

Coloco abajo el índice y las partes de todo el [encuentro del 2014 sobre experimentar el yo herido](#).

[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 guía dedicada al alma y al “yo”: <https://unplandivino.net/yo>]

30 Jul 14 Grupo de Asistencia con María

Una introducción al amor

Comprender el yo

Experimentar el yo herido

[30 Jul 14 - 20140730

Assistance Group With Mary

An Introduction To Love - Understanding Self

Experiencing The Hurt Self]

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

Índice

1. Introducción [00:00:33.23]

2. Pasos esenciales necesarios para conectar con nuestro yo herido y sanarlo [00:02:58.12]

2.1. Reconocer que la herida existe en el interior y se siente emocional, incontrolada, cruda y veraz

3. ¿Qué es mi yo herido?

3.1. Cómo se siente mi yo herido [00:06:11.14]

3.2 Recordatorios sobre el yo herido [00:07:45.04]

3.3. Cómo se siente mi yo herido (continuación)

4. Pasos esenciales necesarios para conectar con nuestro yo herido y sanarlo (continuación)

4.1. Reconocer que la herida existe en el interior y se siente muy emocional, incontrolada, cruda y veraz

4.2. Reconocer cómo tratamos actualmente las emociones del yo herido

4.2.1. Cómo la fachada trata los sentimientos de dolor cuando hemos sido dañados

4.2.2. Cómo la fachada maneja los sentimientos de dolor cuando hemos dañado a otros

4.3. Dejar de tratar con dureza al yo herido [00:23:59.19]

4.4. Permitir que el yo herido tenga voz [00:24:46.02]

4.5. Permite los sentimientos del yo herido [00:27:35.17]

4.6. Dejar de tratar con dureza al yo herido (continuación) [00:31:12.23]

4.7. Empezar a cuidar del yo herido

4.8. Educar al yo herido

4.8.1. Educar al yo herido es un proceso emocional

4.8.2. La importancia de la verdad en la educación del yo herido [00:50:19.10]

4.9. Resumen de los pasos necesarios para conectar con nuestro yo herido y sanarlo

4.10. Empezar a cuidar del yo herido (continuación) [00:54:21.12]

4.11. Permitir los sentimientos del yo herido (continuación)

4.12. Cuidado con el deseo de permanecer fragmentado o de crear un "niño interior" separado

4.13. Cuidado con confundir el yo de fachada con el yo herido

4.13.1. Un ejemplo de sentirse con derecho a la aprobación masculina [01:02:44.19]

4.13.2. Un ejemplo de adicción a que te den seguridad [01:04:53.00]

5. Preguntas del público

5.1. Tener sentimientos tanto de derecho como de indignidad

6. Tareas

7. Palabras finales [01:08:09.12]

- Resto de diapositivas (no presentadas como tales en la transcripción pero sí como materiales y sí comentadas)

1. Introducción [00:00:33.23]

María: Mi trabajo es hablaros de experimentar el yo herido. Como dijo Jesús, la mayoría de vosotros no estáis todavía cerca de ese yo. La mayor parte de vuestro trabajo va a necesitar ir a la deconstrucción de la fachada y tratar con vuestras adicciones de una manera emocional. Jesús acaba de hablaros de deconstruir la fachada. [00:01:07.09]

Mañana voy a hablaros de desafiar vuestras adicciones, de una manera real. De una manera que no involucre la fuerza de voluntad. A eso os quiero animar a todos, y de lo que hablo hoy es realmente de algunas herramientas, algunas cosas a recordar, y algunas cosas para comenzar este proceso de consciencia intelectual. Pero no os engaños pensando que hacer el trabajo intelectualmente es hacer el trabajo emocionalmente. He pasado mucho tiempo deconstruyendo mi fachada... mucho, mucho tiempo. Es el trabajo más duro, estoy completamente de acuerdo. Es el más duro que haréis para hacer crecer vuestra alma en su condición de amor y hacia Dios.

Honestamente, al llegar a experimentar el yo herido se da mucho dolor, pero se siente como un alivio. Se siente como que no todo es esfuerzo. Estamos tratando de no estrujarnos tanto con esta fachada, pues así es como se siente la fachada: tratamos de mantenerlo todo reunido y lo estrujamos y negamos. Una vez que dejas ir al menos algo de eso... se siente un alivio. [00:02:21.26]

Hay algunos puntos muy importantes que voy a plantear, puntos de los que ser conscientes... pero casi siento que una vez que haces mucho trabajo en la deconstrucción de tu fachada, tienes a este yo herido dentro de ti, y que tiene un instinto para sentirte herido. Como si entendiera cómo sentirse herido mucho mejor de lo que nuestra fachada adulta quiere hacer ver, o mucho mejor de como ella quiere que lo hagamos.

Como he dicho, vamos a repasar esto muy rápidamente, y espero que de forma sucinta.

2. Pasos esenciales necesarios para conectar con nuestro yo herido y sanarlo [00:02:58.12]

María: Cuando se trata de experimentar el yo herido, hay una serie de cosas que vamos a tener que hacer desde una perspectiva emocional.

2.1. Reconocer que la herida existe en el interior y se siente emocional, incontrolada, cruda y veraz

María: Ten en cuenta que algunas cosas de estas las harás primero intelectualmente, pero algo que vas a tener que hacer emocionalmente, primero, es simplemente reconocer que la herida existe. Y esta herida es realmente cruda, es muy incontrolada, se siente casi verdadera, veraz..., a veces se siente infantil... pero es muy abrumadora, por así decirlo. Así que es cruda (“en bruto”) y descontrolada.

3. ¿Qué es mi yo herido?

María: En realidad me acabo de dar cuenta de que me faltó repasar con vosotros quién es el yo herido, qué es. Así que rebobinemos un momento y hagamos eso. ¿Quién se acuerda de lo que Jesús comentó ayer sobre el yo herido? ¿Por qué existe? [00:04:35.09]

Participante femenina: Fuimos heridos por las proyecciones de nuestros padres y de la sociedad, desde la concepción. [00:04:42.26]

María: Sí, así que hay daño en nosotros, que proviene de nuestro entorno... así que la sociedad y los padres. Sí, bien, ¿quién más tiene algo que añadir a eso? [00:04:56.09]

Participante Mujer: Es el daño que hemos hecho a otros. [00:05:00.27]

María: Sí, así que en nuestro yo herido hay dos tipos de daño. El daño que recibimos y fue reprimido, y el daño que hemos hecho a otros y que seguimos queriendo suprimir y negar. Ahora bien, debido a eso hay muchos fragmentos dentro de nuestro yo, así que lo llamamos “el yo herido” en singular, pero en realidad es una manera de identificar un montón de partes heridas de nuestro yo que ya existen dentro de él, y que estamos tratando de apagar. Todas ellas están, si se quiere decir así, congeladas a diferentes edades.

Pasa así con cosas que sucedieron cuando tenías seis meses, dos años, cinco años y ocho años..., así como con las que sucedieron cuando tenías veintiocho, cincuenta y ocho, treinta y dos; son todas estas veces que hemos creado daño o recibido daño, y lo apagamos o cerramos. ¿Está claro para todos? A eso me refiero cuando hablo del yo herido.

Diapositiva 1:

¿Qué es mi yo herido?

- Creado por otras personas que me van dañando (desde la concepción en adelante)
- Se daña aún más por mi daño a mí mismo o a otros a través de mis decisiones
- Se queda estancado en la edad en que se creó el daño o perjuicio
- Contiene la mayor parte de mi propio dolor y sufrimiento emocional causal interno
- Podemos llamar a mi yo herido mi "Niño herido" para ayudarnos en nuestra identificación con él

3.1. Cómo se siente mi yo herido [00:06:11.14]

María: Una vez que sabemos quién es nuestro yo herido... y estamos teniendo este proceso intelectual durante este período de ocho días en este encuentro para poder llegar realmente a afrontar intelectualmente algunas de estas partes de nosotros mismos. Entonces, ayer Jesús dio esa maravillosa diapositiva, que describe muchos de los sentimientos asociados al yo herido. ¿Alguien recuerda algunos de ellos... cómo se siente? [00:06:42.28]

Participante femenina: Angustiada. [00:06:43.23]

María: Angustiada, sí. [00:06:50.10]

Participante Mujer: Un niño que está enojado y enfurecido. [00:06:53.19]

María: Sí, claro, ¿alguna otra? [00:07:01.24]

Participante Mujer: Vergüenza. [00:07:04.05]

María: Vergüenza, sí. [00:07:15.29]

Participante femenina: Tímido, cohibido, nervioso, miedoso. [00:07:19.25]

María: Sí, muchos de esos sentimientos. [00:07:35.01]

Participante Mujer: En realidad tengo algunos positivos en la lista: aventurero y atrevido, así que no es lo que quieres ahora. [00:07:40.13]

María: No, ese es el yo real.

3.2 Recordatorios sobre el yo herido [00:07:45.04]

María: Así que hemos visto ya que el yo herido resulta aún más herido cuando yo me daño a mí mismo o cuando daño a los demás. Está estancado en la edad en que se creó el daño, y contiene la mayor parte de mi dolor y sufrimiento emocional causales. Quiero añadir que a medida que pasas por ese proceso de deconstrucción que Jesús acaba de atravesar con vosotros, de la fachada, en ese proceso hay emociones que vais a tener que liberar. Algunos habéis estado haciéndolo, y lo llamáis “procesar emoción causal”, y en cierto sentido es causal en su naturaleza, en el sentido de que cuando os deja, esa emoción se fue..., pero va a haber más cosas debajo de eso. Muchos de nosotros tenemos que hacer mucho trabajo emocional para simplemente deconstruir la fachada.

Podemos llamar al yo herido “el niño/a herido/a”, para ayudarnos a identificarnos con él, pero creo que tenemos que tener cuidado con eso.

Si me dirijo a la mayoría de los presentes, a quienes conozco desde hace ya mucho tiempo -a muchos desde hace mucho-, y conociéndoos como os conozco... sé que a veces, o digamos muchas veces... cuando sentís que estáis sintiendo las heridas de la infancia que habéis tenido, a menudo estáis sintiendo la pataleta de la fachada. Estás sintiendo que no os estás saliendo con la vuestra, y que no es justo. Hacéis piña en torno a este tipo de cosas: "Oh, mi madre nunca me quiso, o lo que sea", pero en realidad aún no estáis conectados con esa parte de vosotros mismos que mantiene ese dolor. Tenéis que tener cuidado con dejaros llevar por el mal comportamiento y no llamarlo así: "Estoy experimentando mi yo herido". [00:09:51.00]

A menudo estos sentimientos se sienten infantiles. Obviamente que, si los hemos reprimido a los dos años de edad, se van a sentir muy infantiles cuando salen de nosotros. Pero incluso esta cualidad, esta cualidad cruda e incontrolada que existe incluso también en torno al daño que hemos hecho a otros como adultos... cuando realmente conectamos con ese sentimiento... con esa parte que hemos reprimido, la Ley de Compensación y el arrepentimiento que podríamos atravesar se sentirán crudos y descontrolados. Y a menudo asociamos eso con ser infantil, ¿no es así? [00:10:25.09]

Pero en realidad nuestra alma, en su propia naturaleza, es muy emocional, así que esa cualidad, cruda e incontrolada, es una cualidad de vuestra alma, no sólo de un niño, pero muy a menudo nos gusta llamarla infantil.

3.3. Cómo se siente mi yo herido (continuación)

María: Bueno, ahí vamos, he aquí las palabras que quería ver con vosotros: Dolorido, herido, agraviado, lesionado, herido, molesto y angustiado; tímido, nervioso, cohibido... muchas de las cosas que mencionó Kadera... fragmentado, desarticulado, desigual. Muchos de nosotros estamos realmente muy fragmentados y desarticulados, debido a toda esta supresión que ha sucedido. Bien, humillados, rechazados, enojados... muchos sentimientos de ese tipo.

Diapositiva 2:

Mi yo herido emocional...

- Está dolido, herido, agraviado, lesionado, dañado, molesto y angustiado
- Es tímido, nervioso, cohibido, temeroso, vacilante, aprensivo, cauteloso y preocupado
- Es fragmentado, desarticulado, desigual, reprimido, latente, sin desarrollo, oculto, embrionario
- Se siente humillado, avergonzado, abochornado, desfavorecido, desgraciado, acomplexado, apocado
- Es rechazado, descartado, no deseado y no necesitado por

los demás

- Está enfadado, rebelde, ensimismado, centrado en sí mismo y carece de consciencia de lo que le rodea

Le falta desarrollo, y esto es, insisto, una revisión de lo que Jesús repasó con vosotros ayer, así que no voy a pasar mucho tiempo con ello. Le falta desarrollo porque, por supuesto, existe toda esta fragmentación y supresión, que impide que la Verdad de Dios entre en nosotros en ese tema.

Diapositiva 3:

Mi yo herido carece de desarrollo...

- Cada herida está "congelada" en la edad en que tuvo lugar
- Cada herida, mientras permanece, impide que la Verdad de Dios entre en el mismo tema
- Cada herida, mientras permanezca, impide mi capacidad de sentir y experimentar el amor como una emoción
- Cada herida, mientras permanezca, define mi comprensión de la verdad y del amor
- Cada herida está encerrada dentro, y no puede ser liberada sin una expresión sincera
- A menos que el yo herido sea sentido emocionalmente, el yo herido no puede crecer emocionalmente
- En consecuencia, mi yo herido permanece joven, pueril, inmaduro, contenido y restringido

4. Pasos esenciales necesarios para conectar con nuestro yo herido y sanarlo (continuación)

María: Bien, volvamos a estos pasos emocionales realmente importantes. Ni siquiera son cosas que necesariamente vayan a ocurrir en secuencia. Pero estas cosas os van a ayudar a medida que os acercáis, y si ya habéis deconstruido una gran parte de la fachada, os ayudarán a la hora de experimentar estas heridas que habéis reprimido.

4.1. Reconocer que la herida existe en el interior y se siente muy emocional, incontrolada, cruda y veraz

María: Para muchos de nosotros esto tiene que ocurrir siquiera intelectualmente, porque si lo piensas, mientras todos vivimos en nuestra fachada, esta desea alejarse de la verdad. Está ahí para eso. No quiere la verdad sobre nada. No quiere la verdad sobre nuestro yo real o verdadero, y no quiere la verdad sobre nuestro dolor. Mientras vivimos en nuestra fachada y reforzamos nuestra fachada todo el tiempo, todos los días... de hecho ni siquiera estamos reconociendo intelectualmente que la herida existe -no queremos reconocerla-.

Podéis ver que este reconocimiento del yo herido, desde una perspectiva intelectual -y luego, a medida que atraviesas la deconstrucción emocional-, es un paso muy importante.

4.2. Reconocer cómo tratamos actualmente las emociones del yo herido

María: ¿Alguien puede pensar en qué más cosas podríamos hacer una vez que reconocemos que la herida existe? ¿Qué otra cosa sería casi lo siguiente que se podría hacer? [00:13:00.02]

Participante femenina: Estar dispuesto a ir allí. [00:13:04.17]

María: Sí, hay una razón por la que todavía no estamos dispuestos a ir hasta ahí. ¿Tienes alguna idea al respecto? [00:13:10.26]

Participante Mujer: No queremos sentir el dolor. [00:13:13.17]

María: No queremos sentir el dolor, y tenemos esta fachada en su lugar, ¿no? [00:13:17.16]

Participante femenina: Sí. [00:13:18.10]

María: ¿Y qué le hace la fachada a este yo herido, qué le dice todo el tiempo? [00:13:29.10]

Participante femenina: Nos está diciendo que no existe o ... [00:13:31.09]

María: Que no existe, sí. [00:13:33.29]

Participante Mujer: Y que no hay que sentirlo. [00:13:36.00]

María: Es decirle un montón de falsedades, sí, muy bien. [00:13:47.26]

Participante Mujer: La fachada está diciendo que es una cosa estúpida, y que no vale la pena, y que es demasiado difícil.

María: Sí. Una vez que reconocemos que la herida existe, tenemos que reconocer cómo estamos tratando actualmente a nuestro yo herido. Nuevamente, mientras que podemos empezar a hacer esto intelectualmente, al final, lo que reconocemos va a tener que ser algo emocional. Por lo tanto, vamos a reconocer, admitir, cómo tratamos al yo herido.

4.2.1. Cómo la fachada trata los sentimientos de dolor cuando hemos sido dañados

María: Ahora bien, ¿quién cree que tiene una fachada encantadora que trata maravillosamente a su yo herido? ¿Quién tiene una fachada que trata maravillosamente a su yo herido? ¿Tú, Trent? Así que tienes esta fachada... y todas estas partes heridas de ti mismo, que están suprimidas... ¿y crees que esa fachada las está tratando bien? [00:15:07.09]

Participante masculino: No. [00:15:09.01]

María: No, ¿cómo las trata? [00:15:15.22]

Participante masculino: No quiere que sientas el daño, así que está haciendo todo lo posible contra el yo herido. [00:15:20.13]

María: Sí, así que en este proceso vamos a tener que reconocer ese trato, y que ese trato es duro; reconocer emocionalmente que es un tratamiento bastante duro. Si realmente vamos a llegar a sentir el yo herido, ¿qué tendremos que hacer? [00:15:42.09]

Participante masculino: Hay que ir contra la fachada. [00:15:44.11]

María: Sí, pues vamos a tener que cambiar emocionalmente nuestra voluntad, esta voluntad que actualmente está tratando muy duramente a nuestro yo herido. Vamos a tener que pasar por un proceso emocional de ablandamiento, de ser suaves con las partes heridas de nosotros mismos.

Participante femenina: María, ¿la fachada culpa al yo herido? [00:16:18.17]

María: Sí, hablemos de cómo estamos tratando a nuestro yo herido. Así que Catherine, culpar, sí, Glenda mencionó otra cosa: la fachada está enfadada, juzgando, sí. ¿Qué más?

Participante femenina: Es tratarnos como nuestros padres nos trataron de niños. [00:16:52.22]

María: Sí, muy bien. [00:16:53.02]

Participante Mujer: O también otras personas. [00:16:55.14]

María: Porque hemos aprendido esta fachada de niños, y lo hicimos para proteger el dolor que sentíamos de niños y que no éramos capaces de expresar. Así que muy a menudo continuamos suprimiendo el dolor de la misma manera que lo hacía la gente que nos rodeaba en nuestro entorno.

Participante femenina: Y aprendimos más formas a medida que crecimos. [00:17:19.10]

María: Sí, conforme tenemos más experiencias. [00:17:25.08]

Participante masculino: Subestima mucho las cosas, y dice que las emociones no están justificadas.

María: Sí, dice: "¿Por qué tienes que estar triste? ¿Qué te pasa? Mira tu vida, estás bien, vamos".

Participante masculino: "A eso se lo llama mal día, ¿no?". [00:17:41.26]

María: Sí, así que ahí estás en contacto con tu fachada, con lo que está diciendo. Es realmente triste, ¿no? [00:17:51.16]

Participante femenina: No tiene compasión y es como si construyera un puente y simplemente dice: "Pasa por encima de ahí". [00:17:56.26]

María: Sí, es duro, ¿no? Es realmente duro... duro para estas partes heridas de nosotros mismos.

Participante Mujer: A mí me parece que es realmente controlar y tratar de mantenerlo todo reunido... y no volverse locos, supongo. (Risas) Siento que cuando dejo ir cosas, al menos en una pequeña pizca a veces... es casi como que me vuelvo loca. [00:18:25.00]

María: Sí, así que hay varias maneras, ¿no? Se da este juicio...: "vamos, construye un puente y supéralo...". Y ese tipo de cosas. Así es como suprimimos. Hay otro grupo de emociones que usamos para suprimir. Nuestra fachada... es como que se impone: "Vamos, te estás volviendo loco, no hay nadie más que haga esas cosas... ¿pero qué estás haciendo? Vuelve al control".

Participante femenina: Sí, tiene mucho control. [00:18:51.12]

María: Sí. [00:19:05.17]

Participante femenina: Insidioso. Y dice "mira la cantidad de cosas bonitas que tienes... ¿por qué te lamentas?". [00:19:14.08]

María: Sí, por lo que podría ser realmente insidioso... y simplemente estar constantemente socavándote, minándote... diciendo: "¿Qué tienes que estás llorando? Tu vida está bien". Sí, claramente.

Participante femenina: Puedo ser muy decidida. [00:19:34.01]

María: Sí. [00:19:35.14]

Participante Mujer: Y me acabo de dar cuenta de que puedo... alguien me llamaba resuelta, en cierta etapa..., así que puedo ser muy dura conmigo misma, que a veces no sé si es el yo resuelto o la determinación... porque me pasa esto, ya sabes. [00:19:57.01]

María: Bueno, creo que estás captando el sentimiento de que tú te impones a ti misma..., que es realmente duro: "Vamos, tienes que hacer esto". Es una expresión de fuerza de voluntad, ¿no?

Participante femenina: Bien. [00:20:07.24]

María: Así que eres dura si no eres suave ante la voluntad. Así que estás empujando, empujando... Estoy de acuerdo, sí, esa es una forma en la que podemos suprimir nuestro daño: "Vamos, sigue, sigue". [00:20:24.11]

Participante masculino: Avergonzado por ello, mucha vergüenza por esto. [00:20:32.09]

María: ¿Sobre el daño que tienes? [00:20:33.03]

Participante masculino: Sí. [00:20:34.09]

María: Así que una sensación de: "¿Qué estás haciendo? Estás llorando ahora, esto es vergonzoso". ¿Es eso lo que quieres decir? [00:20:41.01]

Participante masculino: Sí, muy embarazoso.

María: Sí, de acuerdo, todos son buenos. Y hay muchas cosas que hacemos, ya sabes: "Date prisa, ánimo, supéralo, no tienes nada por lo que llorar, vamos, deberías ser mejor que esto...", todo ese tipo de cosas. Ahora bien, gran parte de eso está relacionado con el daño y con los sentimientos de dolor que hemos reprimido; cosas que nos hicieron.

4.2.2. Cómo la fachada maneja los sentimientos de dolor cuando hemos dañado a otros

María: ¿Cómo maneja la fachada los sentimientos de daño cuando hemos dañado a otros?

Participante femenina: Con la negación, en primer lugar. [00:21:17.20]

María: Sí, así que no quiere verlo en absoluto. Sí, y si surge un indicio, ya sabes, qué hace...

Participante Mujer: Ocultarlo o taparlo.

María: Taparlo, sí, ¿cómo tapamos estas cosas? [00:21:47.19]

Participante masculino: Culpándoles a los demás. [00:21:48.25]

María: Echarles la culpa, sí: "Ellos me hicieron algo primero". [00:21:52.09]

Participante masculino: "La culpa es de ellos". [00:21:54.02]

María: "Es su culpa". Como que si ellos no me hubieran dado una patada, yo no les habría dado un puñetazo; ya sabes, ese tipo de cosas, claramente. [00:22:02.26]

Participante femenina: No querer asumir la responsabilidad. [00:22:07.04]

María: Sí, definitivamente, somos muy buenos para racionalizar los remordimientos de conciencia que tenemos, ¿no? Eso también es en realidad tratar muy duramente nuestro dolor. Cuando hacemos algo y tenemos esa punzada de: "Oh, guau, no se sintió tan bien lo que acabo de hacer," y entonces racionalizamos y nos animamos y nos apuramos y nos alejamos de ello..., acabamos de perder una gran oportunidad de sanar una herida, de sentir una herida que nos llevaría a sanar muchas cosas más. Y esto lo hacemos mucho en nuestra fachada, y en realidad es bastante duro.

Participante femenina: Cuando entramos en un estado de agobio por cosas que hemos hecho a otra persona, ¿es esa la fachada? Como que a veces es tan intenso que no puedo afrontarlo.

María: Sí, creo que cuando sientes que es tan intenso que no puedes lidiar con ello, se trata muy a menudo de un autocastigo.

Participante femenina: Correcto. [00:23:20.08]

María: Que es diferente de sentir los sentimientos heridos de la Ley de Compensación y el daño que has hecho a otras personas. Muy a menudo, cuando somos propensos al auto-castigo, podemos tener espíritus que nos incitan y nos decimos...: "Oh, yo hice eso, oh, yo hice eso", y luego entramos en este estado de: "Oh, no puedo hacer frente a eso. Oh Dios mío, soy una persona terrible, terrible, terrible, terrible", y eso en realidad no es sentir nuestro yo herido. [00:23:49.04]

Participante femenina: Correcto. [00:23:49.16]

María: Y en realidad, cuando exploras eso más a fondo, descubres que es una adicción.

Participante femenina: Correcto. [00:23:55.24]

María: Es una forma de evitar alguna verdad en tu vida, sobre ti misma. [00:23:58.08]

Participante femenina: Gracias.

4.3. Dejar de tratar con dureza al yo herido [00:23:59.19]

María: Vale, vamos a reconocer el tratamiento de nuestro yo herido, y entonces vamos a tener que parar ese trato duro, ¿no? Si realmente vamos a sentir algo, vamos a tener que dejar de racionalizar, y vamos a tener que dejar de excusarnos y animarnos, o de juzgarnos por cómo como nos sentimos, vamos a tener que dejar todo ese tratamiento.

4.4. Permitir que el yo herido tenga voz [00:24:46.02]

María: ¿Qué puede pasar ahora? Hemos hecho todo esto, lo hemos reconocido, hemos reconocido el tratamiento y hemos dicho: "Ya está, voy a usar mi voluntad". Es una decisión emocional; voy a detener este duro tratamiento.

Imagina que tienes un hijo que está siendo tratado muy, muy duramente, y lo estás regañando todo el tiempo, diciendo: "Vamos, levántate, no te has hecho daño, sigue adelante, ¿qué eres? ¿Cómo vas a sobrevivir? Sé más duro", y de repente, imagina en primer lugar cómo se siente ese niño bajo ese trato.

Si lo piensas, en gran medida esto es lo que nos hacemos a nosotros mismos ahora; y entonces, si de repente, como adulto en esa situación, yo dijera: "¿Sabes qué? La forma en que te he tratado ha sido terrible, nunca más lo haré, te lo prometo, jamás volveré a hacerlo, te lo prometo", ¿qué podría pasar con ese niño? [00:25:51.22]

Participante masculino: Probablemente esté confundido o no sepa qué hacer. [00:25:53.28]

María: Sí, y en realidad esa es una observación muy astuta, porque a medida que trabajas emocionalmente en estos pasos, hay partes de ti mismo que empiezan a sentirse realmente confundidas, pues de repente ya no existe todo ese duro tratamiento que ha existido desde que tenías dos años -que provenía de tu entorno, y sobre el que luego acumulaste cosas...-. Y es como que: "Vaya, ¿qué hago? ¿Esto está bien? ¿Se me permite no recibir más eso?". Y en realidad lo que empezará a suceder es que esas partes de ti mismo podrían empezar a tener voz. [00:26:31.09]

Podrían empezar a tomar cierta consciencia de sí mismas de nuevo, por así decirlo. En realidad eres tú el que adquiere más consciencia de sí mismo, de las partes de ti que has suprimido, al permitir que tu yo herido tenga voz, a cualquier edad, permitiéndole decir las cosas que no dijo. Y algunas se van a sentir muy pueriles al decirlas, ya sabes, cosas que fueron apagadas y reprimidas. Esta es una parte realmente importante de este proceso. [00:27:07.01]

Empezarás a descubrir los puntos de vista defectuosos del mundo a los que se aferran estas partes de ti mismo. Así que permitir que tenga una voz es realmente importante. Así que permites que el yo herido tenga voz.

4.5. Permite los sentimientos del yo herido [00:27:35.17]

María: Ahora bien, si seguimos imaginando a esta persona que ha estado totalmente reprimida y recibiendo un tratamiento tan controlador o prepotente, durante todos estos años..., de repente ese tratamiento cesa y se le permite tener voz. ¿Qué suele ocurrir después de eso?

Participante femenina: Hablan mucho. [00:28:02.22]

María: Hablan mucho, es cierto. (Risas) Y si están expresando los sentimientos de dolor que tienen, ¿qué sucede cuando nos permitimos ser sinceros sobre el dolor, tanto si se lo hemos hecho a otros como si lo hemos recibido nosotros? [00:28:28.26]

Participante femenina: Una se siente más segura a la hora de realmente sentir.

María: Sí, y de hecho, permitir que tenga voz es una de las cosas más... es como que estás empezando a amar a estas partes de ti misma, estás empezando a proporcionar un entorno más seguro, tan pronto como abandonas ese duro tratamiento. Y entonces, lo que está sucediendo para ti en este momento, comienza a suceder..., los sentimientos suceden. Así que en este proceso vamos a tener que experimentar los sentimientos de la herida, ¿no es así? [00:29:12.11]

Esa herida se va a sentir, a medida que la experimentas, a la edad en que la reprimiste. Simplemente es así. Este proceso tiene realmente el papel de integrar un montón de fragmentos que has estado tratando de mantener separados. A medida que he empezado a experimentar esto -lo cual es realmente reciente para mí-, sabes que he hecho mucho trabajo sobre adicciones y la fachada, y sólo recientemente he empezado a experimentar mi yo herido.

Pero es muy desconcertante tener a veces un gran llanto y luego darse cuenta, de repente: "Oh, soy una mujer adulta, tengo un cuerpo grande, no lo sabía". Hay una parte de mí misma que no estaba permitiendo que fuera sentida... y a la que de repente se le permite estar presente, y tiene que enfrentarse al hecho de que ahora soy una adulta. Lo cual es bastante genial [cool; guay], ¿no? Sí. Es algo genial, y permitir que ocurra este tema de la integración es un proceso muy bonito. De

repente te sientes mucho más como tú misma, y como que ni siquiera te habías dado cuenta de que no te estabas sintiendo mucho como tú misma. [00:30:18.06]

Hay dos cosas realmente esenciales, además de estas cosas, que vas a necesitar hacer si vas a para experimentar y sanar tu yo herido, y probablemente vas a hacerlas al mismo tiempo que todas estas otras cosas. ¿Se le ocurre a alguien cuáles podrían ser?

4.6. Dejar de tratar con dureza al yo herido (continuación) [00:31:12.23]

Participante masculino: Lo siento María, quiero volver a lo que has borrado. [00:31:17.11]

María: Sí. [00:31:17.23]

Participante masculino: Acerca de detener el tratamiento duro. [00:31:20.07]

María: Sí. [00:31:21.14]

Participante masculino: En ese momento, cuando te ocupas de la mayor parte de tu yo de fachada, ¿sigue existiendo el problema del trato duro procedente de los demás? ¿O ya eres insensible a ello, porque toda la fachada de los demás se mantiene? [00:31:42.25]

María: Bueno, vale, hablemos de eso, es una buena pregunta. El trato duro en este momento hacia nuestro yo herido proviene en gran medida de nuestra fachada y nuestras adicciones, ¿no es así? Está diciendo: suprime, niega, suprime..., niega, racionaliza, aléjate de esta herida que llevas auestas. Ahora bien, a medida que abandonas ese trato duro... y recuerda que dije que este es un proceso emocional, donde cambias tu voluntad; tu voluntad actual es: "No quiero que ese daño, odio esa parte de mí". [00:32:17.29]

¿Recuerdas, en la película que visteis anoche, "The Kid"...? En ella había algunas líneas realmente poderosas. Bruce Willis, el adulto, hablaba realmente de sí mismo cuando era niño. ¿Recuerdas una parte en la que la persona que interesaba, amorosamente hablando, a Bruce Willis... lo veía como un niño, y él decía: "Soy un idiota", o lo que sea; y ella decía: "¿Te aborreces a ti mismo?". No puedo recordar la palabra exacta; "¿Te detestas a ti mismo?"; algo así. [00:32:51.09]

Y él contestó: "Sí, ¿no es así?". Esa es una parte muy, muy conmovedora de la película, ¿no? Porque él está realmente demostrando lo que muchos de nosotros sentimos sobre nuestros yoes heridos. Los aborrecemos, pensamos que son asquerosos y horribles, y no queremos conocerlos en absoluto. Esa es la forma en que se expresa actualmente nuestra voluntad. Y si lo piensas, en la película, fue muy duro, ¿no? Creo que era un retrato absolutamente fantástico de cómo es la fachada, cómo todo su trabajo era crear una fachada para sí mismo y para otras personas. Ya sabes, afinándolo todo para que no se mostrara ninguna de las emociones reales, ni las suyas ni las de los demás. Y cada vez que alguien mostraba una emoción, él decía: "Córtala, odio esto", que es exactamente lo que él se estaba haciendo a sí mismo. Cuando detenemos este trato duro... Pierre [*nombre del participante con el que dialoga ahora*], el trato duro es una expresión de nuestra voluntad. Así que vamos a tener que pasar por un proceso emocional, e incluso -tal como Jesús habló de ello-, un proceso intelectual inicialmente, de decir que esto es un pecado.

"Esto no me ayuda, esto me hace daño, esto tiene una causa dentro de mí", y luego un proceso alímico de decir: "Sabes que quiero encontrar la causa de la razón por la que estoy teniendo este trato emocional realmente duro hacia mí mismo, y quiero eliminarla para dejar de hacerme ese duro tratamiento".

A medida que atraviesas ese proceso, encontrarás que te vuelves mucho menos abierto al trato duro de los demás porque ya no piensas que esté bien. Sientes que es desamoroso. Así que aunque te pueda llegar algún trato duro, ya no estás tan abierto a aceptarlo. Dices: "Oye, sabes, eso

es duro, no tengo por qué aceptarlo, no es amoroso y no quiero tratarme así nunca más. Así que realmente no quiero aceptar eso de nadie más tampoco".

Pero será un lugar más suave, en realidad. No estarás tratando de defenderte, diciendo: "Aléjate de mí, estás siendo muy desamoroso"... sino que es un lugar más suave, porque has crecido en tu amor por ti misma a través de ese proceso. [00:34:58.02]

Así que hemos repasado algunas cosas realmente importantes que tenéis que hacer, cosas básicas; reconocer que el dolor existe y que se va a sentir bastante incontrolado cuando suceda, y crudo. Reconocer el tratamiento, detener el tratamiento, permitir la voz y luego permitir los sentimientos. Sentir los sentimientos.

4.7. Empezar a cuidar del yo herido

María: Hay otras dos cosas importantes que debes hacer, y podría ayudarte pensar en si hubiera este niño pequeño frente a ti que ha sido tratado muy duramente toda su vida. ¿Cuáles son las otras dos cosas que te gustaría hacer por ese niño, ahora que todo eso ha terminado?

Participante femenina: Decirle que lo quieres.

María: Sí, incluso más que decírselo, ¿no querrías amarlo?

Participante Mujer: Sí, así es.

María: Muy bien, la primera: voy a querer y a cuidar mi yo herido. Ahora bien, ¿cómo podrías hacer eso en la práctica?

Participante femenina: Pedir disculpas al yo herido. [00:36:28.20]

María: Pedir disculpas al yo herido. Bueno, mucho de eso lo has estado haciendo. Y recuerda que están estos tres aspectos de tu yo, pero mientras tratas de cambiar tu voluntad de tratar estas partes realmente con dureza, y hacia un estado donde dejas de hacer eso... se da en realidad cierto tipo de ablandamiento -que tú haces-. Como que no necesariamente vas y dices: "Oh, lo siento", aunque quieras decirlo, pero sí que existe ese sentimiento de disculpa, ¿no?[00:37:03.25]

Participante femenina: Sí. [00:37:04.07]

María: Sí, y en la disculpa también hay un reconocimiento de la verdad, ¿no? Para que cualquiera de nosotros pueda realmente pedir disculpas debemos reconocer la verdad de lo que hicimos.

Participante femenina: Sí. De lo que me he hecho a mí misma. [00:37:18.29]

María: Sí, así que reconoceremos la verdad, sí, esa es claramente parte del amor.

Participante femenina: ¿Sería como “nutritivo”? Necesitamos nutrirnos a través de este proceso, no ser tan duros..., volvernos un poco más blandos con nosotros mismos acerca de lo que hemos experimentado.

María: Sí, exactamente, ¿cómo lo harías? ¿Cómo se nutre? [00:37:45.08]

Participante femenina: Buena pregunta. [00:37:45.25]

María: Sí, es una buena pregunta, ¿no? Muchos de nosotros nos enfrentamos a esto porque no estamos acostumbrados. [00:37:58.26]

Participante masculino: Tener compasión. [00:37:59.29]

María: Sí, vale, tendríamos compasión; así que compasión por lo que ha ocurrido y sobre por qué ha ocurrido. [00:38:13.01]

Participante femenina: Pasar tiempo con ello y escuchar. [00:38:16.21]

María: Sí, así que vamos a escuchar todas estas cosas que han estado apagadas durante tanto tiempo. ¿Qué tienen que decir estas partes de nosotros mismos? Así que escuchar, y, muy importante, pasar tiempo con esto. La mayoría de nosotros no sacamos nada de tiempo para estar con nuestras heridas, ¿verdad? Nos apresuramos y nos intimidamos a nosotros mismos, y si nos sentimos asustados diremos: "Sólo entra ahí, y hazlo" ¿Acaso no hacemos eso? Nunca nos ablandamos, y decimos: "Está bien tener miedo, hagámoslo de todos modos".

Es como que decimos: "Dale". Así que tomarse tiempo para conectar con esta parte de ti mismo, estas partes de ti, para permitirles su expresión... es realmente importante.

Así que el tiempo, ¿alguna otra forma? [00:39:09.16]

Participante femenina: Estar presente con ellas y decirles que les crees. [00:39:15.04]

María: Sí, vale, así que de nuevo este reconocimiento de la verdad es realmente importante.

Participante femenina: ¿Es también crear un ambiente donde pueda estar sola?

María: Sí.

Participante femenina: Y para no mezclarse con otras personas.

María: Sí, aunque quieras mezclarte con otras personas, pero ¿podemos llamarlo un entorno seguro?

Participante femenina: Un entorno seguro para llorar.

María: Sí, para sentir. ¿Y eso no incluiría también crear un lugar seguro para sentir, pero también para reconocer: "Sabes, esa gente te ha estado tratando realmente mal durante todos estos años, y ya no voy a ponerte en esa posición nunca más, no vamos a meternos ahí más"? Así que se trata de crear más seguridad para que estas partes heridas sean realmente sentidas. Cuando ese niño estaba frente a nosotros y lo intimidábamos y le metíamos prisa... y... "vamos, dale...", y lo criticábamos y todas esas cosas... realmente no tenía ningún espacio ni sensación de seguridad para poder sentir, ¿verdad?

Así que parte de este amor y cuidado de nuestro yo herido consiste en decir: "No voy a meterte en situaciones en las que te ataquen, porque eso sólo crea más dolor, y no puedo sentir nada cuando estamos en esas situaciones". [00:40:40.12]

Participante femenina: Últimamente he estado diciéndole a mi niña interior lo hermosa que era cuando era joven. [00:40:46.00]

María: Sí.

Participante femenina: Y lo mucho que fue dañada por la gente a su alrededor. Y sólo decir que: "Voy a estar aquí ahora siempre que quieras". [00:40:58.23]

María: Sí, eso es realmente hermoso, Catherine.

4.8. Educar al yo herido

María: Y en realidad nos está llevando a nuestro punto final, que es educar. Educar, eso es algo de lo que Jesús ha estado hablando mucho con vosotros en los últimos días, para educar estas partes de nosotros mismos, porque realmente no fueron educadas en el amor. Estaban cerradas, no había más entrada ni salida de cosas. Es una zona prohibida, y ha habido -incluso para muchos de vosotros, en vuestro yo adulto... con la gran fachada... mientras habéis estado viniendo a conferencias de la Verdad Divina por muchos años-... ha habido... hay partes de vosotros mismos en las que ni siquiera habéis aceptado esta información, porque estáis apagándolas fuertemente. Así que el último punto es educar a nuestro yo herido. [00:42:08.05]

Y Catherine mencionó algunas formas encantadoras en las que ha empezado a educar algunas partes heridas de sí misma, que es diciéndose la verdad de que fue creada hermosa. ¿De qué otras maneras podríamos empezar a educar? Diciendo la verdad sobre lo que realmente sucedió, y que no fue realmente nuestra culpa; eso fue otra cosa que Catherine mencionó. [00:42:38.00]

Participante femenina: Que se crea inocente. [00:42:40.29]

María: Sí, que no estabas llena de pecado para empezar, quieres decir, sí. [00:42:48.15]

Participante Mujer: Educar a mi niña herida sobre Dios y la Verdad de Dios. [00:42:52.21]

María: Sí, ese sería un gran lugar para empezar. La verdad sobre todas estas cosas, la verdad sobre quién eres -de la que todos aquí hemos estado hablando-, y el hecho de que tienes una voluntad y puedes usarla en armonía o en desarmonía con el amor, y que eso tiene consecuencias. Todas estas cosas serían grandes cosas para educarnos sobre ellas, a nosotros mismos, a estas partes de nosotros mismos, ¿no? ¿Alguna otra idea? [00:43:24.10]

Participante femenina: Para hacerle saber a ella/él que estamos absolutamente entregados a ella, tal como realmente queríamos estar entregados en primer lugar. [00:43:34.27]

María: No sé realmente a qué te refieres. ¿Qué quieres decir? [00:43:38.08]

Participante Mujer: Que simplemente tenemos pasión por quererla, por querer que crezca.

María: Sí. [00:43:46.00]

Participante Mujer: Queriendo que florezca. [00:43:48.14]

María: Siento que hay un par de cosas que quiero decir sobre esa declaración, y ver lo que se está deslizando por debajo... y de esto es de lo que quiero hablaros para mi conclusión. Esta cosa de la fragmentación de ella, de este niño/a... Estoy de acuerdo en que hay partes de nosotros mismos que son muy infantiles, pero son fragmentos, y quieres ser consciente de la creación de todo este otro niño/a al completo, que mantienes separado de ti misma. [00:44:13.17]

Así que sí, lo otro es que siento que de lo que estás hablando es del amor, la crianza y el cariño y ese tipo de cosas... Pero aquí te estoy preguntando acerca de sobre qué cosas vas a educar a estas partes de ti. [00:44:28.01]

Participante femenina: Tiene todo el derecho a ser ella misma. [00:44:32.04]

María: Sí, así que la verdad sobre el yo, sobre ti mismo, sí, tu yo verdadero o real, sí, vale. Siento que podemos ser mucho más específicos, hay muchas cosas. [00:44:45.21]

Participante femenina: Que Dios te sigue amando aunque hayas hecho daño y te sientas herido.

María: Sí, claramente que eres amado. Así que estas verdades sobre Dios, ¿qué más?

Participante femenina: Cómo amar a los demás también.

María: Sí, ¿qué puede implicar eso, Sandra? [00:45:15.24]

Participante femenina: En primer lugar, elegir no hacerles daño, usar tu voluntad en la dirección correcta. [00:45:21.05]

María: Sí, así que esta idea de ser responsables de nuestra voluntad, el hecho de que somos responsables de nuestra voluntad. Que estas partes de nosotros que han sido suprimidas sepan eso es realmente importante, porque algunos hemos herido partes de nosotros mismos que sienten que no hay consecuencias, y que no tiene por qué haber consecuencias para mí cuando hago cosas... que debería obtener lo que quiero. Esa es realmente una parte herida de nosotros mismos, que siente eso, sí. Así que sí, estoy de acuerdo. [00:45:50.23]

Participante femenina: Así que la autorresponsabilidad es una de ellas. [00:45:52.14]

María: La autorresponsabilidad, cosas como la ética, la moral... muchas de estas partes heridas de nosotros mismos no tienen educación en sexualidad, almas gemelas..., de qué trata realmente el amor de las almas gemelas... porque esas partes de nosotros han sido fragmentadas y apagadas. Si piensas en ello, incluso como adultos, a veces hemos emprendido acciones en una relación, y estamos heridos, de modo que hemos generado daño para nosotros mismos. Puede que hayamos recibido algunas acciones de nuestra pareja, o que nosotros hayamos realizado alguna acción... y se haya producido un daño que acumulamos en nuestra alma.

Si hubiéramos sentido ese dolor podríamos haber aprendido algunas verdades sobre las almas gemelas o sobre Dios, pero no lo hicimos, lo apagamos. Hemos estado perpetuando esta falta de instrucción a través de este deseo de apagar el yo herido. Este proceso cuenta no solo para estas partes infantiles de nosotros mismos -que estoy de acuerdo en que son una parte realmente importante-, sino incluso para estas partes adultas de nuestro yo herido que han sido apagadas.

Jesús: Algunas partes de nosotros mismos realmente creen lo que es completamente erróneo, totalmente erróneo. [00:47:05.06]

María: Sí. [00:47:07.00]

Jesús: Y vamos a tener que enseñarles lo que es lo correcto.

María: Exactamente, sí. Quieren aferrarse a la idea de que, incluso en cuestiones de moralidad: "No, tú puedes tener muchas parejas, no existen las almas gemelas"... como partes de nosotros mismos, creen eso. Y vamos a tener que educar sobre estas cosas. Así que estamos diciendo la verdad y, por así decirlo, la educación consiste en eliminar mucha de esa falsedad a la que queremos aferrarnos también, ¿no?

4.8.1. Educar al yo herido es un proceso emocional

Participante Mujer: Realmente no podemos educar a nuestro yo herido hasta que hayamos pasado por las emociones nosotros mismos, ¿podemos?... las de nuestra fachada y de nuestra ... ¿porque es a través de esa experiencia como somos capaces de hablar con nuestro niño/a? [00:48:04.15]

María: Sí, bueno vamos a hablar un poco de eso. ¿Recuerdas que ayer Jesús tenía el diagrama en la pizarra..., ¿podría ser capaz de pintarlo de nuevo? Mis habilidades con la pizarra no son las tuyas pero allá vamos. Él tenía el verdadero yo ahí, el yo herido y la fachada.

El dibujo es: nuestro yo real (círculo interior), cubierto por nuestro yo herido (círculo medio) que está cubierto por nuestro yo de fachada (círculo exterior). Tres círculos encajados uno en otro.

Tal como seguimos insistiendo..., se trata de uno solo, un solo yo..., pero que está en fragmentos. Él dijo que si trabajas la fachada en un tema podemos acceder a la herida en ese mismo asunto [00:48:33.13]

Participante femenina: Entonces podríamos hablar con el niño sobre eso... pero primero tenemos que trabajar en ello, ¿no?

María: Sí. Y estos pasos, recuerda, estos pasos de los que estoy hablando son todos emocionales. Todo lo que he estado mencionando, si realmente vas a sanar este yo herido y experimentarlo... siquiera para experimentarlo... quiero decir... todo va a tener que ocurrir emocionalmente. Así que esta educación es emocional. [00:48:59.00]

Participante femenina: Desde nuestra propia experiencia personal. [00:49:01.17]

María: Sí. [00:49:02.29]

Participante femenina: Porque estaba pensando que, incluso como un ejemplo, si estás hablando de almas gemelas a tu hijo y no has experimentado la sensación de estar con tu alma gemela, no veo mucha verdad en eso. [00:49:15.23]

María: Sí, así que ahora imaginémoslo así. Estas tres partes de nosotros mismos a veces van a recibir una educación simultáneamente.

Participante femenina: A medida que se trabaja en ello y ... [00:49:40.20]

María: A medida que trabajas y lo atraviesas, a medida que aceptas más estas partes heridas de ti misma, lo cual te permite tener más conexión con tu yo real, y entonces, toda tú, si quieres decirlo así, una versión menos fragmentada de ti misma, empieza a venir a los seminarios de la Verdad Divina, comienza a tener experiencias, y se da una educación basada en tu voluntad. Tu voluntad de saber, tu voluntad de aprender sobre las almas gemelas, por ejemplo. Entonces, si usas tu voluntad para involucrar las tres partes de ti, la educación comienza a ocurrir en conjunto.

Pie de imagen: La voluntad puede ser utilizada para educar todas las partes de nuestro yo simultáneamente

4.8.2. La importancia de la verdad en la educación del yo herido [00:50:19.10]

Participante Mujer: Pero es algo casi automático, ¿no?, como resultado de... [00:50:24.01]

María: Sí, supongo que sí, ya que estás experimentando esas cosas, pero tienes que desear la verdad y honrar la verdad en ese proceso. Siento que es importante que reconozcamos que, cuando

sentimos nuestro yo herido, tenemos que seguir teniendo voluntad para la verdad, tenemos que tener el deseo de la verdad. De lo contrario, vamos a seguir reforzando las creencias e ideas negativas sobre el dolor, con las que nos impregnamos al crecer: “Nunca termina”, “oh, siento que nunca terminará”... ya sabes.

No, la verdad es que se acabará, y si he trabajado atravesando mis sentimientos de falta de fe, entonces voy a ser capaz de educar a mi yo herido sobre esas cosas, sobre la naturaleza del alma humana, a medida que los atravieso.

Puedes ver que tu voluntad es también como las aspiraciones, y este deseo de honrar la verdad a través de este proceso... Si no deseas honrar la verdad a través del proceso, permanecerás en esa especie de espacios cíclicos de dolor. [00:51:30.12]

No podemos asumir que el yo herido sepa qué hacer con el amor, simplemente no podemos. Vamos a tener que ejercer algo de voluntad para descubrirlo, al igual que nuestro yo real tiene que desarrollarse también en esas cualidades. [00:51:44.13]

Participante femenina: Muchas gracias María. [00:51:53.22]

Participante Otra mujer: ¿Qué pasa también con los talleres de niño interior, son buenos o no son buenos? [00:51:58.27]

María: Rita, me encanta cómo me lleváis al siguiente punto a cada momento. (Risas)

4.9. Resumen de los pasos necesarios para conectar con nuestro yo herido y sanarlo

María: Eso es lo que quería decir sobre las cosas básicas que implica experimentar tu yo herido. Si vas a experimentar tu yo herido y a sanarlo, vas a tener que abrazar todo lo que acabo de mencionar. Entonces, ¿recuerdas todas esas cosas que he mencionado? [00:52:21.01]

Reconocer que la herida existe y que es realmente cruda, emocional y descontrolada, y a menudo se siente infantil. Reconocer el tratamiento actual de ese yo. Detener el trato duro, por lo que podríamos decirlo así: reconocer el trato duro actual, detener el trato duro.

Créeme, si no detienes ese duro trato, es ridículo. Es como pedirle a un niño de ocho años que sienta sus sentimientos mientras nosotros le gritamos. Nunca va a suceder. No subestimes el hermoso y poderoso proceso de cambiar emocionalmente tu voluntad desde un trato duro a uno amable, cuidadoso y amoroso, de estas partes heridas de ti mismo. Eso es gran parte del trabajo, chicos, y eso es trabajar en vuestras adicciones y en vuestra fachada.

Vale, dejad el trato duro, encontrad la voz, encontrad la conexión con estas heridas, haced cualquier cosa que os conecte a vuestro yo herido. Ahora bien, a veces puede ayudar hacer algún trabajo con el niño interior, pero hablaré un poco más tarde sobre los problemas que veo con ese tipo de trabajo. Aunque, ciertamente, he hecho algo de ese trabajo en los últimos tiempos, y me ha ayudado mucho a conectar con mi yo herido.

Así que encuentra la voz, permítete ser sincera, y permite que esas partes de ti que fueron reprimidas digan lo que creen que es la verdad. Porque te ayudará a ver cómo es el daño, cuáles son las falsas creencias que portan. [00:53:48.28]

Una vez que hagas eso, vas a tener los sentimientos. Los sentimientos van a surgir, y durante todo ese proceso quieres amar, cuidar y educar esas partes de ti misma. Esa es una decisión basada en la voluntad, tendrás que usar tu voluntad para hacerlo.

Una pregunta sobre ese proceso... vale, porque voy a hablar de tu última pregunta, sobre el tema del niño interior.

4.10. Empezar a cuidar del yo herido (continuación) [00:54:21.12]

Participante Mujer: No tengo claro cómo hacer, ¿me hablo a mí misma con cariño en mi mente o con palabras? ¿Estoy totalmente insegura de todo...? [00:54:32.04]

María: Sí, así que recuerda que hemos enumerado algunas de las cosas que vas a hacer para amar. Ámate a ti misma, así que saca tiempo, crea un espacio. [00:54:40.01]

Participante Mujer: Pero hablo conmigo misma, ¿o es simplemente sin palabras? [00:54:44.27]

María: ¿Sabes qué? A veces puedes hablar contigo misma, a veces será sin palabras. Esencialmente es un acto de tu voluntad. Y es un proceso emocional, por el que vas a tener que pasar.

Participante femenina: No tiene lenguaje, no necesito emplear lenguaje alguno. Creo que ahora lo entiendo.

María: Siento que te estás preocupando, te estás involucrando intelectualmente con cosas que van a ser del alma. [00:55:07.02]

Participante Mujer: Sí, pienso en cómo debería ser realmente. [00:55:09.11]

María: Sí. [00:55:09.03]

Participante Mujer: Y no se parece a nada. [00:55:11.16]

María: Eso es.

4.11. Permitir los sentimientos del yo herido (continuación)

María: Pero cuando te eduques podrías usar un diario, escribir la verdad a esta parte de ti misma que acaba de ser descubierta... escribir la verdad, dejar que esa parte herida de ti misma escriba cómo se siente... y luego escribir la verdad, decir la verdad, considerar la verdad. [00:55:28.18]

Participante femenina: O bien, si la Ley de Atracción me trae otros niños que son de la misma edad y que pueden activar cosas en mí, ¿es eso también, o no? [00:55:38.01]

María: Estás hablando de la educación o...

Participante Mujer: Sí, la educación... de que algo surja y me permita ir allí. [00:55:45.00]

María: Sí, entonces, estás hablando de experimentar los sentimientos heridos, ¿verdad?

Participante femenina: Sí. [00:55:53.15]

María: Ahora bien, la única forma en que vas a llegar a permitir esos sentimientos es deteniendo el trato duro. Así que el hecho de que un niño pequeño se acerque a ti no va a significar que de repente empieces a sentir tus sentimientos. No. Así que todo lo que Jesús os comentó hoy, sobre la deconstrucción de la fachada, tiene que hacerse antes de empezar a experimentar el yo herido.

Participante femenina: Bien, gracias.

4.12. Cuidado con el deseo de permanecer fragmentado o de crear un "niño interior" separado

María: Dos puntos finales que quería dejaros, y son un par de: "cuidado con". Cuidado con querer permanecer fragmentado. Cuidado con hacer un montón de trabajo de niño interior que nunca tiene

la voluntad o el deseo de crecer, de instruirse. Muchos de nosotros nos sentimos cómodos: "Oh, simplemente voy a conectarme a esa parte del niño interior de mí misma, que es alguien completamente diferente". ¿Sabes lo que es eso? Eso es lo contrario de integrar; eso es permanecer separado.

A veces lo que puede ocurrir en ese trabajo es que nos ponemos un poco en fachada con él. De repente nos encontramos así: "Oh, tengo tengo un niño brillante y maravilloso que se parece al verdadero yo real", cuando... en realidad, ¿cómo puede ser eso real? Si no hemos pasado por nuestro daño o dolor. Este es mi problema con todas esas cosas que existen sobre el niño interior, donde dicen: "Tienes un niño maravilloso dentro de ti, ya está ahí". Bueno, no, hay mucho dolor. Hay ira, hay todo tipo de sentimientos que bloquean la expresión natural de esas cualidades del yo real de las que Jesús os habló ayer. [00:57:43.01]

Ahora bien, esas cualidades del yo real no son ni siquiera infantiles, no pertenecen a un niño; pertenecen a tu alma. Ya no tienes por qué asociarlas a un niño. Sí, cuando experimentes algunos de tus sentimientos heridos infantiles... esos sentimientos se harán más presentes en ti, simplemente lo harán. Simplemente saldrán de ti. Pero no es porque estés siendo un niño interior o un niño maravilloso-chispeante, sino porque ese es tu verdadero yo. [00:58:14.00]

Así que ten cuidado con crear este niño interior que contiene toda esta maravilla, cuando en realidad es tu alma. Hay mucho de daño y perjuicio que vas a necesitar limpiar de estas partes heridas de ti mismo, y entonces se hará presente de forma natural [*la "maravilla", se sobreentiende*].

Participante femenina: Y aquí es donde se encuentran las emociones causales también, ¿así que algo de esto va a ser muy intenso y doloroso de experimentar? [00:58:49.14]

María: Sí, definitivamente. Sí, la mayoría de tus emociones causales existen en el yo herido, sí.

4.13. Cuidado con confundir el yo de fachada con el yo herido

María: Bien, el segundo "cuidado" -y lo mencioné al introducir la charla-, es tener cuidado con sentir cosas en tu fachada y llamarlas "yo herido". Sólo vas a conseguir tener lástima por ti mismo... va a ser circular..., vas a usar estas heridas que ocurrieron en la infancia como una excusa para el mal comportamiento de tu fachada, lo cual sólo crea más daño. Así que ten cuidado.

Jesús: Estoy pensando que un gran ejemplo es lo que sucedió la semana pasada con una persona que estaba pasando por todas estas emociones, llorando y llorando..., llorando todas estas emociones diferentes, porque pensaba que había sido abusada y todo este tipo de cosas, y en realidad no había sido abusada. [00:59:50.25]

María: Ella tiene adicción al drama, y por eso generó todo este supuesto daño en su yo herido, cuando no ha lidiado con la adicción al drama ni con el deseo de evitar su daño real, que es su fachada. Así que de repente ella tiene esta historia de abuso sexual infantil, cuando en realidad, cuando le llamamos la atención sobre el hecho de que tiene adicción al drama, y de que no quiere sentir la verdad de lo que realmente le duele dentro de ella... abandonó esa idea de que había sido abusada. [01:00:24.28]

Ahora veo que eso ocurre, parecíais bastante sorprendidos, pero veo que ese tipo de cosas ocurren con mucha gente. Debido a que hay un proceso intelectual involucrado con las enseñanzas de la Verdad Divina; intelectualmente decimos: "¿Cuál podría ser la razón causal por la que acabo de hacer esto? ¿Cuál podría ser la razón causal por la que acabo de hacer esa cosa tan mala?". Y entonces mi fachada quiere satisfacer unas cuantas adicciones y dice: "Ok, estoy bien con tener un poco de llanto", y de repente habré generado una idea intelectual, que satisface una adicción, y voy a tener un poco de llanto en la adicción. [01:01:00.29]

Jesús: Y a esta mujer los espíritus sólo le decían un montón de falsedades, porque quería tener el drama.

María: Sí. [01:01:09.05]

Jesús: Así que ella deseaba el drama, le gustaba el drama, ella consigue la atención cuando está haciendo un gran drama..., y así, un montón de espíritus le contaban un montón de historias, que ella entonces aceptaba, simplemente porque le gusta el drama... y empezaba a permitirse sentir todas las emociones de esos espíritus al respecto -que ni siquiera vivieron el problema, tampoco, por supuesto-. [01:01:29.07]

María: Sí. [01:01:29.06]

Jesús: Todo es simplemente un drama porque a todos ellos les gusta el drama. [01:01:31.16]

María: Sí. [01:01:31.29]

Jesús: Y ella atrajo el drama, y entonces, a ese procesamiento lo llama “procesar la emoción causal”.

María: Y está muy lejos de ser eso. Esto es algo más, que se nota: que por un lado tenemos un procesamiento que en realidad es sólo de emociones de la fachada... y por otro lado la experiencia real del yo herido. Es una cualidad muy diferente, la de esos dos estados emocionales. El llanto en esos dos estados emocionales es muy diferente. A menudo, cuando estamos llorando en nuestra fachada -y sin importar lo que nos digamos a nosotros mismos que es-, a menudo lo hacemos realmente porque no nos estamos saliendo con la nuestra, y creemos que deberíamos poder salirnos con la nuestra y tenemos una gran falsa creencia de que deberíamos poder. La gente puede llorar sobre eso durante tres horas, y no significa que hayan tocado nada de su herida.

Quando experimentas las emociones de tu yo herido es, como dije al principio, crudo, se siente muy abrumador, es sincero... no hay deseo de culpar y no hay deseo de involucrar a otros en ello. Es tu experiencia y quieres tenerla para ti.

4.13.1. Un ejemplo de sentirse con derecho a la aprobación masculina [01:02:44.19]

Participante femenina: ¿Podría ser también que utilizáramos algunos hechos reales, pero que en nuestra fachada nos contáramos algunas historias al respecto?

María: Absolutamente. [01:02:55.26]

Participante femenina: ¿Podrías hablar un poco más sobre eso? [01:02:57.22]

María: Sí, claro. Bueno, me doy cuenta de que mucha gente mira los eventos pasados sintiendo que han sido privados, así que miran una circunstancia y quieren sentir que realmente fue una circunstancia de privación. Cuando en realidad los sentimientos que vienen de los adultos, ahí..., se sienten... bueno, dejadme ser más concreta.

Estáis en una situación de adultos, no estáis obteniendo lo que queréis, vuestra alma gemela no os está adorando absolutamente. Sentís que esto es: “porque mi padre nunca me quiso”. Ya sabes: “Él no me está amando, y eso está activando un sentimiento de que mi padre nunca me amó”. Cuando, en realidad, lo que veo comúnmente es que papá creó una pequeña princesa y dijo: “eres una chica maravillosa, y haré lo que quieras, y te mereces todo”. Lo hacía por algunas razones adictivas que no eran amorosas, y así creó un daño en la niña que se convierte en mujer, pero no es el daño que la mujer adulta quiere decir ahora. [01:04:02.15]

Ella quiere decir esto: "Fui privada de amor y fue terrible y nunca nadie me prestó atención y por eso no me quiere", pero en realidad el sentimiento es: "Oh, tengo una gran adicción creada en mi infancia, que es que conseguiré lo que quiera mientras me vea bonita y sea una princesa". Ahora que soy adulta no consigo lo que quiero y no me siento muy amorosa. Este es el proceso de lidiar con una adicción, de dejar una adicción. Esto no es daño; es tener que dejar ir algunas creencias falsas. [01:04:37.23]

Este tipo de cosas ocurre con mucha frecuencia y es porque nos sentimos más cómodos sintiendo: "Me han herido y privado", en vez de sentir: "En realidad tengo una enorme adicción que pone exigencias a todos".

4.13.2. Un ejemplo de adicción a que te den seguridad [01:04:53.00]

María: Otra cosa que he notado comúnmente, no en todos vosotros, pero sí en bastantes de los presentes, es la sensación de que queréis que os cuiden, que os alienten y os den ánimos. Y que la gente se monte todo un lío con vosotros y cuide de vosotros, y diga: "Oh, ¿estás bien? ¿Te ha pasado eso?". O, "no, está bien, tú estás bien de verdad. Aunque tengas todas estas adicciones y pecados..., está bien, estás bien". [01:05:16.14]

Muchos tenéis esa adicción. Ahora bien, podríamos decir que eso fue creado porque no fuimos atendidos en nuestra infancia, que nadie nos hizo sentir bien nunca; y eso podría ser cierto para algunos. Pero para otros, tuvisteis a un padre o una madre diciendo: "No tienes que sentir nada acerca de eso, realmente estás bien, no pienses en lo que le hiciste al pequeño Billy en el patio de recreo, pues su mamá es asquerosa de todos modos". Todo este tipo de cosas que hicieron que al crecer tengamos un sentimiento como de: "¿Sabes qué? Nunca debería tener que enfrentarme a cosas asquerosas sobre mí mismo, estoy bien." [01:05:54.24]

Cuando la gente se "pone en pie" aquí, y os dice que hay algunas cosas que probablemente queráis mirar si queréis crecer hacia Dios... pero no te están ayudando realmente a ti ni a nadie a tu alrededor, entonces sientes: "Oh, esto no es muy amoroso", y te pones exigente al respecto. Así que puedes irte y llorar "porque Jesús no me respondió a mi decimoquinta pregunta, y en realidad es porque mi papá me ignoró", pero eso no es lo que realmente está pasando.

5. Preguntas del público

5.1. Tener sentimientos tanto de derecho como de indignidad

Participante femenina: ¿Puedes tener las dos cosas? Como cuando te tratan como una mocosa malcriada... mientras sabes que eres la reina del universo y que todos deben satisfacer tus exigencias -que es lo que me pasa-. [01:06:44.04]

María: Sí. [01:06:45.28]

Participante femenina: Y también reconozco que debajo de eso hay mucho de: "no eres lo suficientemente buena, y por lo tanto queríamos hacerte sentir como que eres la princesa".

María: Sí, bueno... a menudo, cuando nos han hecho sentir como una princesa en nuestra infancia, es muy condicional, está muy condicionado a que hagamos a, b, c y d... Así que, mientras recibimos un sentimiento como de: "Oh, debería ser tratada como una princesa", y a menudo llevamos eso a la edad adulta... por debajo hay un sentimiento de que si no soy a, b, c y d... no soy nada, soy terrible. Así que sí, es un conjunto complejo de emociones que hay que trabajar. [01:07:20.20]

Participante femenina: Gracias.

6. Tareas

María: Muy bien chicos, mejor terminamos ya, es la hora de la cena. (Aplausos) No estoy aplaudiendo para mí..., estoy aplaudiendo por vosotros. O tal vez solo estoy nerviosa, veremos.

Así que básicamente os quiero pedir que exploréis cómo se siente vuestra fachada con los sentimientos heridos e infantiles, y cómo se siente vuestro yo herido con el tratamiento que la fachada da.

Diapositiva 16:

Tareas

Relación entre la fachada y el yo herido

- ¿Cómo se siente mi yo de fachada ante mi yo herido y mis sentimientos infantiles?

- ¿Cómo se siente mi yo herido en respuesta a mi yo de fachada?

- ¿Cómo juzgas estos sentimientos?

- ¿Cuáles son tus miedos a la hora de expresar tus sentimientos infantiles y heridos?

- Estas cosas son tus bloqueos para acceder a las emociones causales

7. Palabras finales [01:08:09.12]

Participante Mujer: Sólo quiero decir muchas gracias por todas las percepciones y comprensiones que sé que no he “enganchado” todavía [“captado”] [*that I know hasn't hitched here yet*], pero... por darnos el regalo de toda esta información, y de la deconstrucción especialmente. Siento que hay un montón de respuestas ahí, y sé que no lo conseguiré de inmediato, pero sí... [01:08:37.09]

María: No hay de qué. [01:08:39.02]

Participante Mujer: Gracias. [01:08:39.26]

María: Creo que tenemos que agradecer a Jesús ahí, detrás de ti, realmente. (Aplausos)

Sinceramente, chicos, este trabajo es muy poderoso, y tenéis razón, hay tantas respuestas en esto. Y a medida que te dedicas a ello, realmente funciona. Sólo quiero animaros a trabajar en la fachada y en las adicciones, porque, honestamente, sé que puede sentirse como una lucha, pero es algo muy poderoso. Y cuando llegas a estas cosas se siente alivio. Pero a veces hay que esforzarse para llegar a ello.

Resto de diapositivas (no presentadas como tales en la transcripción pero sí como materiales y sí comentadas)

Diapositiva 4:

Otra información esencial para sanar tu yo herido

El proceso de deconstrucción esbozado por Jesús en su presentación "Deconstruyendo el yo de fachada" también se aplica a la deconstrucción del yo herido

La siguiente información esencial contiene recomendaciones adicionales para ayudar a la deconstrucción del yo herido

Cada paso debe ser comprometido emocionalmente

Diapositiva 5:

Pasos necesarios para conectar con nuestro yo herido y sanarlo

- Reconocer que el daño existe en el interior y se siente muy emocional, incontrolado, crudo y verdadero

- Reconocer que gran parte de este daño se produjo cuando otros no te quisieron en la infancia
- Reconocer que el resto del daño se produjo cuando no te querías a ti mismo ni a los demás
- No reconocerás el daño a menos que hayas comenzado a deshacer la fachada
- Reconocer que la fragmentación actual del yo se debe a la supresión del daño y a poner en acción la fachada
- Esto no implica justificar el mal comportamiento actual debido a las malas experiencias de la infancia

Diapositiva 6:

Pasos necesarios para conectar con nuestro yo herido y sanarlo

Reconocer cómo tratas actualmente las emociones propias heridas:

- Reconocer las formas en que utilizamos la fachada y la adicción para suprimir y negar nuestro dolor
- Reconocer las formas en que utilizamos la fachada y la adicción para tratar mal nuestra herida
- Ser sensible a nuestros juicios y miedos de fachada sobre la herida
- Utilizamos este tratamiento para mantener reprimida la herida.
- Nos presionamos a nosotros mismos en situaciones que nos asustan
- Negamos nuestros sentimientos de inutilidad y en su lugar nos empujamos a la fachada
- Animamos, encubrimos, castigamos, juzgamos, intimidamos y evitamos a nuestro yo herido.

Diapositiva 7:

Pasos necesarios para conectar con nuestro yo herido y sanarlo

Dejar de tratar con dureza al yo herido

- Desafiar emocionalmente y deconstruir la fachada
- Reconocer emocionalmente cómo tratamos los sentimientos de nuestro yo herido con desprecio y burla
- Eliminar las razones emocionales del trato duro hacia nosotros mismos, sintiéndolas
- Convertir emocionalmente tu voluntad de ser duro en una voluntad de ser suave y aceptar

Diapositiva 8:

Pasos necesarios para conectar con nuestro yo herido y sanarlo

Permitir que el yo herido tenga voz

- Este es un paso importante para amarse a sí mismo
- Encuentra una forma de conectar con tu yo herido y de expresarlo
- Utiliza cualquier cosa que funcione y te ayude a ser sincero sobre el daño que has experimentado
- Sé sensible al punto de vista que tiene tu yo herido, un punto de vista dañado sobre el mundo y sobre la realidad
- Permite que las partes infantiles heridas sientan los sentimientos que fueron reprimidos por otros
- Permite que las partes heridas de los demás sientan los sentimientos que fueron reprimidos por ti
- El daño de los adultos fue causado por la elección de evitar las emociones heridas infantiles
- Afirma la verdad de lo que no has dicho. Algo de esto sonará infantil e ilógico
- Este es el comienzo a la hora de tratar con cuidado y compasión aquellas partes infantiles de nosotros mismos que se sienten heridas

Diapositiva 9:

Pasos necesarios para conectar con nuestro yo herido y sanarlo

Permitir los sentimientos del yo herido

- Este es otro paso importante para amarse a sí mismo
- Permitir la expresión emocional y la experiencia de los sentimientos heridos
- Sentir la verdad sobre lo que realmente sucedió y que previamente fue suprimida y negada

Diapositiva 10:

Pasos necesarios para conectar con nuestro yo herido y sanarlo

Empezar a cuidar del yo herido

- Las partes infantiles de nosotros mismos nunca han tenido a nadie -incluido nosotros- que cuide de nosotros
- Ahora, como adultos, vamos a tener que cuidar de nosotros mismos
- Imagina cómo trataríamos a un niño herido y abandonado delante de nosotros
- Podemos hacer eso por nosotros mismos
- Podemos:
 - dedicar tiempo a estar con las partes heridas de nosotros mismos que fueron reprimidas o negadas
 - escuchar lo que estas partes de nosotros quieren y lo que sentimos que nos hemos perdido
 - dejar de presionar, y empezar a alentarnos y a cuidar de nosotros mismos
 - decirnos la verdad sobre el dolor

Diapositiva 11:

Pasos necesarios para conectar con nuestro yo herido y sanarlo

Educar el yo herido

Los fragmentos heridos de nosotros no han tenido una educación amorosa

La educación amorosa implicará enseñar a nuestro yo herido:

- Sobre Dios; nuestro verdadero padre, cómo se diferencia de nuestros padres terrenales, el ser más digno de confianza en el universo
- La verdad sobre las emociones: que es seguro tener sentimientos
- La responsabilidad personal: que es poco amoroso depender de otros para las cosas
- El don de la voluntad: la capacidad de elegir, y nuestra responsabilidad personal por nuestras elecciones
- Sobre la sexualidad: nuestro cuerpo, la sexualidad álmica y las almas gemelas
- Sobre la seguridad: sobre la confianza en las emociones, la capacidad adulta de decir "no"
- Moralidad y ética: tratar a los demás como queremos que nos traten

Esta educación será emocional, no intelectual

El yo herido debe pasar por el mismo proceso de toma de consciencia por el que ha tenido que pasar el yo de fachada

Diapositiva 12:

Pasos necesarios para conectar con nuestro yo herido y sanarlo

Cuidado con el deseo de permanecer fragmentado o de crear un "niño interior" separado

- En realidad, estas partes infantiles de nosotros mismos nunca han tenido la oportunidad de madurar
- Nos merecemos la oportunidad de sentir lo que fue reprimido
- Merecemos la oportunidad de crecer e integrar todos nuestros "fragmentos" para convertirnos en individuos completos, sensibles y conscientes

A medida que "crecemos", logramos mantener los maravillosos elementos del yo real que a menudo se atribuyen a un "niño interior", como la curiosidad, la apertura, el espíritu aventurero, el juego, etc.

Diapositiva 13:

Conclusión

Si no hago este trabajo con el yo herido no alcanzaré la mayor parte de mi emoción causal y no podré hacer crecer mi alma en el amor

- Tendré una visión distorsionada de la vida
- No llegaré a conocer a mi verdadero yo
- Es mi verdadero yo el que tiene una relación con Dios, así que sin deconstruir mi fachada y sin experimentar mi yo herido, nunca podré llegar a conocer a Dios

Diapositiva 14:

Conclusión

El verdadero yo

- No hemos hablado del yo verdadero porque nadie está todavía preparado
- Muchos intentan desarrollar el yo real/verdadero sin trabajar la fachada y el yo herido

Diapositiva 15:

Conclusión

La mayor cantidad de trabajo será en la deconstrucción de la fachada

- Se necesita tiempo
- El yo herido quiere sentirse herido
- El yo real quiere ser él mismo
- ¡La fachada no quiere que los otros dos yoes hagan lo que quieren hacer!

Los temas para el resto de la semana ayudarán al trabajo necesario para deshacer la fachada y experimentar el dolor

- Adicciones, arrepentimiento y perdón