

- *Nota previa:* Lo que trato en general en estos textos y audios depende —en sus principales intuiciones y bases— de cierto desarrollo y cierto “proceso de asimilación” de las enseñanzas compartidas en divinetruth.com.

En el desarrollo, a veces aventuro cosas, y puede haber altibajos de precisión... pero he de insistir en que nada de esto habría sido posible en mi caso sin las enseñanzas de Jesús y María Magdalena (que unificaron por fin “todo”, en esta búsqueda, en este que ahora es “caminar realmente con Dios”, y no en los sucedáneos anteriores —y ya sea que yo ahora vaya a tener o no altibajos debido a mi vivencia con la *ley de compensación*, y debido a las resistencias que todos tenemos en algún grado—).

Entonces, una advertencia muy importante (!):

No existe en absoluto la *reencarnación* generalizada —no existe la reencarnación al uso—, pero sí sucede que el alma completa que llamamos “Jesús y María Magdalena” (*re*)*nació físicamente* en Australia, en el siglo XX de “nuestra era” —tal como en “occidente” contamos el tiempo—. En estas vidas físicas ellos dos se llaman *Alan John Miller* y *Mary S. Luck*.

- Ver la *página* asociada a este texto (enlace abajo) que contiene el mismo texto, así como enlaces al audio, etc.

- Título de este texto, y enlace a la página correspondiente:

«¿**Por qué me siento peor cuando afronto la verdad personal?**»

Enlace (página correspondiente a este texto, sus audios, etc.):

unplandivino.net/sentirse-peor-verdad-personal/

(licencia de este documento: *Creative Commons: CC BY-NC-ND 3.0 ES; Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 España*: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/>)

Versión 1.02. 13 de agosto, 2023
(Primera redacción: 9 agosto, 2023)

Índice

Introducción.....	1
“Transcripción”: <i>Sentimientos sobre el pecado, y desear la verdad personal</i>	2
¿Por qué me siento peor cuando afronto la verdad personal?.....	2
Sentirme peor debido a una nueva sensibilidad a la compensación y al pecado.....	4
Sentirme peor debido al apego a la fachada.....	5
Sentirme peor debido a que las adicciones ya no se ven satisfechas.....	8
Sentirme peor debido a que el deseo de pecar sigue dentro de mí.....	10

Introducción

En este texto vamos a ver una especie de transcripción-traducción que he preparado. Es de una conversación entre Jesús y María Magdalena. Está algo transformada desde el formato de la conversación original, para hacer un texto con un discurso casi continuo, digamos, como si fuera casi

un monólogo.¹ En el texto hay algunos paréntesis que son añadidos míos para, por ejemplo, aclarar, parafrasear, completar, etc. (aunque el texto en sí ya puede contener a veces una pequeña elaboración o parafraseo, pero en general es muy literal).

En general, en los audios que casi siempre acompañan estos textos, comento, remarco y repito cosas que parecen realmente importantes, etc.

“Transcripción”: *Sentimientos sobre el pecado, y desear la verdad personal*

Hasta ahora en nuestra conversación, hemos empezado a ver que muchas de nuestras recompensas compensatorias y penalizaciones compensatorias, giran en torno a nuestras emociones y sentimientos, incluso aunque no seamos sensibles a ellos en el momento. Pero una vez que nos empezamos a abrir emocionalmente un poco a nosotros mismos, podemos empezar a sentir algunas emociones; y a veces nos sentimos bien, a veces mal, otras veces nos sentimos confusos...

Y así, en la siguiente parte de nuestra sesión hoy vamos a hablar de algunas maneras en que aparentemente podemos tener unas emociones contradictorias sobre el pecado, sobre afrontar la verdad personal... y a veces es algo que parece sentirse bien, y luego un poco mal... y luego bien... (y son situaciones donde) a veces la gente tira la toalla:

“Eh, simplemente no puedo confiar en mis sentimientos, porque, honestamente, pienso que aquí estoy haciendo lo correcto, pero no necesariamente se siente bien...”... o lo que sea.

Diríamos que pueden surgir todo un conjunto de estados emocionales confusos, y hay una razón para ello, y probablemente necesitamos comentar las posibles razones en cuanto a por qué pueden surgir estas condiciones emocionales con respecto a la compensación.

¿Por qué me siento peor cuando afronto la verdad personal?

Así que esta es nuestra primera cosa... ¿no? Sentirnos mal... al afrontar la verdad personal..

Ahora bien, algunas personas que nos conocen desde hace algo de tiempo, probablemente hayan experimentado esto, en el sentido de que, al escuchar algo sobre ellas mismas, piensan:

“es cierto, pero ahora me siento impactantemente mal”.

Así que nuestra cuestión aquí es: ¿por qué ocurre esto? ¿Por qué me siento peor cuando afronto la verdad personal? ¿Acaso no estoy haciendo algo que es más amoroso? Al afrontar la verdad personal, ¿no debería haber menos compensación, o bien ¡cierto tipo de recompensa... por afrontar la verdad!? O sea, no me debería sentir tan mal, ¿no? Y entonces, ¿por qué a veces me siento peor, cuando afronto la verdad personal?

Bueno, la realidad es que hay muchas, muchas razones por las que una persona podría sentirse peor. Y probablemente lo que hemos de hacer es enumerar algunas de las razones más sustanciales; pero que la gente tenga en cuenta que, aunque vamos a comentar tres o cuatro razones sustanciales en cuanto a por qué podrías sentirte peor al afrontar la verdad personal, eso no significa que la lista sea exhaustiva.

Puede haber muchas razones por las que sucede esto. Pero lo que necesitamos hacer es dar a la

1 Se trata de una breve parte de la sesión 5, parte 4 (S5P4), de los materiales de Divine Truth sobre el perdón y el arrepentimiento, la compensación y la conciencia (del 2017 y del 2018): <https://www.youtube.com/watch?v=uSBTlZbOc54>

Hemos visto algunas otras partes en otros textos y audios, por ejemplo de la sesión 4, y también algunas de esta sesión 5. Ver por ejemplo lo publicado en la web en torno a la fecha de redacción de este texto/audio. Algunos títulos son por ejemplo estos:

“La gente que muere no es inmediatamente consciente de ello. ¿Cómo siente el pecado la persona promedio tras morir?”,

“¿Cómo siente el pecado la persona promedio en la Tierra?”, etc.

gente algunas “pistas”, por así decirlo, sobre cuáles podrían ser las posibles razones, y de ese modo podemos ayudarles a —digamos— ver las cosas un poco más realista y analíticamente en lo que respecta a este asunto de sentirse peor cuando te es presentada la verdad personal.

De nuestra experiencia sabemos que la mayoría de personas —particularmente en grupos y cosas así— a las que se les presenta algo de verdad personal, usualmente reaccionan bastante mal y airadamente, y a menudo realmente ya nunca las volvemos a ver.

Y todo esto es así porque obviamente en ese momento (de presentarles esa verdad personal) se sienten mal, y luego ya no quieren repetir la experiencia; pero ahí debía de haber una razón por la que se sintieron mal, en ese momento.

Así que probablemente necesitamos explicar las posibles razones —al menos algunas—, de modo que puedan llegar a entender lo que realmente está pasando.

Entonces, hablaremos de cuatro áreas principales en las que esto probablemente nos podría llevar a sentirnos peor. Luego las trataremos efectivamente con más detalle, y ahora las voy a enumerar.

La primera es: *Me puedo sentir peor debido a tener una nueva sensibilidad a la compensación efectiva en la que he estado viviendo, y al pecado efectivo en el que me encuentro.*

Sí, y esto básicamente está diciendo que te has “elevado por encima” de cierta negación emocional,² y ahora eres consciente de algunas cosas; son cosas que ya estaban dentro de ti anteriormente, pero que antes negabas.

(La segunda es que) *Me puedo sentir peor debido a un apego a mi fachada.*

O sea, en otras palabras: “*realmente me gusta la persona que pienso que yo soy, pero tú me acabas de decir que soy una persona diferente de la que pienso que yo soy... ¡No me gustas por eso! (no me caes bien, diciéndome esas cosas...).* ¡Eso se siente bastante mal!”.

(La tercera es que) *Me puedo sentir peor debido a que mis adicciones ya no se están viendo satisfechas.*

Sí, si resulta que estoy en plan adictivo: “*dame, dame, dame...*”, de lo que sea que esté buscando, o persiguiendo... ya sea algo físico —aunque mayormente es emocional... o sexual, o lo que sea—... o como podría ser la validación (dice Mary): “*eh, tú eres un hombre, dame validación*”... sí, estoy en plan: “*dame, dame...*”... lo que sea que quieras de esa persona...

Pero entonces la persona ya no lo hace más, así como en plan... por ejemplo (dice Mary, riendo): “*ya no me estoy sintiendo tan excitada por ti ahora... (ya no ‘me pones’ tanto... etc.)*”.

Sí, ya no estoy por eso que estás haciendo (ya no lo apoyo); y eso nos hace sentir...: “*eh, qué pasa contigo, ya no me quieres, no estás satisfaciendo mis exigencias y adicciones*”...

Sí, y entonces me siento realmente peor.

(Y la cuarta es que) *Me puedo sentir peor debido a que el deseo de pecar todavía permanece dentro de mí.*

En otras palabras, veo que efectivamente hago eso: “*guau, lo hago... eso que has dicho es cierto... lo veo; yo hago eso*”.³

Y luego de repente tengo este sentimiento en mí: “*guau, ¡pero yo es que simplemente lo quiero seguir haciendo!*”.

2 Uso esta expresión algo forzada para remarcar que aquí Jesús emplea la expresión “rise out of”, que parece tener connotaciones en plan de “resurgir de tus cenizas”, “elevarse por encima de algo”, y así.

Ver: <https://idioms.thefreedictionary.com/rise+out+of>

3 Aquí, refiriéndose a la situación planteada arriba, de que por ejemplo ellos, Jesús y María, plantean a alguien en un grupo alguna “verdad personal”, y la persona lo admite, admite que eso es una desarmonía, un pecado, y que ella lo está haciendo.

E incluso (dice Mary) aunque no tenga el sentimiento de que lo quiero seguir haciendo... podría estar incluso *auto-castigándome* sobre ello. Pero la verdad es que el hecho de que todavía quiera hacerlo significa que estoy generando compensación.

La sensación que tengo (dice Jesús) sobre el autocastigo —y sé que esto es un poco una digresión—⁴ es que lo haces (el autocastigo) porque quieres evitar detener la cosa —por eso es que te autocastigas—.

Sí, eso es lo que quiero decir (dice Mary).

Así que, a fin de cuentas, todavía quieres hacerlo: quieres obtener los resultados, y sientes dentro de ti que quieres. Pero ahora, cada vez que te encuentras con esa persona... se te recuerda eso, y dices: *“Ella me habló sobre eso... y me recuerda de nuevo, y de nuevo... la misma cosa; y, ahhhh... así que ahora el mejor curso de acción será no ver más a la persona; así podré ser capaz de vivir en este pecado sin pensar en ello”*.

Es decir, vuelves a la negación.

Entonces... vamos a hablar de todo esto con más detalle.

Sentirme peor debido a una nueva sensibilidad a la compensación y al pecado

Cuando afronto la verdad personal, ¿por qué es que a menudo me siento peor debido a esta nueva sensibilidad a la compensación y al pecado?

Bueno, una vez que sientes la verdad, o una vez que alguien te expone la verdad, ahora se da un cierto número de cosas en ti que no estaban transcurriendo antes. Antes las podías ignorar. Podías ignorar la verdad sobre un montón de cosas acerca del tema. Es como eso que se dice, de la *“bendita ignorancia”*...

No es realmente una bendición, la ignorancia, en la perspectiva de Dios; y de hecho, esa manera de pensar, esa creencia, es muy negativa. Y la razón de que se piense en la ignorancia como algo “bendito” —(algo bueno), como una “bendición” (“felicidad”, etc.)— es porque si no somos conscientes de algo entonces podemos ignorarlo, y lo podemos ignorar fácilmente.

Pero cuando alguien nos dice una verdad, entonces suceden toda una serie de cosas que no podemos fácilmente ignorar. Y eso es un problema.⁵

Así, en esta cuestión, lo primero es que ya no puedo ignorar que existe la compensación por ese pecado. Ya no lo puedo ignorar más.

Así que no puedo ignorar que existe este sentimiento negativo, el que tengo, y que probablemente esté asociado con el hecho de que eso es verdad acerca de mí.

Y ahora es más difícil ignorarlo efectivamente, pues ahora soy sensible. Es como que la verdad ha abierto una vía⁶ de sensibilidad en mí, ahora; es una sensibilidad emocional a que eso pueda ser potencialmente verdad. Antes, yo simplemente podía ir por ahí y decir:

“no, yo soy genial; no hay ningún problema conmigo, todo está bien, y ni siquiera pienso en ello”.

Pero cuando alguien me lo señala, entonces eso me va a empezar a perturbar en algún nivel, emocionalmente, si sigo pensando en ello... y si veo a la persona.

Y en relación con eso (dice Mary), lo que a menudo sucede entonces es que empezamos a tener este irritante sentimiento de:

4 Sobre el autocastigo hablarán al final un poco.

5 Evidentemente, aquí Jesús quiere decir que es un “problema” (que podemos llamarlo “problema”) visto desde la fachada de la persona, desde la “perspectiva de fachada” de la persona; pues solemos querer evitar sanarnos realmente (y para ello usamos ya sean fachadas espirituales, o fachadas en general, que en general nos habilitan, con más o menos ayuda de desencarnados, a seguir viviendo en nuestro yo herido, y a “sanar” o sólo “parecer que sanamos”, con más o menos componendas para mantener cierta actitud más o menos arrogante, “de fachada”).

6 Aquí emplea la palabra “pathway”: una ruta, una vía de sensibilidad —de posible sensibilidad, como vemos que comenta—.

“voy a tener que cambiar esto sobre mí misma...”.

Y ese no es un sentimiento tan genial si todavía quieres evitar la emoción que está asociada con esa verdad.

Sí. Y ahora nos vemos continuamente confrontados con...:

“sí, puedo ver que el tema está aquí... y ahora esto es un poco molesto, ahora que soy consciente...” —ese es el sentimiento que tenemos normalmente—.

Pero también está ese sentimiento de:

“ah, ahora que sé que está ahí, ¿qué voy a hacer sobre ello ahora?”.

Y esto es así especialmente si nos hemos vuelto sensibles, tal como dijiste (dice Mary):

“estoy haciendo esto, quiero esta cosa... pero ello me está haciendo que...”... “No se siente tan bien dentro de mí, y probablemente voy a tener que cambiarlo... Pero ahhhh, ¡no!... entonces eso va a significar que tendré que tratar con alguna otra cosa más..., pero en realidad no quiero cambiarlo”.

Pero ahora que alguien me ha hecho consciente de ello no puedo dejar de pensar sobre el tema.

Y la manera en que opera la *conciencia* es interesante aquí —y más adelante hablaremos de la conciencia—, pues una vez que está abierta la vía para que Dios comunique contigo verdad sobre esa cuestión, Dios va a seguir llamando a esa puerta... a través de la conciencia. Y a resultas de ello se siente como que no puedes dejar de pensar sobre eso, o bien las cosas te lo siguen recordando...

Esta intensificada sensibilidad emocional ante el problema está ahora provocándote cierto dolor y sufrimiento. Y la culpa y el dolor que forman parte natural de la compensación, son más difíciles de ignorar. Soy más consciente de ello.

Y por eso es que a corto plazo, cuando se me dice la verdad personal y me vuelvo consciente de ello en cuanto que verdad, simplemente puede que me empiece a sentir peor.

Sí (dice Jesús), y lo que realmente estamos diciendo es que se trata de una intensificada sensibilidad emocional a nuestra verdadera condición. O sea, en otras palabras, al haber alguien que nos expone la verdad, que nos la dice, ahora me encuentro en un poco más de reconocimiento emocional, e intelectual, acerca de que hay un problema, de que existe un problema, y de que podría necesitar pensar en hacer algo sobre el tema.

Y aquí (dice Mary) es crucial observar que no es que ese dolor y ese sentimiento negativo no existieran antes (Jesús lo confirma). Siempre estuvieron ahí, pero mi negación era capaz de amortiguarlos.

Y los podía amortiguar al negar la verdad sobre el tema. Pero cuando alguien me dice la verdad, ahora es más difícil amortiguar la verdad acerca de ello, sin evitar a la persona. Y a menudo, cuando le decimos la verdad a alguien nos encontramos con que esa es la última vez que vemos a la persona.⁷ Pero la nueva sensibilidad va a seguir funcionando hasta que la persona se decida o bien a permitirse tomar acción sobre esa sensibilidad, o bien intente volver a reprimirla de nuevo —lo cual tiene sus propias consecuencias negativas—.

Sentirme peor debido al apego a la fachada

De nuevo, aquí estamos hablando de que, cuando afronto la verdad personal, ¿por qué es que a menudo me siento peor, a resultas de estar muy apegado a mi fachada?

Bueno, aquí tenemos que recordar que nuestra fachada es la imagen personal de nosotros mismos, y no sólo es presentada a los demás, sino también a nosotros mismos.

Así que la mayoría tenemos una enorme adicción a continuar presentándonos esta imagen de nosotros mismos, a nosotros mismos. Lo podrías asemejar a tener una mascarilla facial de cirugía estética, pues no estás contento con tu cara.⁸

⁷ Como vemos, Jesús vuelve al caso que principalmente parece tener en mente: el de tantas veces que al hablar con muchas personas acerca de la verdad personal de dichas personas, se dan esas reacciones a las que han aludido aquí.

Ahora estás viendo la fachada; no tienes por qué preocuparte más por cómo te muestras realmente, de cómo pareces ser. Ahora piensas que lo que aparentas ser es esa nueva persona. Pero subyacentemente a todo eso todavía está la vieja persona ahí, aunque ahora desees creer que eres esta nueva persona.

La razón de que nos aferremos a una fachada es porque somos adictos a ella, por las razones que sea. Y hay muchas razones; hay literalmente cientos de posibles razones en cuanto a por qué podríamos ser adictos a nuestra fachada. Y mencionaremos unas pocas cosas que ocurren emocionalmente, a resultas de ello. Pero en vez de comentar las cientos de razones necesitamos ver que la mayoría de nosotros tiene esta adicción muy, muy fuerte, a mantener una imagen de nosotros mismos que nosotros mismos podamos aceptar.

Y cuando alguien nos dice verdades, esa imagen de nosotros mismos ya ha empezado a ser desmantelada. Se ve desafiada de alguna manera, y eso no se siente tan genial, pues nuestra inversión está puesta en creer que, si somos esta versión de nosotros mismos (fachada), entonces somos más aceptables para nosotros mismos, para los demás...

Y es en el aspecto “para con nosotros mismos” en lo que más interesados estamos: Si mantenemos esta ilusión nos sentimos más aceptables para nosotros mismos —“*esta es la manera en que somos... así es como parecemos...*”—.

Entonces, cuando alguien me dice una verdad personal, ahora me siento más expuesto, y también podría sentir algo de vergüenza sobre mi pecado.

O bien, es como que alguien podría estar escarbando por debajo de esa fachada, y no quiero ver lo que hay ahí, pues lo que hay por debajo me avergüenza —pues es por eso que creé mi fachada—.

Así que ahí tenemos un sentimiento desagradable.

E incluso podría ser que ahora tome acciones para arreglar este comportamiento, eso que se me ha advertido (la verdad personal sobre algún pecado), pero podría hacer esto en mi fachada, y lo que estaría emprendiendo así no sería un proceso real.

Entonces, lo que realmente estaría intentando hacer con eso es decir:

“Vale, la última vez mi mascarilla facial no funcionó demasiado bien, así que lo que voy a hacer es poner parches y arreglar ese poquito (ese poquito de “apertura” en la mascarilla, ya algo agujereada, digamos —Jesús se toca la cara indicando esta idea—)... y solventarlo así”.

Y efectivamente, conocemos personas que han escuchado verdad personal y simplemente modifican su comportamiento, cambian su fachada...

Y en realidad ese es un comportamiento aprendido en la infancia. Pues lo que frecuentemente se nos enseñó en la infancia es que no tienes por qué retirar la causa de lo que hiciste; sólo necesitas arreglar los efectos de lo que hiciste.

Y entonces, desarrollar una nueva fachada —o simplemente modificarla, darle unos retoques a la vieja fachada— es una manera de librarse de tener que tratar realmente con la causa subyacente de ese comportamiento.

Así que somos adictos a los retoques. Y a veces creamos fachadas totalmente nuevas cuando nos relacionamos con diferentes personas, de hecho. O sea, tenemos un conjunto de fachadas con nuestra pareja, otro conjunto completamente diferente de fachadas con nuestros compañeros de trabajo, y otro conjunto completamente diferente con los padres, etc.

Y tal como hemos comentado en nuestro grupo de asistencia —creo que en el segundo—, en 2016, usualmente las personas tienen entre 5 a 7 fachadas estándar, y que usan en diferentes situaciones. Y luego, durante su vida, hacen retoques a esas fachadas para perfeccionarlas.

8 Como vemos, aquí Jesús usa una analogía física: la mascarilla puesta en el rostro físico de nuestro cuerpo físico equivaldría a la fachada que ponemos en nuestra alma (es decir, en nuestro ánimo, en nuestras actitudes y comportamientos anímicos profundos —deseos, etc.—) para no tener que afrontar y traspasar el yo herido (la condición actual de nuestra alma, esas heridas emocionales cuyo mantenimiento, en ese estado, gracias a la fachada, nos impide “ser el yo real”).

Y de lo que estamos hablando aquí (dice Mary), es que cuando estamos tan apegados a esas cosas y alguien nos señala la verdad, podemos intentar arreglar esta situación —o así es como entendemos la cuestión (hace el gesto de “comillas”)— generando otra fachada, o arreglando un nivel de la fachada... haciendo un retoque... Pero eso realmente nos hace sentirnos peor, porque estamos cada vez más y más apartados de quienes somos.

Aunque, bueno, podría ser que inicialmente (dice Jesús) eso no nos haga sentir peor. Pues a menudo hacemos eso porque pensamos que estamos evitando sentirnos peor. Pero a largo plazo sí lo hará (hará hacernos sentir peor) pues ello te desconecta aún más de tu yo verdadero. Y el problema con esa desconexión ulterior de tu yo verdadero es que en algún momento te vas a sentir peor. Así que ese va a ser un resultado a largo plazo, aunque el retoque te pueda dar una satisfacción a corto plazo.

Pero, para ser francos, cualquier persona que esté emocionalmente bien desarrollada, notará que lo único que estás intentando hacer es un retoque, en vez de curar efectivamente el problema. Y esas personas en particular te recordarán eso también. Así que ya ni siquiera puedes salirte con la tuya con tus retoques.

El apego (dice Mary) a nuestra fachada trata todo ello por entero sobre nuestra resistencia a echar abajo, para con nosotros mismos, la ficción que tenemos sobre nosotros mismos.

Y a menudo (dice Jesús) nos oponemos violentamente a eso. Y cuando digo “violentamente”... es que a menudo recurriremos a la violencia para poder oponernos a una persona que aparentemente está destruyendo la imagen que tenemos sobre nosotros mismos.

Y como resulta que (dice Mary) esta fachada la vemos como la parte más aceptable de nosotros, entonces, cuando es desafiada al escuchar verdad personal, a menudo nos sentimos con más miedo a que otras personas nos ataquen, pues van a ver algo en nosotros que esas personas sienten que no es bueno, pues nosotros vemos que no es bueno. Y así, podemos sentirnos peor, simplemente porque tenemos más miedo (y lo confirma Jesús).

Y eso proviene (dice ahora Jesús) de mucha vergüenza personal, también, que a menudo tenemos. Cuando nuestra fachada se ve expuesta, comenzará a evidenciarse la condición subyacente de la que estamos avergonzados. Así que a menudo queremos mantener la ilusión de nuestra fachada debido a que nos ayuda a evitar sentir la emoción de vergüenza. Pero ahora comienza a asomar esa emoción cada vez que ves a esa persona, o cada vez que esa persona te muestra algo... y eso nos va a hacer querer reprimir esa emoción, si no tenemos el deseo de sentirla. Y eso por supuesto que nos va a hacer reaccionar negativamente, y nos va a hacer sentirnos peor sobre el hecho de que la verdad esté siendo expuesta.

Así que hay muchas más razones por las que nuestro apego a la fachada nos hace sentir peor cuando escuchamos verdad personal. Y se podría hablar del asunto durante semanas interminables, en realidad. Pero lo que intentamos hacer aquí es dar a nuestros oyentes algunas oportunidades para ver cuáles podrían ser las motivaciones que tienen dentro de sí mismos para evitar la verdad personal, y para resistirse a ella, lo cual conlleva obviamente sus propios efectos compensatorios.

Pero, entrando en el aspecto general que estamos comentando aquí... normalmente pensarías que aceptar la verdad personal te hará sentir mejor, debido a las recompensas compensatorias por aceptar verdad personal.

Pero en realidad hay muchas cosas que se ven expuestas por ella (por la verdad personal siendo expuesta), y eso te puede hacer sentir peor, lo cual es compensación por tu pecado del pasado, con respecto a la cual (compensación) todavía no eres sensible.

En otras palabras, hay cosas relativas a la compensación que tuvieron lugar antes, cuando hiciste aquella cosa mala, pero ahora te vuelves consciente de ello. Y a menudo sucede que volverse consciente de ello se siente peor que estar ahí (se entiende lo siguiente: que estar ahí, es decir, en la situación aquella en que hiciste algo malo, y en la que, en ese pasado, seguramente nos autoengañamos sobre lo mal que se sentía lo que hicimos —mucho o poco—. Y aquí dice Jesús que sentir ahora esa

compensación del pasado, esa que en el pasado evitamos sentir humildemente, podría ser que sea algo que se sienta peor incluso que el hecho de “estar ahí” efectivamente, es decir, que estar en aquel pasado donde tan resistentes éramos —o más resistentes—).

Esto, en este caso, no es (algo que vaya, que trate) tanto acerca del aspecto de la verdad en cuanto que esté (la verdad) exponiendo nuestra situación actual; o sea, a menudo la verdad personal expone un dolor en el que ya estamos viviendo, pero que simplemente estamos negando (ese dolor compensatorio al que se han referido, y que está ahí desde el pasado, está en el alma).

Y así, ese es siempre un buen signo... que la persona efectivamente se siente peor, inicialmente, con ciertos asuntos —y si se siente peor es debido a su fachada— (es un buen signo) pues eso significa que ahora por lo menos es sensible al hecho de que lo que está operativo es la fachada.

Mientras que antes, cuando la persona se sentía bien con su fachada, no era ni siquiera sensible al tema. Así que se trata de crecimiento, pero que a veces puede sentirse peor —eso es todo—.⁹

Sentirme peor debido a que las adicciones ya no se ven satisfechas

Entonces, cuando afronto una verdad personal, ¿por qué a menudo me siento peor como resultado de que mis adicciones no se vean satisfechas?

Bueno, esto probablemente esté muy claro si la persona ya está instruida acerca de sus adicciones. El propósito de la adicción es evitar alguna emoción subyacente, o bien conseguir tener alguna emoción que sientes que te falta dentro de ti. En otras palabras, o bien tratas de evitar algo que no quieres sentir, o bien tratas de obtener algo de alguna persona que sí quieres sentir, y que no sientes.

Entonces, de cualquier manera, la adicción está motivada por un deseo egoísta de que otras personas hagan que tus sentimientos se vayan, o bien que te hagan tener buenos sentimientos, sentimientos que defines como buenos.

Y estas adicciones, ya sean físicas, como las drogas, el alcohol, incluso comer, el alimento, el sexo, lo que sea...; o bien ya sean espirituales, lo que consideramos como adicciones relativas al “amor”, cosas como: “*te necesito... me necesitas*”; o bien respecto a aspectos generales morales, como la ética, la moralidad...; sea el que sea el objeto de las adicciones, estamos muy enfocados en conservarlas, porque todas nos hacen que podamos evitar sentir cosas que Dios siente que necesitamos sentir, y así librarnos de ellas, pero no queremos sentir las, o experimentarlas.

Y en nuestra mente tenemos el concepto, y en nuestros sentimientos tenemos el concepto, de que si las sentimos será el fin del mundo, el acabóse para nuestro mundo, así que no queremos sentir las.

O bien tenemos el concepto, en nuestra mente, de que si otras personas no nos dieran lo que queremos, eso sería el fin del mundo. Y no queremos sentir eso. Así que emocionalmente invertimos mucho para evitar el reconocimiento de nuestras adicciones.

Entonces, digamos que alguien nos dice la verdad sobre nuestras adicciones. Obviamente eso se va a sentir incómodo de inmediato, porque significa el final del mundo.

Los sentimientos desagradables serían a menudo el miedo, o el de que nunca volveré a ser feliz si no consigo satisfacer mis adicciones... un deseo de una felicidad que no has tenido... incluso pueden ser relativos a tener dignidad o valía, atención, aprobación, aceptación...; podrían estar relacionados con el sexo: aceptación sexual, aprobación sexual, deseo sexual...

Podrían detonarse todo tipo de áreas, debido a tener que volvernos conscientes de nuestras adicciones, de las emociones desagradables asociadas a todas esas cosas.

Y cuando digo “desagradables”, son cosas que están ahí ya, ya están haciendo su daño, están dañando nuestro cuerpo, nuestra salud... todo. No son nuevas en absoluto, pero nos están dañando y estamos contentos siendo inconscientes de ello. Y de hecho incluso nos enfermamos a partir de muchas

⁹ En la serie de audios, el audio 1 contiene hasta aquí (hasta el apartado sobre “sentirme peor debido al apego a la fachada”, inclusive).

de estas adicciones que están en marcha, y que estamos desesperados por conservar.

Y, de hecho, cosas como enfermedades muy relevantes en nuestro planeta, como el cáncer... todas, están causadas por eso, por alimentar adicciones concretas. Y no obstante estamos totalmente contentos de atravesar terribles procesos de quimioterapia, incluso, antes que tratar con la efectiva adicción subyacente, pues estamos tan desesperados con nuestra adicción subyacente que estamos literalmente dispuestos a morir por nuestras adicciones. Y de hecho, en este momento muchas muertes en el planeta que se deben a enfermedades y dolencias están relacionadas con esto, específicamente con las emociones asociadas a las adicciones.

Así que estamos desesperados por ellas, y tanto, que llegamos a morir por ellas. Así que si llega alguien y nos expone la verdad sobre esto... diremos: “¿¡Qué?!”.

Se siente como un asunto de vida o muerte; muchos de nosotros lo sentimos así, y de ahí que tengamos reacciones enormemente violentas a la exposición de nuestras adicciones.

Y esa reacción violenta puede ser de ira, o temerosa, o de desesperación, o de desilusión, de suicidio... todas esas cosas; pero, de nuevo, eso está simplemente exponiendo (el miedo)... es simplemente miedo que no queremos sentir, miedo sobre abandonar nuestra adicción. Y luego a veces he tenido ocasiones en las que comienza a aflorar la emoción subyacente que he estado evitando al satisfacer la adicción.

O sea que no es sólo el hecho de que se sienta desagradable abandonar la adicción, es que: *“oh, no, ahora tengo realmente miedo...”*.

Ahora, aquella emoción que estaba tapando la adicción, también empieza a asomar su cabeza. Y la mayoría de veces esa es la emoción de la que tienes terror. Así que ahora dices: *“¡guau! Esto no se siente bien, ahora. Me siento peor”*.

Y me siento peor no sólo porque mi adicción está siendo expuesta, y puedo sentirme algo avergonzado por ello, o lo que sea; sino que ahora, esa cosa subyacente que estoy tapando con la adicción —y que es lo que quiero evitar, la emoción que no quiero experimentar, de la que me quiero librar, y sacar y mantener apartada de mí—, esa mismísima cosa que estoy intentando apartar mediante la adicción, también está ahora asomando la cabeza.

Así que no sólo mi adicción no está siendo satisfecha ahora, sino que también el sentimiento subyacente está siendo expuesto —cosa nada agradable—.

Entonces, todo ello causa sentimientos desagradables, y luego está también esta otra cosa, cuando no es el caso de que todo ello esté sucediendo, pero sí que la verdad sobre nuestra adicción nos es señalada, que nos volvemos conscientes ya de ello, y entonces se da así como esa sensibilidad aumentada, de la que hablamos antes, esa que va en plan:

“no, todavía estás haciendo eso; todavía estás haciendo eso...”.

Y pueden pasar años y simplemente nos sentimos peor sobre el hecho de que se nos exponga la verdad, pero eso sólo se debe a que continuamos actuando en el pecado, y ahora somos más sensibles a los efectos compensatorios de ello.

Podrías decir que el pecado está royendo nuestra autoestima (“self-worth”).

En otras palabras, cada vez que pecamos, y como ahora somos conscientes de ese pecado —ya no estamos en negación de él, ya nos ha sido expuesto— ahora se come, roe, la percepción que tenemos de nosotros mismos; y por tanto, cada vez que realicemos cierta acción de nuevo, reconocemos que nos sentimos algo así como decepcionados con nosotros mismos; y esto es casi como una forma de carcomernos —se siente así, como un sentimiento muy desagradable—.

Nos iría mucho mejor eliminando la adicción, en vez de pasar por eso. Pero desafortunadamente la mayoría de personas sigue por esa ruta (la que acaba de decir: por donde es como si el pecado carcomiera nuestra autoestima, y permitimos eso).

Y al final apenas puedes siquiera mirarte al espejo, si vas por ese camino plenamente, pero quieres todavía satisfacer tu adicción.

Y puede que hayas afrontado la verdad personal acerca de ello, pero todavía quieres eso, y vas a sentirte peor. Y ves que esto pasa mucho con las adicciones físicas, donde una persona empieza con drogas, se mira al espejo y se siente algo decepcionada...: “*cómo puedo estar así*”. Y luego, con los años, esas drogas conducen a algún tipo de comportamiento inmoral, e incluso se puede acabar en la prostitución para poder conseguir suficiente dinero... o robando para conseguir el suficiente dinero para obtener las drogas.

Y cada vez que se miran al espejo se sienten peor sobre sí mismas —y ese es el resultado natural de los efectos compensatorios de su comportamiento—, y lo mejor sería sentirse mal dentro de sí mismas, sentir cómo se siente eso, para luego así afrontar su adicción (aquí esto lo entenderíamos así —lo he transformado un poco, pero casi seguro quiere decir eso que he puesto antes del paréntesis; es decir, esto, que es muy lógico y simple en el fondo—: la persona estaría mejor aceptando sentir con humildad los efectos compensatorios de su comportamiento, para poder afrontar la adicción, en vez de seguir realizando más comportamiento que dañará más su alma, de ese tipo de comportamiento inmoral que Jesús ha mentado—lógicamente—).

Y eso ahora obviamente se va a sentir mucho peor (es decir, una vez que hemos acumulado más degradación de alma debido a alimentar muchos pecados, alimentando mucho nuestra resistencia, va a haber más compensación añadida, para colmo, a lo que estábamos evitando; es decir, vamos a tener más sentimientos desagradables así como por encima de los que ya son muy desagradables y que son los que intentábamos evitar con nuestra resistencia).

Sentirme peor debido a que el deseo de pecar sigue dentro de mí

Así que aquí estamos hablando de que cuando afrontamos una verdad personal, alguien nos la ha señalado, y la reconozco, pero aun así todavía quiero continuar en realidad con el pecado que se me ha señalado... ¿Por qué me siento peor entonces?

Bueno, antes de examinar por qué nos sentimos peor, vamos a mirar la dinámica de esto. Aquí tenemos, pues, que se nos ha señalado el pecado; su realidad me ha sido señalada hasta cierto punto, pues obviamente puedo ver al menos intelectualmente la realidad de que:

“probablemente esto no sea lo correcto a hacer”.

Pero ¿qué me hace pecar? Bueno, hay todo un montón de emociones, deseos, pasiones... hay motivación en mí, emocional, para hacerlo. Ahora bien, una cosa es decirme:

“oh, sí, efectivamente hago eso”, y otra cosa muy diferente es decir:

“no quiero hacer eso más”, y decir esto desde una perspectiva de sentimiento, sentida.

Entonces, la mayor parte del tiempo, cuando llegamos a admitir que efectivamente hacemos algo, aún tenemos que atravesar por la cosa emocional de eliminar el por qué lo hacemos.

Así que el porqué todavía permanece. Y ahora, como permanece ahí, va a seguir como agitándose, encabritándose (“rearing up”), motivándonos a hacerlo de nuevo...:

“hazlo de nuevo, peca de nuevo, peca de nuevo...”.

Pero ahora que ha sido expuesto, este deseo de pecar va a estar perturbándonos todo el rato. Y deseo pecar, pero todavía no me he librado de ese deseo de pecar. Y así, naturalmente eso se va a sentir muy incómodo.

Soy consciente, al menos intelectualmente, de que eso está mal. Soy consciente, al menos intelectualmente, de que probablemente no sea algo bueno a hacer, y que habrá penalizaciones asociadas con ello; pero para más inri no he soltado la razón de por qué quiero hacerlo.

Y eso va a seguir fastidiándome, como si fuera un niño irritante que fastidia a mamá y papá porque quiere una golosina...; eso va a fastidiarme, y a fastidiarme... es como alguien que te induce a tomar una droga... y que fastidia y fastidia... y al final no puedes pensar en ninguna otra cosa que no sea seguir y hacerlo de nuevo. Y luego te sientes incluso peor, pues lo hiciste de nuevo, pero tú ya lo

sabías... y no deberías estar haciéndolo, pero: *“quiero hacerlo... pero es malo...”*...

Y llegas a algo que supongo que podrías decir que es un estado emocional confuso, donde una parte de ti siente que quieres abandonarlo, y la otra parte de ti quiere luchar por ello, quiere mantenerlo. Es muy desagradable, es como que algunas veces te sientes como que te estás partiendo en pedazos, en ese estado.

Me veo tan reflejada en eso (dice Mary)... Se trata de una parte muy real del progreso, ¿no?

Bueno (dice Jesús), no tiene por qué serlo necesariamente. Obviamente, entre el reconocimiento intelectual y la liberación emocional hay una fase. Pero puedes llegar muy rápidamente desde el reconocimiento intelectual al deseo de tratar con las causas emocionales. Puedes hacer eso.

La mayoría no lo hace, porque el deseo de pecar está sólidamente establecido. Y las que aparentemente son las recompensas por ello son deseadas decididamente. Y tienes que abandonar el deseo de esas recompensas, o aparentes recompensas. Tienes siquiera que empezar a no verlas más como recompensas; y tienes que ver que:

“realmente no son recompensas, sino que en realidad están causando más daño en mi vida”.

Y en esta fase tus sistemas de creencias han de cambiar. Y este es realmente un periodo de tiempo muy dificultoso, porque puedes cambiar tus sistemas de creencias bastante rápidamente si estás dispuesto a sentir emoción, pero puede ser un proceso muy lento si no estás dispuesto a sentir emoción.

Así que cualquier persona que no esté dispuesta a sentir emoción va a encontrar esta fase muy intragable, muy difícil... y larga, porque lo que libera el deseo subyacente de pecar es la disposición a sentir emoción. Y a menos que estés dispuesto a sentir las emociones que causan el deseo de pecar, vas a querer continuar pecando aunque sepas que probablemente eso no sería lo idóneo.

Y (dice Mary) no obstante ¿acaso no es que uno de los principales propósitos de la compensación es sacarnos de ahí? Casi como que es eso lo que (es ella, la compensación, lo que) derriba la resistencia en ese estado emocional, para hacer la conexión con nuestro reconocimiento intelectual —cosa que podemos tener sin sentir—...

Pero la compensación nos está ayudando a volvernos sensibles a nuestra experiencia de base álmica, ¿no? (Jesús lo confirma) Y así es como funciona para nosotros:

“ah, ahí está, ese dolor, al hacer eso, ese dolor, y de nuevo ese dolor al hacer eso...”.

Pero también está el deseo de hacerlo de nuevo... y sientes el baile (“play”) que se da entre ambas cosas...

Y aquí es donde resulta muy peligroso entrar en el *autocastigo*. En vez de eso tienes que decirte:

“ok, lo hice de nuevo, no estoy muy contento con el hecho de que lo hice otra vez; y es un imperativo para mí, es ahora urgente, liberar la emoción de por qué lo hice de nuevo”.

Y ahí es donde veo (dice Jesús) que la mayoría de personas se viene abajo. No ven lo imperativo que realmente es liberar la razón emocional de la causa de pecar.

Y ahí (dice Mary) es donde el autocastigo tiene su propia compensación, pues básicamente te involucras en el autocastigo porque tienes miedo a hacer eso...

Y hay cientos de razones para el autocastigo (dice Jesús). Muchas son para evitar el dolor de la emoción original efectiva.

Eso es lo que quiero decir (dice Mary): todo el propósito de involucrarse en ello (en el autocastigo) es el de evitar el miedo a experimentar la emoción que efectivamente está impulsando el pecado.

Pero con lo que te encuentras es con que el autocastigo tiene sus propias penalizaciones compensatorias, que se vuelven muy extremas si te involucras mucho en eso (en el autocastigo).

Así que, al final, puedes acabar dándote cuenta de que el dolor en el que estoy (en el que estoy por un lado, y en el que mayormente estoy debido ahora al autocastigo y a sus efectos —es decir, a la ley de compensación que estoy activando por ese “pecado contra mí mismo” que es el autocastigo—), y el miedo que tengo a esa otra emoción (un miedo en el que por otro lado estoy: el miedo a esa otra

emoción que es la que causa el deseo de pecar)... mmm... ahora ya es un asunto *negociable* (está representando en dos lados, con ambas manos, como si fuera una balanza o algo así, el asunto de lo que “pesan” los dos tipos de dolores emocionales que acabamos de explicitar entre paréntesis). Pues ¿cuál es mayor ahora?

Así que al final la compensación te conduce de vuelta a esa emoción original que estás evitando. Esos son los mecanismos de la ley. Y es una gran ley, en ese sentido. Siento que hace tanto por nosotros...

Así que (dice Jesús) hay muchas razones por las que me siento peor debido a que el deseo de pecar sigue dentro de mí. Una vez que veo el deseo de pecar dentro de mí a menudo me siento avergonzado sobre ese deseo; a menudo me siento avergonzado de que otras personas puedan verlo...

Y como dijiste (dice Mary), todavía estoy cosechando la compensación, porque una cosa es afrontar la verdad pero otra cosa es eliminar el deseo. Y sólo cuando elimine el deseo es cuando... pues aunque incluso detenga mi involucramiento en el pecado... sin embargo, teniendo el deseo todavía dentro de mí, todavía voy a estar sintiendo más compensación y dolor.

Y también hay otras razones.

Yo a menudo me siento más como cohibido (“self-conscious”, que es como estar incómodo por lo que otras personas puedan pensar sobre nosotros mismos o sobre nuestras acciones), como preocupado por lo que otras personas puedan pensar de mí, porque ahora soy consciente de mi vergüenza.

Soy consciente de las cosas que estoy avergonzado de hacer, y del pecado en me involucro todo el rato. Y a veces, en vez de simplemente intentar ser mi yo normal, trato de modificarme a mí mismo para así no sentir esa vergüenza; pero tampoco ese es un buen camino a seguir, pues simplemente está generando fachada —y hemos hablado de eso en el punto anterior—.

Así que lo que necesitamos es decir:

“vale, efectivamente tengo este pecado, y con seguridad, esta va a ser una fase dificultosa, ahora; eliminar este deseo de pecar que tengo va a ser un poco dificultoso”.

Y la clave está en persistir.

Así que hay muchas razones sobre ese deseo de pecar; y quizás una más que me gustaría mencionar es el deseo de evitar castigo de parte de otros. Muchas veces sentimos que si alguien nos ve pecando, y sabe que estamos pecando, entonces ahora nos van a castigar por ello. Y este es un problema frecuente. Y la gente hace eso realmente: en el mundo, cuando las personas se dan cuenta de que tú notaste algo sobre ti mismo, y que es algo de lo que no estás muy contento, muchas de esas personas empiezan a castigarte por ello, también, y a hacerte sentir mal. Y ese es un proceso terrible.

Te vendría mucho mejor soltar la emoción nuclear, porque entonces ya no te sentirás mal sobre ello. Y luego, cuando alguien te diga: “hiciste eso”, dirás: “sí, sí...” pero sin ya sentirte mal sobre haberlo hecho. Ya no tendrás esa firma emocional en ti. Y esto forma parte del proceso del perdón y del arrepentimiento. Una vez que atraviesas el proceso de arrepentimiento ya no tienes la firma emocional de lo que has hecho, y la gente te lo puede señalar pero tú ya no te irás a tu esquina, no te encogerás, ya no sentirás miedo, ya no intentarás impedir que lo expongan. Así que en ese momento eres menos manipulado.

Pero entre tanto, es bastante dificultoso; te sientes bastante mal sobre eso.

Así pues, hay muchas razones de que esta exposición de la verdad personal pueda sentirse mal al principio, aunque desde la perspectiva de Dios estamos progresando. Y tenemos que seguir recordándonos eso: Ahora podemos ver algo que antes no podíamos ver, y eso es progresar.