido de que el aborto no es tan malo. Llegamos a una fase tal, con nuestras adicciones, que incluso nos convencemos de que matar a los niños no es malo. Así de mal se pone la cosa en términos de conseguir la aprobación y aceptación de todos los demás al respecto.

10.1. Educarnos sobre los efectos de nuestro pecado

Jesús: Lo que tenemos que hacer es educarnos intelectualmente. ¿Cómo es esto de malo? ¿Qué efecto tiene sobre el resto del mundo? ¿Qué efecto tiene en mí? ¿Qué efecto tiene en mi cuerpo, en mi cuerpo espiritual, en mi alma? ¿Qué efecto tiene en mi relación con Dios? Para mí, cualquier cosa que detenga mi relación con Dios es automáticamente mala, porque no me va a ayudar a crecer. ¿Qué efecto tiene en mi crecimiento? ¿Causa estancamiento o crecimiento? Toda adicción causa estancamiento. Eso no es bueno.

Así que edúcate sobre la adicción y lo que hace. Eso va a ser un proceso que tienes que emprender primero con tu mente. Una vez que te hayas educado lo suficiente, algunas de las fichas comenzarán a caer en tu alma, como dice el dicho... y empezarás a sentir: "Ahora estoy empezando a sentir los efectos de lo malo que es".

Por ejemplo, en una relación codependiente, empiezo a sentir que cada vez que miento a mi pareja o viceversa..., cuando ella dice: "¿Mi trasero se ve gordo?", y yo digo: "No, está hermoso", entonces tengo garantizado el sexo esa noche. Pero si le digo: "Tu trasero parece bastante grande ahora, mi amor. Es evidente que has comido en exceso y no has hecho ejercicio. Has estado haciendo cierta serie de cosas para no cuidarte. Como resultado, se ha ampliado más y más y más... Obviamente no has tratado con algunas emociones alrededor de esta zona, y que causan que el peso aumente, también". Cuando diga todo eso, ¿crees que voy a tener sexo esa noche? Probablemente no, ni a la siguiente.

María: Podría ser sexo de necesidad, necesitado.

Jesús: Podría ser, pero es muy poco probable, diría yo... que obtenga sexo. ¿Cuál es el efecto sobre mí mismo? Primero, le he mentado a ella, lo que le ayuda a engordar más, en ese ejemplo concreto, pero también acabo de mentir. ¿Cómo afecta eso a mi relación con Dios? Mi disposición a mentir en esta circunstancia me demuestra que tengo mucho miedo. ¿Cuál es el problema? No estoy dispuesto a decir la verdad cuando se me pregunta. Ahí hay un problema. No confío en la verdad; no confío en que la verdad sea amorosa. Hay todo tipo de problemas ahí. Yo estaría cuestionando realmente todos esos temas.

Esto es un proceso. Cornelius introdujo por primera vez el concepto de esas tres razones por las que tenemos tanto miedo al cambio, en su presentación "Miedo al cambio". A continuación, María introdujo el concepto de nuestra voluntad de cambiar, que tenía que ver con nuestra voluntad de amar.

Si realmente estás dispuesta a amar, vas a ver que investigarás, que te educarás, y que irás y descubrirás lo que tus adicciones le hacen al mundo. No te quedarás sentada diciendo: "No tengo ni idea". Saldrás y lo averiguarás. ¿Cómo te afecta a ti? ¿Cómo me afecta a mí? ¿Cómo afecta esto al mundo?

Por ejemplo, si el consumidor promedio de carne de este planeta decidiera ir a ver los efectos de su consumo de carne, se escandalizaría, porque casi toda la devastación que se ha producido en el entorno natural de este planeta ha sido a través de este deseo de carne. Estarían sorprendidos. Dirían: "¿Es esto amoroso? Puedo ver los efectos de mi pecado". Tenemos que educarnos a nosotros mismos si alguna vez vamos a ver los efectos de nuestro pecado. Luego, por

supuesto, tenemos que sentirlo, pero ni siquiera llegaremos a sentirlo a menos que nos hayamos educado.

María: Eso es lo que trataba de decir cuando hablé de "una resistencia a la verdad". No estás buscando la verdad. Si vieras los verdaderos efectos del pecado, eso aumentaría tu sensibilidad a ello.

Jesús: Sí, es una herramienta muy poderosa. Tienes la verdad como una herramienta poderosa para ver. Edúcate con la verdad, incluso intelectualmente. Ve y encuéntrala. Una persona que desea el cambio, deseará la educación, deseará entender todas estas cosas. Esto es algo que tenemos que hacer por nosotros mismos, porque el mundo no lo hace bien en ese tema. El mundo puede que sea mejor a la hora de hacer cosas como educarnos con un título científico... uno de matemáticas... E incluso en ese caso, yo diría que no lo hace muy bien tampoco ahí, porque a fin de cuentas no tiene un base en el amor. No va a ser la verdad completa. No puede serlo.

Aquí es donde tenemos que ver que el mundo mismo no tiene fundamento en el amor, en este momento. ¿Quién va a darnos este fundamento en el amor que necesitamos desesperadamente para crecer? No puedes confiar en el mundo para que lo haga, ¿o sí? La conexión con Dios va a suceder, pero al principio ni siquiera tenemos eso.

Entonces, ¿quién va a tener que hacerlo? Yo. Voy a tener que buscar con mi voluntad, como dijo María. Voy a tener que tener una voluntad muy fuerte para educarme en el amor. Eso se convierte en el propósito de mi vida. Una vez que hacemos eso, tenemos la oportunidad de crecer. Una vez que empezamos a conectar con Dios, es mucho más fácil. La emoción del Amor de Dios fluye en nuestra alma. De repente nos volvemos más sensibles a la verdad, más sensibles al amor, y eso es maravilloso. A partir de ese momento, el cambio es rápido.

Lo que es tan difícil es sólo esta etapa intermedia, la de abordar la fachada. En ella no estamos sintiendo todas esas cosas de Dios. Ni siquiera sabemos cuál es la verdad. Tenemos que ir a buscarla. Por eso tenemos que buscar la verdad. La verdad es lo que nos hace libres.

Tenemos que entender esa afirmación en nuestro corazón. Me habéis oído decir esta afirmación muchas veces. La mayoría de vosotros aún no ha permitido que esa afirmación penetre en su corazón, porque si lo hicierais, estaríais buscando la verdad en cada momento de la vida. Estaríais hablando de ella todo el tiempo. No tendríais esta sensación de: "No me des más. Deja que me vaya y digiera eso". No tendrías esa sensación.

A veces me encuentro con una persona que hace preguntas, una tras otra, que busca la verdad, y tiene una respuesta respuesta emocional. Digo: "Ahí hay un verdadero buscador de la verdad". Es muy raro encontrar a esa persona en este planeta. Creo que en el último año he tenido una interacción con dos o tres personas que han tenido ese sentimiento. Esto es lo que tenemos que hacer para obtener los beneficios de ello.

María: Ahí es donde siento que, si puedes abordar las tres cosas que Cornelius destacó: el deseo de la verdad, el miedo a verse abrumados, y la falta de fe..., entonces tu deseo de cambio crece naturalmente.

Jesús: Sí, y también anhelas la educación. [01:45:26.27]

Participante Mujer: Sí. Puedo sentir que, como no tengo esas cosas, me resisto a hacer lo que Jesús sugiere.

Jesús: Sí.

María: Sí. Recomendando trabajar en ellas. Eso es lo que tuve que hacer para trabajar en esas cosas.

10.2. Un ejemplo del deseo de la verdad que motiva a María

Jesús: El deseo de la verdad de María es muy fuerte. Cuando nos conocimos había muchas adicciones en marcha. Ella tenía mucha resistencia a sus emociones. Tenía una inmensa resistencia a cualquier emoción que fuera negativa. Nunca habríamos llegado ni a dos minutos en nuestra relación si no fuera por su deseo de la verdad. Al final, ella siempre tenía que irse. Incluso cuando llevábamos apartados durante meses, ella se marchaba.

Al final, lo que le hacía volver siempre era esto: "Quiero la verdad. Estoy dispuesta, tengo miedo a mis emociones, pero realmente quiero la verdad. Quiero la verdad más de lo que me asustan mis emociones. Quiero la verdad más de lo que tengo miedo a que me abrumen mis emociones. Quiero la verdad más que la falta de fe en Dios. Simplemente quiero la verdad". Eso va a ser algo que te arrastrará a hacer el resto del trabajo que hay que hacer, y con una fuerza increíble.

10.3. La importancia de descubrir lo que es el amor

Jesús: Es una gran pregunta, Luli. Es el mayor problema que tiene la mayoría de la gente. La mayoría de la gente tiene ese problema. La mayoría de personas no ven las acciones que realizan como un pecado.

El problema con el uso de las palabras "una acción desamorosa" es que son muy suaves. Pero si digo la palabra "pecado", tienes sentimientos más fuertes dentro de tí misma acerca de la negatividad del comportamiento desamoroso real. Puedo decir: "El pecado es un comportamiento desamoroso", y dices: "De acuerdo. A partir de ahora utilizaré el término 'comportamiento desamoroso'". Y entonces... decimos: "Sólo es un comportamiento desamoroso", sin pensar que es lo peor.

Lo peor que podemos hacer es tener un comportamiento desamoroso. Desde la perspectiva de Dios, puedes no saber nada -y no digo que tú no sepas nada-... puedes no saber nada... que todo es perfecto, desde la perspectiva de Dios, mientras no tengas un comportamiento desamoroso. Es imposible no saber nada y no tener un comportamiento desamoroso, por supuesto. Eso es un oxímoron, y nunca puede suceder.

La realidad es que, al involucrarnos con el amor, sabemos muchas cosas. Eso es lo que ocurrirá. Si tomamos el peor de los casos y dijéramos que no sabemos nada más que ser amorosos... desde la perspectiva de Dios eso es lo más hermoso que podrías haber decidido hacer. Tenemos que empezar a verlo así.

El amor es lo más importante; María lo dijo en su charla (*ver 20140712 Fortalecer nuestra voluntad de amar*). El amor es lo más importante que puedes aprender. ¿Lo tratas como si fuera lo más importante que podrías aprender? O estás diciendo: "Oh, no. Es otro comportamiento desamoroso, ja, ja, ja, fue divertido". Esto es lo que hacemos. Hacemos esto. Nos reímos de ello. Hacemos bromas sobre ello, pero no lo tratamos como la cosa importante que es.

Cuando se trata del amor, me lo tomo muy en serio, porque es la cosa más importante que hay en tu vida, en mi vida y en el Universo, y lo gobierna todo. Así que, ¿por qué no te vas a dedicar a instruirte en ello?

María: Gracias. (Aplausos)