



# ***Jeshua***

***Canalizado por Pamela Kribbe***

Esta canalización fue presentada a una audiencia en vivo el 6 de Febrero de 2005 en Haaren, Holanda.

La palabra hablada ha sido ligeramente corregida para facilitar su lectura.

Traducción del holandés al inglés por Pamela Kribbe, y del inglés al español por Sandra Gusella.

Queridos amigos,

Estoy encantado de estar nuevamente entre ustedes y de comunicarme con ustedes de esta manera. Debo decirles que esto significa mucho para mí también. Aprecio estos encuentros, porque de este modo puedo llegar más cerca de ustedes que cuando estoy dentro de mi propio plano de realidad.

Aún así yo siempre vivo dentro de sus corazones y espero esos momentos en su tiempo cuando están abiertos y susceptibles a mi energía. Mi energía, la energía crística que está renaciendo en estos tiempos, no es solamente mi energía. No es simplemente la energía de un hombre que vivió en la tierra en una época: es un campo de energía colectiva de la cual ustedes forman parte de un modo más profundo de lo que ustedes comprenden.

Todos ustedes hicieron una promesa una vez, todos ustedes expresaron su intención de llevar esta energía más allá hacia la realidad terrestre, de anclarla dentro de la tierra. Durante muchas vidas, muchos siglos, ustedes han trabajado en esta misión. Todos ustedes están en el proceso de dar nacimiento a la semilla crística dentro de ustedes, y yo los estoy ayudando. Yo fui un precursor, sin embargo la siembra de la energía crística fue un esfuerzo colectivo. Incluso mi llegada a la tierra fue posible únicamente por el campo de energía que estuvo presente aquí, tejido por ustedes. Nosotros trabajamos juntos, somos una unidad. Por lo tanto, yo soy accesible a todos ustedes. Yo no estoy disponible exclusivamente para alguna persona. Yo estoy al servicio de todos ustedes.

Hoy quiero hablar acerca de un tema que los toca profundamente y frecuentemente en el día a día de sus vidas. Es sobre tratar con...

## **las emociones.**

La última vez hablé acerca de las energías masculinas y femeninas que corren a través de su campo de energía y de sus chacras. He recalcado la importancia de sanar los tres chacras inferiores, como una parte de llegar a estar entero y completo dentro de ustedes mismos. Pensé que era importante recalcar esto, ya que muchos de ustedes que anhelan lo espiritual tienden a retirarse, tanto en pensamiento como en sentimiento, a los chacras superiores.

El corazón, el tercer ojo y el chacra de la corona son atractivos para ustedes, porque estos centros de energía los llevan a estar en contacto con los reinos superiores que son tan naturales para ustedes. Pero la real ruptura interna debe ocurrir ahora en el nivel inferior, en el área de los chacras más bajos, cercanos a la tierra.

El área de las emociones es un área vital en el proceso de desarrollo hacia la libertad y la totalidad. Ustedes son seres espirituales. Ustedes vinieron de un plano de realidad donde la densidad y la falta de rumbo de la realidad terrestre era desconocido para ustedes. Arreglárselas con esto ha sido difícil.

A lo largo de muchas vidas, ustedes han tratado de expresar su energía cósmica aquí en la tierra. Y en esta expresión, en la canalización de su energía a la tierra, se han desarrollado muchos traumas profundos. El cuerpo emocional, que todos ustedes poseen, está repleto de heridas y de traumas. De esto quiero hablar hoy. Todo aquel que transite por el camino del crecimiento interior sabe de la importancia de las emociones: que ustedes no deberían reprimirlas, que de algún modo ustedes tiene que llegar a un acuerdo con ellas, que ustedes finalmente deben liberarlas, pero cómo trabaja todo esto no siempre está muy claro.

Primero quiero hacer una distinción entre *emociones* y *sentimientos*.

No estoy interesado aquí en los términos específicos o clasificaciones, y ustedes pueden

llamarlo con diferentes nombres, pero yo quiero hacer una distinción entre emociones, en el sentido de energías que son esencialmente *expresiones de malentendido*, y sentimientos, o energías que son una forma de *entendimiento más elevado*. Los sentimientos son sus maestros, mientras que las emociones son sus niños.

Las emociones son energías que tienen una clara manifestación en el cuerpo físico. Las emociones son reacciones a cosas que ustedes realmente no entienden. Consideren lo que sucede cuando ustedes se ven superados por un ataque de rabia. Por ejemplo, alguien hiere sus sentimientos inesperadamente, y ustedes sienten que se ponen coléricos. Ustedes pueden sentir esto en su cuerpo muy claramente: en determinados lugares ustedes sienten que la energía se pone tensa. Esta tensión física o rigidez, que sigue al sobresalto energético, muestra que hay algo que ustedes no entienden. Hay una energía viniendo a través de ustedes que sienten que es injustificada. El sentimiento de ser tratado injustamente, en breve la incomprensión, se descarga a través de la emoción. La emoción es la expresión de la incomprensión, es una explosión energética y una liberación.

Cuando esto sucede, ustedes se enfrentan con la siguiente elección: ¿qué voy a hacer con esta emoción? ¿Voy a basar mi comportamiento actual en esto? ¿Voy a usar esto como combustible para mis reacciones hacia los demás o voy a dejar que la emoción sea, y baso mis acciones en algo más?

Antes de responder estas preguntas, quiero explicar la naturaleza de los sentimientos.

Las emociones son esencialmente estallidos de incomprensión que ustedes claramente pueden percibir en el cuerpo. Los sentimientos, por otro lado, son de una naturaleza diferente, y son percibidos también de manera diferente. Los sentimientos son más calmos que las emociones. Ellos son los susurros del alma, que los alcanzan a ustedes a través de suaves codazos, una sabiduría interior o una acción intuitiva súbita que más tarde parece haber sido muy acertada. Las emociones siempre tienen algo muy intenso y dramático en ellas. Consideren los ataques de ansiedad, de pánico, de rabia o la tristeza profunda. Las emociones se agarran de ustedes completamente y los alejan de su centro espiritual. En el momento en que están sumamente emocionados, están llenos de una clase de energía que los separa de su centro, de su claridad interior. En este sentido, las emociones son como nubes suspendidas delante del sol.

Con esto, yo no quiero decir nada en contra de las emociones. Las emociones no deberían reprimirse; son muy valiosas como un medio para llegar a conocerse más íntimamente. Pero yo quiero expresar cuál es la naturaleza de la energía emocional: es un estallido de incomprensión. Las emociones esencialmente los llevan fuera de su centro.

Los sentimientos, por otro lado, los llevan a ustedes profundamente dentro de ustedes mismos, hacia su centro. Los sentimientos están estrechamente asociados con lo que ustedes llaman intuición. Los sentimientos expresan un entendimiento más elevado, una clase de entendimiento que trasciende tanto a las emociones como a la mente.

Los sentimientos se originan en un reino no físico, fuera del cuerpo. Es por esto que ellos no están tan claramente localizados en un lugar del cuerpo físico. Consideren lo que sucede cuando ustedes sienten algo, una atmósfera o un estado de ánimo, o cuando ustedes tienen presentimientos acerca de una situación. Entonces hay una especie de sabiduría en ustedes, que parece venir desde afuera, y que no es una reacción de ustedes a algo externo. Ustedes lo toman desde el exterior, y viene 'de la nada' ('como llovido' como ustedes tan bellamente lo dicen). En tales momentos ustedes pueden sentir que algo se abre en el chacra del corazón.

Hay muchos momentos en los cuales tal sabiduría interior viene a ustedes. Por ejemplo, pueden 'saber' algo acerca de alguien sin haber hablado mucho con él o ella. Pueden sentir algo acerca

de ustedes dos, que más tarde jugará un rol importante en su relación, pero lo cual no es fácil de expresar en palabras – ‘simplemente un sentimiento’ – y ciertamente no fácilmente comprendido por la mente. (Estos son los momentos en los que su mente se pone escéptica, diciéndoles que ustedes están inventando cosas o que se están volviendo locos).

Quisiera mencionar otra energía que tiene más una naturaleza de ‘sentimiento’ que una emocional. Es la alegría. La alegría puede ser un fenómeno que trasciende lo emocional. A veces ustedes pueden sentir una clase de alegría interior que los eleva, sin una razón particular. Ustedes sienten la divinidad dentro de ustedes, y su conexión íntima con todo lo que existe. Tal sentimiento puede llegar a ustedes cuando menos lo esperan. Es como si algo Superior los tocara o como si ustedes tocaran una realidad Superior. Los sentimientos no son evocados tan fácilmente y parecen llegar a ustedes ‘como llovidos’.

Las emociones casi siempre tienen una causa inmediata clara: un gatillo en el mundo exterior ‘que presiona sus botones’.

Los sentimientos se originan en la dimensión de su Ser Superior. Ustedes necesitan estar serenos por dentro para atrapar esos susurros en su corazón. Las emociones pueden perturbar este silencio interior y paz. Por lo tanto, es vital llegar a estar calmos emocionalmente y sanar y liberar las emociones reprimidas. Solamente desde sus sentimientos, los cuales los conectan con su alma, ustedes pueden tomar decisiones equilibradas.

Estando en silencio y tranquilos, ustedes pueden sentir con todo su ser qué es lo correcto para ustedes en un determinado momento. Tomar decisiones basadas en la emoción es tomar decisiones desde una posición no centrada. Ustedes primero necesitan liberar las emociones y entrar en contacto con su núcleo interno, donde hay claridad.

Ahora quiero ir a la pregunta de cómo pueden ustedes tratar mejor sus emociones.

He dicho que “los sentimientos son sus maestros y las emociones son su niños”. Los paralelos entre ‘ser emocional’ y ‘ser como un niño’ son sorprendentes. Su ‘niño interior’ es el asiento de sus emociones. También hay una semejanza sorprendente entre el modo en que tratan a sus propias emociones y el modo en que tratan a los niños (reales).

Un niño es honesto y espontáneo es sus emociones, y él no las esconde o reprime hasta que los adultos lo estimulan a hacerlo. El hecho de que los niños espontáneamente expresen sus emociones no significa, sin embargo, que el niño experimente sus emociones de un modo equilibrado. Todos saben que un niño puede ser arrebatado por sus emociones (rabia, temor o tristeza) y con frecuencia es incapaz de frenarlo. En tal situación, el niño puede casi anegarse en sus emociones y eso lo desequilibra, lo deja fuera de su centro.

Una de las razones de esta emotividad ilimitada, es que el niño ha dejado recientemente un mundo en el cual difícilmente hay algún límite. En las dimensiones etéreas o astrales, no había tales restricciones y limitaciones como las hay en el reino físico, dentro del cuerpo físico. Las emociones del niño son a menudo ‘reacciones de incomprensión’ a esta realidad física. Por lo tanto, el niño cuando madura necesita ayuda y apoyo en tratar con sus emociones. Esto es parte del proceso de la ‘encarnación equilibrada’ en la tierra.

Por consiguiente ¿cómo tratan ustedes con las emociones, ya sea en ustedes mismos o con sus niños?

Las emociones no deberían ser juzgadas o reprimidas. Las emociones son una parte vital de ustedes como seres humanos, y como tales necesitan ser respetadas y aceptadas. Ustedes pueden considerar a sus emociones como a sus niños, quienes necesitan su atención y respeto, y su guía.

Una emoción puede ser mejor vista como una energía que viene a ustedes para ser sanada.

Por lo tanto, es importante no dejarse llevar completamente por la emoción, sino permanecer capaz de observarla desde una postura neutral. Es importante *estar conciente*. Uno podría decirlo de este modo: ustedes no deberían reprimir una emoción, pero no deberían sumirse en ella tampoco. Porque cuando ustedes se anegan en ella, cuando ustedes se identifican con ella completamente, el niño en ustedes pasa a ser un tirano que los llevará a extraviarse.

Lo más importante que ustedes pueden hacer con una emoción es reconocerla, sentir todos los aspectos de ésta, mientras no pierden su conciencia. Tomen por ejemplo la ira. Ustedes pueden invitar a la ira a estar totalmente presente, experimentándola en su cuerpo en varios lugares, mientras ustedes están al mismo tiempo observándola neutralmente. Tal tipo de conciencia es sanadora. Lo que sucede en esta circunstancia, es que ustedes abrazan a la emoción, lo cual es esencialmente una forma de incomprensión, con comprensión. Esto es alquimia espiritual.

Por favor déjenme explicar con la ayuda de un ejemplo. Su hija se ha golpeado su rodilla con la mesa y está realmente herida. Ella está perturbada, gritando con dolor, y ella pateo la mesa porque está enojada con ella. Ella considera que la mesa es el origen del dolor. La guía emocional en este momento significa que los padres primero ayuden a la niña a nombrar a su experiencia. “Tú estás enojada, ¿no es así? – tienes dolor, ¿correcto?”. Nombrarlo es esencial. Ustedes transfieren la raíz del problema desde la mesa a la niña misma. No es la mesa, eres *tú* quien está dolorida, eres *tú* quien está enojada. ¡Y sí, yo comprendo tu emoción! Los padres abrazan la emoción de la niña con comprensión, con amor. En el momento en que la niña se sienta comprendida y reconocida, su ira se desvanecerá gradualmente. El dolor físico puede aún estar presente, pero su *resistencia* al dolor, la ira alrededor de esto, puede disolverse. La niña lee compasión y comprensión en sus ojos, y esto relaja y calma sus emociones. La mesa, la causa de las emociones, ya no es más pertinente.

Al abrazar una emoción con comprensión y compasión, ustedes cambian el foco de la atención de la niña desde el exterior hacia el interior, y ustedes le enseñan a la niña a tomar *responsabilidad* por la emoción. Ustedes le están mostrando a ella que su reacción a un disparador externo no es algo determinado, sino que es una cuestión de elección. Ustedes pueden elegir incomprensión o comprensión. Ustedes pueden elegir luchar o aceptar. Ustedes pueden elegir.

Esto también se aplica a las relaciones con sus propias emociones, su propio niño interior. Darle cabida a sus emociones, nombrarlas y hacer un esfuerzo por entenderlas, significa que ustedes verdaderamente respetan y aprecian a su niño interior. Hacer el cambio desde lo ‘externo’ hacia lo ‘interno’, tomar responsabilidad por la emoción, ayuda a crear un niño interior que no quiere herir a nadie más, que no se siente victimizado. Las emociones fuertes – ya sea ira, aflicción o temor – siempre tienen el componente de la impotencia, ej sentir que ustedes son la víctima de algo que es externo a ustedes. Lo que ustedes hacen cuando se enfocan, no en las circunstancias externas a ustedes, sino en cambio en su reacción y en su dolor, es que ustedes ‘descartan’ al mundo externo como la causa de sus emociones. Ustedes no se preocupan mucho más por lo que ocasionó la emoción. Ustedes se vuelcan completamente hacia el interior y se dicen a ustedes mismos: muy bien, ésta ha sido mi reacción, y comprendo por qué. Comprendo por qué me siento del modo en que me siento, y voy a asistirme en esto.

Volverse hacia sus emociones de esta manera amorosa, es liberador. Esto requiere una especie de autodisciplina. Librar a la realidad exterior de ser el ‘origen del mal’ y tomar ustedes mismos total responsabilidad, significa que reconocen que ‘ustedes eligen reaccionar de un cierto modo’.

Ustedes dejan de discutir sobre quién tiene razón y quién no la tiene, quién es el culpable de eso, y ustedes simplemente liberan la cadena completa de eventos que sucedieron fuera de

su control. 'Yo ahora experimento esta emoción con total conciencia de que yo elijo hacerlo así'. Esto es tomar responsabilidad. ¡Esto es coraje!

La autodisciplina en esto es que ustedes renuncian a ser rectos y a ser la víctima desamparada. Ustedes renuncian a sentirse encolerizados, incomprendidos y todas las otras expresiones de victimización que pueden sentirse totalmente bien en algunos momentos. (De hecho, ustedes frecuentemente estiman a las emociones que más los traban). Tomar responsabilidad es un acto de humildad. Esto significa ser sincero con ustedes mismos, incluso en sus momentos de mayor debilidad.

Esta es la autodisciplina que se les pide. Al mismo tiempo, esta clase de vuelco hacia el interior requiere la mayor compasión. La emoción a la que ustedes están francamente preparados para enfrentar como su propia creación, también es considerada con tierna comprensión. 'Tú eliges la cólera esta vez, ¿no es así?' puede ser lo que descubran respecto a ustedes mismos. La compasión les dice: 'Muy bien, puedo ver por qué, y te perdono'. 'Tal vez cuando tú sientas más claramente mi amor y apoyo, tú no te sentirás inclinado a tomar esa respuesta la próxima vez'.

Este es el verdadero rol de la conciencia en la autodisciplina. Esto es lo que significa la alquimia espiritual.

La conciencia no pelea o rechaza nada; ésta rodea a la oscuridad con comprensión. Ésta rodea las energías de incompreensión con comprensión y así convierte el metal en oro. La conciencia y el amor son esencialmente lo mismo. Ser conciente significa dejar que algo sea y rodearlo con su amor y compasión.

Con frecuencia ustedes piensan que 'la conciencia solamente' no es suficiente para superar sus problemas emocionales. Ustedes dicen: yo sé que tengo emociones reprimidas, conozco la causa de ellas, soy conciente, pero esto no pasa.

En ese caso, dentro de ustedes hay una sutil resistencia a esa emoción. Ustedes mantienen la emoción a una distancia, por temor o por sentirse agobiado por ella. Pero ustedes nunca son agobiados por una emoción, cuando ustedes concientemente eligen admitirla. Siempre y cuando mantengan la emoción a una distancia, ustedes estarán en guerra con ella. Estarán luchando con la emoción y ella se volcará en contra de ustedes de varias maneras. A la larga ustedes no pueden mantenerla fuera. Ella se manifestará en su cuerpo como un dolor o una tensión, o como un sentimiento de depresión. Sentirse agotado o fatigado es un claro signo de que ustedes están reprimiendo ciertas emociones.

La cuestión es que ustedes necesitan permitir que sus emociones entren a su conciencia plenamente. Si ustedes no saben exactamente qué emociones hay ahí, ustedes muy bien pueden comenzar por sentir las tensiones en su cuerpo. Ésta es una puerta para las emociones. En su cuerpo todo está acumulado. Por ejemplo, si ustedes sienten dolor o tensión en el área de su estómago, ustedes pueden ir ahí con su conciencia y preguntar qué hay. Permitan que las células de su cuerpo les hablen. O imaginen que, allí mismo, el niño está presente. Pídanle al niño que les muestre qué emoción es predominante en él o en ella.

Hay varias maneras de ponerse en contacto con las emociones que hay dentro de ustedes. Es esencial reconocer que la energía que quedó atascada en la emoción *quiere* moverse. Esta energía quiere ser liberada y por lo tanto golpea a sus puertas como una queja física o como un sentimiento de estrés o depresión. Para ustedes, es cuestión de realmente abrirse y estar preparado para sentir la emoción.

Las emociones son parte de su realidad terrestre – pero ellas no deberían dominarlos. Las emociones son como las nubes para el sol. Por consiguiente es tan importante ser conciente

de sus emociones y tratarlas concientemente. Con un cuerpo emocional claro y equilibrado, es mucho más fácil entrar en contacto con su alma o núcleo interior, a través de su intuición.

En su sociedad hay mucha confusión en torno a las emociones. Esto es evidente, entre otras cosas, por la cantidad de debate y confusión que hay con respecto a cómo educar a sus niños. Los niños son claramente mucho más emocionalmente espontáneos de lo que son ustedes como adultos. Esto crea dificultades. ¿Qué ocurre si se sobrepasan algunos de sus límites morales? ¿Qué sucede si la situación se va de las manos y surge el caos? ¿Uno tiene que castigar a los niños o permitirles expresarse libremente? ¿Sus emociones tienen que ser controladas o no?

Lo que es importante en la educación de un niño es que él aprenda a comprender sus emociones. Comprender de dónde vienen y ser responsable por ellas. Con su ayuda, el niño puede aprender a ver sus emociones como 'estallidos de incomprensión'. Esta comprensión evita que él quede 'anegado' en sus emociones y pierda el control. La comprensión libera y los lleva de vuelta a su centro, sin reprimir la emoción. Los padres le enseñan a su hijo a tratar con las emociones de esta manera siendo el ejemplo viviente de ello.

Todas las preguntas que ustedes se hacen acerca de cómo tratar con sus hijos también se aplican a ustedes mismos. ¿Cómo se las arreglan con sus propias emociones? ¿Son duros consigo mismos? ¿Cuándo se sienten enojados o tristes por mucho tiempo, se castigan a ustedes mismos diciendo: "vamos, sigue andando, y no te quedes colgado"? ¿Suprimen la emoción? ¿Sienten que castigarse a sí mismo es bueno y necesario? ¿Quién les enseñó esto? ¿Fueron sus padres?

¿O se van al otro extremo? Se 'revuelcan' en sus emociones, no queriendo soltarlas. Con frecuencia este también es el caso. Ustedes pueden haber sentido por mucho tiempo que eran una víctima de una situación externa a ustedes, por ejemplo su educación, su pareja o su ambiente de trabajo. En un determinado momento, puede ser muy liberador entrar en contacto con la ira dentro de ustedes relacionada con las cosas negativas que los influyen. La ira puede permitirles escaparse de estas influencias, y seguir su propio camino. Sin embargo, ustedes pueden enamorarse tanto de su ira, que ya no quieren más darse por vencidos. En lugar de ser una puerta, esto pasa a ser una 'forma de vida'. Entonces surge el papel de víctima, que es cualquier cosa menos sanador. Esto les impide a ustedes mantenerse en su propio poder. Es muy importante ser responsables de sus propias emociones y no hacer de ellas 'verdades absolutas'. Cuando ustedes les dan a ellas la condición de verdades, en lugar de considerarlas como 'estallidos de incomprensión', ustedes basarán sus acciones en ellas, y esto los llevará a tomar decisiones no centradas.

Lo mismo sucede con los niños a quienes se les permiten demasiada libertad emocional. Ellos 'corren desenfrenados' y se vuelven incontrolables; ellos se vuelven pequeños tiranos, y eso no está bien. El caos emocional es tan desagradable para el niño exactamente como lo es para los padres.

En breve, ustedes pueden ser tanto estrictos como demasiado indulgentes al tratar con sus emociones (y, en analogía, con sus niños). Quiero examinar un poco más el modo 'indulgente', porque éste parece ser más el tema de discusión hoy en día. Desde los 'sesenta' ha habido una comprensión colectiva de que no se suprimirían sus emociones, porque entonces se estaría sofocando su espontaneidad y creatividad, en efecto su verdadera alma. La sociedad produciría niños obedientes y disciplinados quienes prestarían más atención a las reglas que a los susurros del corazón, y esto sería una tragedia – tanto para la sociedad como para el individuo. ¿Pero qué hay en el otro extremo: qué hay en cuanto a justificar las emociones de tal modo que ellas asumen la dirección y gobiernan sus vidas?

Ustedes pueden observar muy bien dentro de ustedes si hay emociones que las estiman de tal modo que las están considerando realmente como verdades (en lugar de lo que ellas realmente son: estallidos de incomprensión). Ustedes se han identificado con estas emociones. La paradoja es que, muy frecuentemente, éstas son emociones que les causan mucho sufrimiento. Por ejemplo: victimización ('yo no puedo hacer esto', 'yo no puedo ayudar en esto', liderazgo ('yo me ocuparé de esto', 'yo lo voy a manejar'), tristeza, miedo, ansiedad, etcétera. Estas son todas emociones que son dolorosas pero aún así, en otro nivel, les dan a ustedes algo especial de qué agarrarse.

Tomen el 'sentimiento de víctima'. Puede haber ventajas en este patrón de sentimiento. Puede darles a ustedes una sensación de seguridad. Los libera de ciertas obligaciones y responsabilidades. 'Yo no puedo ayudar, ¿o sí?' Es un rincón oscuro en el cual se están sentando, pero parece un lugar seguro.

El peligro de identificarse o 'fundirse' con tal patrón de sentimiento por mucho tiempo es que ustedes pierden contacto con su propia verdadera libertad, su núcleo divino más interno. En el camino de su vida pueden haber entrado cosas que justificadamente han provocado emociones de cólera y resentimiento dentro de ustedes. Esto puede haber sucedido durante su juventud, más tarde, o incluso en vidas pasadas. Es muy importante que ustedes contacten estas emociones conscientemente, y que se percaten de la cólera, de la tristeza o de cualquier otra energía cargada intensamente dentro de ustedes. Pero en determinado momento, ustedes necesitan tomar responsabilidades por sus emociones, porque ellas constituyen *sus* reacciones a un suceso externo.

Ser centrados, ser claros y poderosos y estar en equilibrio espiritualmente, significa que toman una total responsabilidad por todas las emociones que están en ustedes. Entonces ustedes pueden reconocer la emoción de (por ejemplo) cólera dentro de ustedes y al mismo tiempo decir: esta fue mi reacción a un determinado suceso. Yo rodeo esta reacción con comprensión, pero al mismo tiempo me propongo liberarla.

La vida finalmente no se trata de ser correcto; se trata de ser libre y completo. Es *muy* liberador soltar viejas respuestas emocionales que han pasado a ser un 'estilo de vida'.

Uno podría decir que todo gira en torno al sutil camino intermedio entre suprimir emociones y sumirse en ellas. En ambos extremos, ustedes han sido educados con opiniones e ideales que no concuerdan con la naturaleza de la alquimia espiritual. La esencia del desarrollo espiritual es que ustedes no suprimen nada, sino que al mismo tiempo toman total responsabilidad por eso.

Yo

siento esto, yo elijo esta reacción, por lo tanto yo puedo sanarlo. *Reclamar su maestría*, en verdad de esto se trata mi mensaje.

Tal vez no es realmente un camino intermedio, sino un camino diferente. Todo esto tiene que ver con la alquimia espiritual. Al aceptar todo lo que está dentro de ustedes, se elevan sobre eso y pasan a ser su maestro. La maestría es tanto fuerte como dócil. Es muy tolerante y aún así requiere de gran disciplina: la disciplina del coraje y la sinceridad.

Reclamen su maestría, vuélvanse los maestros de las partes y piezas que los torturan, a menudo a espaldas de ustedes. Entren en contacto con ellas, tomen responsabilidad. No se dejen llevar por heridas emocionales inconscientes que los desvían y que bloquean su camino hacia la libertad interior. Es *su* conciencia la que sana. Ningún otro puede recuperar por ustedes

el poder sobre sus propias emociones. No existen instrumentos externos o medios para eliminar esas emociones. Es siendo conscientes de ellas, con fuerza, con determinación y con compasión, que ellas son liberadas a la Luz.

Llegar a estar ileso y libre en el nivel emocional es uno de los aspectos más importantes del desarrollo espiritual. Quiero finalizar diciendo esto: no hagan esto más difícil de lo que es. El camino espiritual es un camino simple. Se trata de del amor por ustedes mismos y de la claridad interior. No requiere ningún conocimiento específico ni rituales específicos, reglamentos o métodos. Todo lo que ustedes necesitan para su desarrollo espiritual está *dentro de ustedes*. En un momento tranquilo, vayan a la parte sensible de ustedes. Dejen que este lado sensible les diga lo que necesita para ser aclarado y purificado dentro de ustedes. Confíen en su intuición. Trabajen en eso. Crean en ustedes mismos. Ustedes son el maestro de su vida, el maestro de su único camino hacia el amor y la libertad.

© Pamela Kribbe 2005