

- *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](http://divinetruth.com) (en este texto en concreto, como es una transcripción-traducción, esta nota informativa no es aplicable).

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 a veces me siento emocionalmente confuso al dejar de pecar?**»

Enlace (página correspondiente a este texto, sus audios, etc.; en concreto se trata del “audio 3”, y del segundo de los textos y pdf’s colocados o enlazados en esta página):

[unplandivino.net/sentirse-peor-verdad-personal/](http://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.** 26 de agosto, 2023 (cambios pequeños de redacción en la versión 1.02, para tener un poco de mayor aclaración. Ver de todos modos el audio para posibles aclaraciones mayores —puede que haga varias versiones del audio, etc.—)

(Comienzo de la redacción de esta transcripción-traducción: 15 de agosto, 2023)

## Índice

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Introducción.....                                                         | 1  |
| “Transcripción”.....                                                      | 2  |
| ¿Por qué a veces me siento emocionalmente confuso al dejar de pecar?..... | 2  |
| ¿Por qué podría sentirme peor al dejar de pecar?.....                     | 5  |
| ¿Por qué podría sentirme mejor cuando dejo de pecar?.....                 | 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.<sup>1</sup> 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”

### ***¿Por qué a veces me siento emocionalmente confuso al dejar de pecar?***

¿Por qué a veces me siento emocionalmente confuso al dejar de pecar?

Esto es algo que está bien comentar (dice Mary). Ciertamente queremos responder a la cuestión de por qué a veces sucede que, incluso cuando dejo totalmente de pecar... o sea, lo veo (el pecado), hago por detenerlo y lo detengo (el pecado)... ¿por qué a veces me siento tanto mejor como peor, cuando detengo un pecado?

Supongo que potencialmente hay muchas razones para ello, ¿no? (dice Jesús). Así que lo que quizá necesitamos hacer es hablar de algunas de esas razones.

En primer lugar, si nos recordamos a nosotros mismos el pecado, en el sentido de (ver) lo que realmente está pasando, entonces, la ley de compensación nos permite considerar la obtención de recompensas por detener nuestro comportamiento pecaminoso.<sup>2</sup>

Y por supuesto, también está el aspecto de comenzar a tener un buen comportamiento —eso está implicado también, obviamente—.

Entonces, aquí estamos hablando más sobre la confusión que tiene lugar cuando dejo de pecar, pero sin tampoco todavía habernos resuelto a comenzar a hacer cosas buenas. Y estos aspectos probablemente los necesitamos tener en cuenta.

Entonces, ¿puedo detener mi pecado sin realmente tratar con el deseo de pecar?

Bueno (dice Jesús), eso es muy difícil. Pues si tienes un deseo de pecar, es como que en ese momento el pecado se vuelve automático; y para dejar de pecar tienes que usar mucha fuerza de voluntad —que no es la mejor manera de resolver el problema—.

Tienes que usar fuerza de voluntad en vez de realmente atravesar el proceso del deseo y librarte del deseo subyacente de pecar.

Entonces, sí, hasta cierto punto puedes dejar de pecar usando la fuerza de voluntad; pero así no vas a curar todo pecado. Y ciertamente no vas a poder detener *todo* pecado de ese modo. Pues todo pecado está motivado por emociones, y a menos que elimines la emoción vas a encontrar muy, muy difícil dejar de pecar.

Así que podría ser que dejes de pecar usando tu fuerza de voluntad, y aun así estar bastante

---

1 Se trata de una parte de la sesión 5, parte 5 (S5P5), 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=dyGJJ5emszE>

Hemos visto algunas otras partes en otros textos y audios, por ejemplo de la sesión 4, y también algunas de esta sesión 5, etc. Ver por ejemplo lo publicado en la web en torno a la fecha de redacción de este texto/audio (verano, 2023). Algunos títulos son por ejemplo: “*La gente que muere no es inmediatamente consciente de ello. ¿Cómo siente el pecado la persona promedio tras morir?*”, o...: “*¿Cómo siente el pecado la persona promedio en la Tierra?*”, etc.

2 Añado ese posible “considerar”, “atender a”, como suplemento que quizá podría ser posible añadir, gracias a que hay una posible forma de hablar que quizá usa Jesús. Pero, por otro lado, puede ser un mero cambio de verbo. O sea, puede ser el hecho de que simplemente duda y se corrige. Es decir, quizá sobra el “*to see*”, si es que es una especie de añadido dubitativo de Jesús, y, como digo, con ello él mismo se corregiría, y ya está (la expresión sería: “*to see... to get rewards for stopping our sinful behaviour*”). Todo ello lo digo porque parece que además los subtítulos automáticos sí captarían bien las palabras originales en inglés, cuando dice “*to see, to get...*”.

confundido emocionalmente. Eso es una realidad.

Lo cual (dice Mary) probablemente pertenece más a nuestra sección anterior, en la que hablábamos de cómo es que puede que todavía estés sintiendo algo de la compensación, pues los deseos están dentro de ti aunque hayas cambiado una acción. Y entonces, en esta sección no estamos hablando de eso, realmente. Ahora hablamos sobre haber realizado realmente un cambio emocional, y de haber dejado de pecar. Así que ese es un escenario. Y, entonces... estás contrastando eso (sigue diciendo Mary) con no tener necesariamente establecido el deseo de emprender actos amorosos.

A menudo todavía no lo hemos establecido (dice Jesús), ya que estamos muy preocupados simplemente con el acto de detener las cosas negativas que hacemos. Y a menudo todavía no hemos tenido mucho pensamiento constructivo, o claro, sobre las cosas positivas que podemos hacer, las cosas amorosas que podemos hacer. Y así, a veces acabamos en esta especie de estado en el que casi estamos inciertos sobre nuestro futuro, sobre cómo deberíamos ejercitar nuestro deseo para el futuro. Y eso, por supuesto, causa cierto nivel de confusión.

Por ejemplo (sigue Jesús), todavía no estamos plenamente conectados con nuestros deseos. Así que nos sentimos algo así como:

*“guau, ¿cuáles son mis deseos? Ahora tengo que descubrirlos”... y luego (tengo que) encontrarlos y entender cuáles están en armonía con el amor... y atravesar y resolver ese asunto del deseo.*

Así que obviamente (sigue Jesús) el deseo de involucrarme en un comportamiento amoroso es algo que todavía está por ser emprendido con resolución. Y todavía estamos por atravesar y resolver plenamente ese problema, en el sentido de cómo vamos a emplear nuestra vida futura. Reconocemos que en el pasado hemos empleado mucha de nuestra vida para pecar, y ello por diferentes razones. Pero ahora que hemos eliminado algo del pecado, decimos:

*“¿y ahora qué? ¿qué hago ahora?”.*

Estoy tan habituado a pecar que usualmente todo lo que estaba haciendo era eso. Pero ahora ¿qué hago para mejorar la situación de modo que, efectivamente, yo haga cosas positivas?

Así que eso se vuelve también parte del asunto (sigue Jesús). Y luego, a veces tu vida también atraviesa este cambio, en cuanto que aquello que solías hacer, ahora ha desaparecido por completo.

Y durante este proceso, muchos de los amigos que tenías —que eran amigos que te ayudaban en tu pecado—... muchos pueden haber desaparecido. Y también muchas de las actividades en las que te involucrabas, y que te ayudaban a involucrarte en tu pecado, o a no mirarlo... muchas de esas actividades habrán desaparecido.

Y es casi como que tu vida está empezando como nueva, en estado “virginal”, digamos (se ríen). Tu vida está así, en un estado en el que ahora tienes que decidir qué quieres, qué deseas, y ahora no hay nada que esté siendo forzado por ninguna acción externa, o por ningún estado interno de “estar necesitado”. Así que ahora tienes que descubrir qué es lo que realmente quieres hacer, y qué deseas de verdad, así como también qué es lo que va a suceder en tu futuro.

Así que entonces eso es un cierto tipo de confusión —estás diciendo (dice Mary)—:

*“oh, ¿pero ahora qué voy a hacer —ahora, que no estoy impulsada por estas compulsiones—, ¿qué va a pasar?”.*

Sí (dice Jesús), y es como que se te deja en un lugar que se siente algo así como un mar, a veces, en donde tu vida ahora es nueva, tus actividades son nuevas... ya no te satisface ninguna de las cosas que has hecho en el pasado. Y no obstante estás todavía por decidirte acerca de qué es lo que te va a satisfacer en el futuro.

Así que ahora estás en un estado en el que si no tienes cuidado puedes permanecer en esta especie de estado “taciturno” [*laconic*] durante muchos años, en el que vas como...:

*“oh, ahora ya no estoy sintiendo los resultados negativos de pecar mucho, ya no más. Y no estoy pecando mucho. Y siento los beneficios de ello. Pero muchos de los así llamados ‘amigos’ que no*

*quieren dejar de pecar ya no son mis amigos, y mucha de mi familia ya no me acepta, y muchas de las actividades que hacía antes ya no me interesan”.*

Así pues, ¿qué es lo que te va a motivar ahora a ejercitar un deseo? ¿Y qué deseas efectivamente?

Aún no has resuelto todas esas cosas. Y la ironía está en que no puedes resolver realmente esas cosas de una manera pura si no te libras de algo del pecado, pues si no lo haces te vas a ver simplemente impulsado por las adicciones implicadas en el pecado.

Y ¿acaso no es hasta que veo el pecado (dice Mary) que puedo empezar a reconocer realmente que mi comportamiento desamoroso siempre es penalizado y el amoroso recompensado? Realmente eso no lo veo (no lo entiendo) antes de dejar de pecar (es cuando dejo de pecar que empiezo realmente a entender algo sobre que mi comportamiento desamoroso se ve siempre penalizado, y el amoroso recompensado).

No, todavía no (confirman lo dicho en el anterior párrafo).

Antes de dejar de pecar, estaría creyendo que mi dolor y sufrimiento estaban completamente desconectados de mi pecado. Pero ahora estoy empezando a ver...:

*“No, mucho del dolor y sufrimiento que he tenido en mi vida ha sido un resultado directo de mi pecado o del pecado de otros”.*

Así que empiezo a resolver y atravesar ese asunto. Pero en realidad todavía no estoy encontrando y entendiendo qué es lo que me brinda un verdadero placer; qué es lo que efectivamente me brinda esas recompensas verdaderas; el comportamiento amoroso que brinda tales recompensas verdaderas... y (no estoy encontrando/entendiendo) en cuánto de ese comportamiento amoroso me puedo involucrar sin pecar.

En otras palabras, estamos muy acostumbrados a hacer muchas de esas cosas que efectivamente nos gusta hacer, pero que en realidad son pecados... o bien, que las hacemos de manera pecaminosa... Así que hay muchas actividades en las que nos podemos involucrar sin pecar. Pero no estamos acostumbrados a eso y estamos confusos sobre eso, sobre cuáles son esas cosas.

Y durante esta fase también se da una tendencia a estar muy confusos sobre qué es lo amoroso hacia mí mismo, y qué lo es hacia los demás. En el mundo, muchas veces quererte a ti mismo se define como egoísta; pero el verdadero amor por ti mismo siempre resulta en amor a los demás. En otras palabras, el amor por uno mismo no excluye el amor a los demás —no son dos cosas mutuamente excluyentes—.

De hecho, la manera en que Dios lo diseñó es que si realmente te quieres a ti mismo de verdad, también en ese momento serás verdaderamente amoroso con los demás.

Y así, a menudo tenemos confusiones asociadas a ello, debido a las experiencias del pasado, en las que fuimos acusados de egoísmo cuando conectábamos con nuestros propios deseos. Y, no obstante, desde la perspectiva de Dios, eso no es egoísta. Él quiere que hagas eso, pero no quiere que lo hagas excluyendo a los demás o en detrimento de los demás. Y aquí es cuando también se tiene mucha confusión:

*“Oh, si hago esto... ¿acaso vaya en detrimento de los demás? En realidad, no estoy seguro, pues nunca lo he hecho antes...”.*

Así que a menudo también hay mucha confusión en eso.

Vamos pues ahora a detenernos un momento para hablar sobre cómo es que efectivamente podemos *sentirnos peor* cuando dejamos de pecar, y, en oposición a eso, cómo es que podemos *sentirnos mejor*.

Y por eso es que a veces nos sentimos confusos (dice Mary), pues a veces estoy sintiendo una mezcla de varias de estas cosas. Y hay una larga lista de cosas en cuanto a por qué podría sentirme peor, y otra larga lista en cuanto a por qué podría sentirme mejor; y a veces estamos sintiendo ambas cosas en respuesta a diferentes cosas que todavía existen dentro de nosotros, y es por eso que se siente confuso.

Pero también, recuerda: lo que estamos atravesando es un proceso (dice Jesús). No es un cambio instantáneo. Así, estamos yendo desde un proceso de toma de consciencia, y luego, usualmente, dejamos nuestro pecado; pero entonces surgen las emociones subyacentes en cuanto a por qué queríamos pecar en un primer momento.

Así que hemos detenido nuestro pecado... y podemos ver lo equivocado del pecado, lo malo, y nos sentimos mal sobre el pecado, sabemos que es un pecado, y podemos sentir todo ese tipo de cosas. Pero todavía hay emociones subyacentes que estamos todavía por liberar, las emociones que dirigían o impulsaban eso. Y en ese lugar también hay confusión.

Así que hay muchas razones para ello, y quizá comentar algunas en concreto ayudaría a las personas a entender por qué puede ser que dejes de pecar, pero que todavía te sientas un poco confuso sobre lo que hacer a continuación... y también sentirte mejor, y peor... o sea, aparentemente tanto mejor como peor (dice Mary).

Y sí, (dice Jesús) durante esta fase tienes tus altibajos emocionales, que podría ser la mejor manera de decirlo —y tienes que acostumbrarte a ello— (se ríen).

### ***¿Por qué podría sentirme peor al dejar de pecar?***

¿Cuáles son algunas de las razones por las que podría sentirme peor al dejar de pecar?

De nuevo, puede haber cientos de razones. Así que solo vamos a enumerar unas pocas que a las personas les puedan dar a entender un poco qué es lo que les está pasando. Pero podría haber cientos de razones por las que me podría sentir peor al dejar de pecar.

Una razón es que todas mis adicciones son creadas porque yo realmente las quería. Pero ahora las he eliminado. En otras palabras, ya no estoy satisfaciendo mis adicciones. Ahora bien, todavía podría quererlas, pero he dejado de tenerlas; me he detenido a mí mismo a la hora de tenerlas.

¿Y eso significa que...? (Mary se detiene...) Pues antes es como que dijiste que no, no puedo ver que realmente es un pecado hasta que no se haya ido el deseo de pecar.

Pero aquí estamos (dice Jesús) hablando de nuestras adicciones. Ciertamente puedes ver cierta adicción, pero si no se ha marchado el deseo de la adicción no vas a poder hacerlo permanentemente (el soltarla). Es un estado temporal.

Pero aquí estamos diciendo que tenemos una adicción, la reconocemos, y digamos que es una física: comer mucho. Puedo detener eso. Pero podría tener todavía la razón emocional subyacente de por qué quería comer demasiado. Así que ahora se siente como...:

*“Estoy en un poco de lucha; todavía quiero comer mucho, pero sé que...; y también he tenido las comprensiones emocionales de que si me pongo gordo eso no me gusta, se siente mal... y tengo problemas con eso”.*

Así que me estoy sintiendo peor, básicamente (dice Mary), porque todavía tengo el deseo.

Y podría estar confuso (dice Jesús), porque por un lado podría estarme sintiendo bien, porque me vuelvo más delgado, tengo algo de mejor apariencia; ahora no quiero comer mucho debido a que tengo mejor pinta, me siento más saludable.

Pero por otro lado a veces también tengo el deseo de comer demasiado. Y eso se siente algo confuso. Y no he tratado todavía con el deseo de comer mucho. Así que el pecado está todavía ahí, el deseo está todavía ahí, pero efectivamente he detenido la acción sobre ello.

Así que durante esta fase de cambio estoy en este estado de ver a veces lo bueno del asunto, y otras veces me digo que simplemente quiero darme una comilona... simplemente quiero abandonarlo todo e ir a darme un atracón.

Y durante esta fase es eso a menudo lo que harás: trabajas duro durante unas semanas, y puedes sentir esos otros deseos desarrollándose en ti —sobre no querer volverte gordo, querer tener salud—, y todos ellos son deseos puros, en armonía con el amor. Pero por otro lado está el otro deseo de

simplemente querer darte una comilona a veces, pues la vida te abrumba, y simplemente quieres ir y hacer eso. Eso también podría estar ahí todavía.

Así que ahora estoy en un estado de confusión. Así que a veces voy y quiero actuar en base a cierta buena emoción... y otras veces quiero actuar en base a cierta emoción negativa.

Y bien, ¿qué otras razones puede haber para sentirse peor cuando dejo de pecar?

A menudo aún estoy por descubrir por qué quiero pecar; así que a veces puedo estar en un estado de confusión sobre ello:

“¿de qué va todo esto?”. Como que...: “*he dejado de hacerlo*”...

Digamos que se trata de un hombre adicto al porno. Deja de verlo, pero todavía siente como que quiere ver todo el rato cuerpos desnudos de mujeres. ¿Qué está pasando ahí? Él no sabe por qué es eso. Todavía no entiende el porqué. Así que podría atravesar ese proceso de:

“*Quiero pararlo, sé que no es bueno, sé que para ello, para ver mujeres desnudas todo el tiempo, para poder hacer eso, esas mujeres han tenido que hacer ciertas cosas en concreto que no son buenas para sus vidas. Y sé que tiene consecuencias negativas. Y también sé que afecta a mi relación, quizás (interpreto este “quizás” como que “si está ese sujeto en una relación”, o sea, un simple: “quizás el sujeto está en una relación de pareja”), pues estoy compartiendo energía sexual de este modo con esas mujeres, en vez de con mi compañero/a o lo que sea... etc.*”.

Pero todavía tengo dentro de mí el sentimiento de querer hacerlo, y no sé por qué. Sé que no es bueno, pero no sé por qué está ahí.

Entonces (dice Mary), esa se puede volver una fase bastante cargada, pesada [*burdensome*]...

Bueno (dice Jesús), no tiene por qué serlo. Podría ser que reces mucho sobre ello... etc., y todavía estar confuso en cuanto a por qué eso está ahí. Podría ser que no notes la atracción que te muestra por qué está ahí [*se refiere a la instancia o evento de la ley de atracción, de la ley natural de atracción, que nos estaría detonando emocionalmente para mostrarnos la emoción, el motivo emocional, de que tengamos el deseo de pecar de ese modo concreto*], y podrías no estar notándolo porque a veces estamos un poco despistados sobre eso, y puede que no lo estemos advirtiéndolo.

Así que se va a sentir peor (dice Mary), incluso aunque no me esté involucrando en el porno que veía.

Y bueno... me siento confuso (dice Jesús). A veces me siento bien, pues lo detuve. Pero otras veces me siento como que quiero hacerlo, e incluso a veces podría caer en ello, y entonces me siento mal... Así que será un estado de altibajos emocionales.

Así que la tercera razón de por qué podría sentirme peor al dejar de pecar, en vez de mejor, y por lo tanto estar confuso... es porque todavía estoy evitando la causa del pecado.

Es decir, sé que quiero hacerlo, pero no sé por qué. O bien, sí sé por qué quiero hacerlo, ya sí lo sé... pero realmente no quiero tratar con ese porqué.

Esa podría ser una razón: simplemente no quiero afrontar el porqué; no quiero procesar emocionalmente el porqué. Y esto me va a hacer sentir peor, pues sé lo que necesito hacer, pero todavía no sé si realmente lo quiero hacer; realmente no sé si quiero arreglar el problema.

Así (dice Mary), además podría ser que no quiera eliminar la causa de mi pecado. Lo habría detenido, pero no quiero eliminar el porqué. Y esto ya lo hemos tocado.

O sea, una cuestión es que no quiero eliminar el porqué. Y la otra es que podría querer, pero todavía tengo que hacerlo. Y la otra era como que sí quiero, pero no tengo ni idea de cuál es (el porqué, la razón).

Así que hay tres niveles diferentes.

Quiero (eliminarlo), pero no sé de qué trata la cosa.

O bien, ya sí sé de qué va, pero todavía no quiero (eliminar el pecado).

O bien, todavía estoy por hacerlo realmente, por librarme de la razón o motivo (de pecar), y así, de ese modo, probablemente todavía me vaya a sentir peor hasta que me libre de la razón, pues soy consciente de todas estas cosas sobre las que me siento mal, pero aún no me he librado de la razón por la que todavía quiero hacerlo.

Entonces, ¿es este el tipo de cosa que sucede cuando he despertado al pecado, o sea, he tenido un reconocimiento emocional? Y esto es algo que se siente asqueroso y mal... y siento compensación, pero, también, mi deseo de amar a los demás me está haciendo sentir como que no quiero hacer esto ya más... así que dejo de pecar.

Eso es posible, ¿no? Pues he tenido un despertar emocional, lo he detenido (el pecado), pero el deseo de pecar está todavía ahí —el deseo de involucrarme en el pecado— y es como que puedo detenerlo en este momento... y lo harás tanto como seas capaz de hacerlo, es decir, lo mejor que te lo permitan hacer aquellos cambios que realizaras en lo relativo al deseo.

Así, en otras palabras, puedes tener un deseo de pecar (y Jesús eleva una mano), o bien puedes tener un deseo de ser amoroso (eleva la otra mano en paralelo y por encima de la primera). Entonces, cuando tu deseo de ser amoroso esté por encima de tu deseo de pecar (elevando la mano de nuevo, la que corresponde al deseo de ser amoroso), ahí es cuando tú detienes el pecado.

Tu deseo de ser amoroso es mayor, pero eso todavía no necesariamente habrá eliminado el pecado. No resulta natural para ti dejar de pecar en esas circunstancias. La manera en que va a ser natural para ti es al eliminar completamente el pecado, de modo que ya no haya nada de firma emocional en relación al pecado; y es entonces cuando va a resultar natural para ti hacer aquello que desees —no pecar—; eso va a ser natural ahora.

Y en ese caso, entonces... (dice Mary), pese a que ese deseo de no pecar esté superando al de pecar, mientras lo está superando, aun así, el pecado todavía está dentro de mí.

Así que todavía estoy cosechando las penalizaciones de la compensación.

¿Y es por eso que a veces me siento peor? Pues de eso es esencialmente de lo que estamos tratando aquí. Pues la compensación necesita seguir actuando sobre nosotros hasta que lo hayamos eliminado (el deseo de pecar). (Y Jesús lo confirma).

Y también va a seguir impulsando cierto comportamiento, ese viejo comportamiento (el deseo de pecar, suponemos que se refiere aquí Jesús), hasta que lo eliminemos.

Pues recordemos que es el contenido emocional del pecado lo que impulsa el comportamiento. La causa del pecado es emocional. Así que a menos que se aborde la emoción todavía lo vamos a querer hacer; va a sentirse como natural el hacerlo.

Y ya sea que el pecado sea contra uno mismo —haciendo cosas en desarmonía con el amor a uno mismo—, o ya sea que el pecado sea contra otros, o contra Dios, o contra el entorno... hay razones de por qué hacemos esas cosas. Y necesitamos encontrarlas.

Pero nuestro deseo de amar debe ser lo suficientemente fuerte como para decir que:

*“sin importar cuál sea la razón, voy a dejarlo”*. Voy a dejar de involucrarme en ese comportamiento.

Esto es como un fumador que diga:

*“sin importar cuál sea la razón, simplemente no voy a fumar un cigarrillo más. Conozco intelectualmente todas las cosas malas que comporta. No sé por qué fumo; no sé por qué empecé; no sé por qué continué con ello; no sé por qué tengo un sentimiento de querer la nicotina; no sé por qué es eso... no sé por qué hago estas cosas. Pero lo que sí sé es que no es bueno para mí, y también sé que no es bueno para otras personas que me rodean, y sé que no es bueno para el entorno. Así que voy a parar”*.

Y paras; pero todavía tienes la razón por la que quieres fumar. Y hasta que te libres de eso, va a haber a veces sentimientos de sentirse peor, y sentirse confuso. Algunas veces serán de sentirse mejor, otras de sentirse peor... Aunque en este apartado nos enfocamos en sentirse peor...

Y, entonces, debido a que el fumador ha llegado a este estado en que quiere hacer algo (dejar de

fumar), pero todavía existe el sentimiento dentro de la persona de que ocasionalmente quiere fumar... y la mayoría de fumadores te dirá esto, que ocasionalmente quieren cigarrillos... y muy pocos lo dejan y dejan de querer nunca más un cigarrillo. O sea, van a un bar o algo así, beben algo, y sienten:

*“Oh, qué bien estaría fumarse uno ahora...”.*

Para muchos sería así... pero (dice Mary) luego hay gente como yo, que solía fumar un poco... y tengo amigos que también lo hacían... y casi llegas a tener una reacción visceral frontalmente opuesta a esa (a la de estar en realidad anhelante de ello y tener cierta “nostalgia”, como en el ejemplo que puso Jesús ahora, del ex-fumador que entra a un bar a beber algo y siente el deseo...), y eso supongo que es signo de que realmente has eliminado el deseo de ello, pues es casi como que resulta asqueroso...

No necesariamente es así (dice Jesús). Ahora eso es juzgarlo. Y eso podría estar siendo detonado por el hecho de que ahora estás avergonzada de la emoción que te impulsaba, pero que todavía no has liberado (esa emoción). Así que no necesariamente significa que la emoción subyacente está liberada (o sea, el hecho de que nos dé asco la sustancia a la que éramos adictos no quiere decir que la emoción relacionada con el deseo subyacente esté eliminada de nosotros).

Y la mayoría de emociones en relación a fumar tienen que ver con la autodestrucción, y, afrontémoslo, esas emociones son bastante difíciles de liberar. Así que podrías realmente sentirte avergonzada de tu autodestrucción, y tener entonces una capa de juicio sobre esa vergüenza, lo cual a su vez te hace sentir enfado cada vez que percibes a alguien que fuma alrededor de ti. ¿Tiene sentido?

Sí (dice Mary), no diría que enfado... pero sí que lo encontraba así como... repugnante (añade Jesús)... físicamente indispuesta (dice Mary: *“physically unwell”*)...

Y eso podría ser porque no te estás permitiendo sentir la vergüenza (dice Jesús).

Sí (confirma Mary). Y esto también es interesante, porque estás hablando aquí de adicción y de pecado un poco de forma intercambiable; pero en realidad puedo ver que parte de mi deseo era un deseo de tratarme a mí misma mal, como con ese sentimiento autodestructivo dentro de mí misma; y parte de ello era evitar la ansiedad social.

Así que esas son las dos cosas principales: odio a mí misma, y evitación de la ansiedad social.

Así que me involucraba en fumar cigarrillos como una manera de evitar ese pecado en mí misma. Así que esa es la adicción. Las emociones pecaminosas sobre las cuales trabaja la compensación son las otras dos emociones.

Pero fumar también es un pecado en sí mismo (dice Jesús). (Mary confirma, y sigue Mary) Así que he eliminado el deseo de ese pecado, pero las causas subyacentes de ese pecado no se han ido; se han reducido, han sido parcialmente tratadas, pero no se han ido totalmente.

Así que es como que podemos parar de fumar cigarrillos... y tu deseo (dice Jesús) de ya no fumar es alto, pues sabes que no es saludable, y sabes muchas otras cosas... y tampoco tienes ya nunca una sensación de “necesito fumar”... pero, sin embargo, esas emociones subyacentes (las de odio a sí misma y las de evitar sentir humildemente la “ansiedad social”) te podrían causar hacer otras cosas que sientes como aceptables, cosas que sean similares, y que tienen efectos dañinos similares para ti como los tiene el fumar. Así que en esto vemos cómo es que al final tienes que realmente tratar con la emoción subyacente.

Pero hay un periodo de tiempo entre ambos estados, en cuanto que has tratado con el deseo de realizar el pecado en sí mismo, que es un deseo que reconoces; pero todavía te quedan por tratar las emociones que lo impulsaban.

Bien, y también estás diciendo que (dice Mary)... pues me suena como que mi reacción física trata más sobre la vergüenza de estar involucrándome en algo que físicamente va muy en detrimento de mí misma... y realmente se trata de algo de vergüenza sobre ese odio hacia mí misma; y entonces, así, esa vergüenza forma parte de la compensación por el pecado, también. Así que no he liberado realmente ni siquiera el dolor compensatorio (el relativo a esa vergüenza), y supongo que es porque ese odio a mí misma todavía existe dentro de mí.

No has liberado su causa (dice Jesús).

Así que la compensación todavía está operando sobre eso (dice Mary). (Confirma Jesús)

Y está ese sentimiento de repugnancia (dice Jesús) siempre que hueles o ves a gente fumar. Y por eso es que muchas personas que solían fumar son ahora las más contrarias a ello, pues todavía tienen vergüenza por las razones subyacentes sobre por qué querían fumar en un primer momento.

O bien, les recuerda (dice Mary) el momento en el que una estaba plenamente involucrado en eso, y en, digamos, un ataque a una misma.

Así que te recuerda cosas que no quieres que se te recuerden (dice Jesús). Sí, y es interesante, ¿no?... cómo es que esto puede suceder.

Así que todas estas son razones por las que podríamos sentirnos peor; y obviamente hay cientos de ellas. Podrías examinar cada situación particular y ver la razón por la que podrías sentirte mejor o peor en cada situación.

Y hay una final sobre la que me gustaría (dice Mary) preguntarte, y que es cuando veo el pecado pero todavía estoy recolectando la cosecha de mi pecado.

Sí, ese es un estado dificultoso (dice Jesús). Porque no hay nada que puedas hacer sobre ello.

Y un ejemplo de eso sería (dice Jesús)... uno bueno es... cuando tuve niños, como adulto, y los traté muy mal. Digamos que eres un hombre y has abusado sexualmente de tus hijas. O que eres una mujer y fuiste maltratadora física de tus hijos/as, o lo que sea...

Así que digamos que ahora reconoces la seriedad de ese pecado y has tratado con él, e incluso has tenido arrepentimiento por ello; has intentado recuperar las relaciones; lo has lamentado mucho, has llorado mucho sobre ello; y también has resuelto y atravesado las causas en relación a ello; y ya no haces esas cosas más; ahora tratas muy bien a tus hijos; e incluso has llegado al punto en el que ya no te sientes mal sobre lo que hiciste, digamos.

Y hacer esto te ha llevado largo tiempo. Muchas veces te llevará años hacer eso, años de sentir muchas emociones de tipo duelo.

Así que llegas a esta fase, pero las personas a las que dañaste todavía no quieren hablar contigo.

Entonces, es con eso como ves que estás arrastrando las consecuencias de tu pecado, en el sentido de que ellas todavía no te perdonan.

Y no tienes ningún control sobre eso (dice Mary).

Así que a veces podría ser que te sientas un poco mal sobre eso (dice Jesús) —sobre no tener nada de control sobre ello—.

Pero una vez que te libras de ese sentimiento de sentirte mal sobre eso, entonces habrás completado el proceso de estar plenamente arrepentido/a.

En otras palabras, habrás atravesado completamente el proceso del arrepentimiento y ya no te sentirás mal porque ellos no quieran volver a verte más. Pero hasta que llegue ese momento podrías sentirte mal, podrías sentirte peor.

Y eso (dice Mary) forma parte, todavía, así como de un recoger la cosecha compensatoria por lo que hemos sembrado años antes.

Sí (dice Jesús), y es por el retraso temporal, y también por los efectos del efecto dominó... los efectos de lo que hacemos, y que siguen en marcha en el mundo.

Y es por eso que necesitamos considerar con más seriedad lo que hacemos, pues efectivamente tiene efectos a largo plazo en otras personas.

Y, por supuesto, aquí no estoy hablando de una situación en la que ellos se imaginan que pecaste contra ellos. Eso es algo completamente diferente. Hay muchas personas que se imaginarán que has pecado contra ellos cuando no es así. Y en esas circunstancias hay muy poco que puedas hacer sobre eso. Y usualmente, cuando trates con ello, ya no te sentirás mal tampoco sobre eso: sobre el hecho de que no quieran tener nada que ver contigo.

Puedes ver que no tiene nada que ver con lo que has hecho, sino sólo con lo que ellos piensan que has hecho, lo cual es algo completamente diferente.

Pero hay veces en que podrías sentirte peor incluso habiendo eliminado completamente el pecado; podrías sentirte mal, durante un tiempo, hasta que llegue el momento en que hayas eliminado todo el proceso de arrepentimiento. Pero luego ya ni siquiera te sentirás mal cuando la gente piense que eres malo.

Y, como dijiste (dice Mary), hay muchas razones por las que podríamos sentirnos peor al dejar de pecar, incluso aunque desde la perspectiva de Dios dejar de pecar sea progresión y haya beneficios, recompensas compensatorias.

Y en nuestra siguiente sección hablaremos sobre algunas de esas razones por las que podríamos sentirnos mejor, y algunas de ellas están en relación con esas recompensas.

Sí, pero quizá antes de entrar en la siguiente sección necesitamos recordar a todos nuestros oyentes que incluso si efectivamente nos sentimos temporalmente peor sobre estas cosas, el hecho de que estemos involucrándonos en un nuevo comportamiento que está en armonía con las leyes de Dios, significa que cada nuevo paso que demos crea un nuevo conjunto de posibilidades, por las cuales seremos recompensados en algún momento del futuro.

Así que necesitamos recordar que, aunque atravesemos este periodo de tiempo en que las cosas son algo confusas, donde a veces nos sentimos mejor, otras peor... el hecho de que nos involucremos en un nuevo conjunto de comportamientos, y en un nuevo conjunto de deseos y motivaciones, que están en completa armonía con el amor, o al menos que están en más armonía con el amor que nuestras motivaciones previas, eso significa que nuestras recompensas futuras tienen un potencial más elevado de ocurrir.

Eso significa que la compensación positiva ocurrirá en nuestro futuro. Necesitamos tener algo de fe en eso.

Y (dice Mary) una vez que empiezas a desarrollar esa fe, efectivamente te ayuda inmensamente. Te ayuda a pasar por este proceso en el que, mientras que antes estabas impulsado por el deseo de alivio a corto plazo, por el corto plazo de darte esos “impulsos” o momentos de adicción (en que satisfaces tu adicción), comienzas a pensar:

*“ah, esta incomodidad a corto plazo sólo va a estar aquí por un breve tiempo... y luego, las recompensas superarán con mucho este poco de incomodidad”.* (Jesús lo confirma)

### ***¿Por qué podría sentirme mejor cuando dejo de pecar?***

¿Cuáles son algunas de las razones por las que efectivamente me siento bien cuando dejo de pecar?

Esto es lo opuesto a lo que acabamos de comentar. Y obviamente esta sección trata por entero sobre la confusión; y ya hemos hablado sobre por qué podríamos sentirnos peor al dejar de pecar. Pero ahora lo que necesitamos es mirar por qué podríamos sentirnos *mejor* cuando dejamos de pecar.

Y por tanto podemos ver si estos dos estados... si fluctuamos entre ellos—peor, mejor, peor, mejor... —, con lo cual a veces podríamos sentirnos bastante confundidos con todo el proceso...

Así que si miramos por ejemplo las adicciones: Podría estar muy, muy contento de haber identificado mis adicciones, incluso aunque todavía esté por eliminarlas.

Y eso es algo (dice Mary) que quería mencionar en nuestra sección anterior sobre afrontar la verdad personal. Ahí hablamos mucho sobre por qué podrías sentirte peor cuando eso sucede. Pero muchas veces nos sentimos efectivamente mejor.

Nos sentimos mejor incluso aunque haya un poco de confrontación emocional. (Es decir) Cuando afrontamos una adicción o una verdad personal a menudo nos decimos:

*“ah, es un alivio”... o: “ahhhh, vaya, es por esto que hice lo que hice...”;* “¡ahora lo entiendo!”. *“En qué tipo de locura estaba yo queriendo hacer aquello (la adicción)”... “Es por esto que lo hago*

(aquí puedo interpretar que se refiere a dejar la adicción cuando dice “lo” en “lo hago”. Es al sentir este ‘alivio real’ cuando entendemos el motivo del proceso de dejar la adicción. También supongo que habrá un alivio cuando entendemos, más simplemente, qué es lo que realmente nos motivaba a tener una adicción concreta, ya que nunca es porque “nos guste” y ya está, pues en el fondo a nadie le gustaría degradar su alma, por muy bueno que se sienta en el momento lo adictivo: sustancias, relaciones, comida de más, o ciertos tipos de comida, etc.)”.

Y podría ser que todavía no hayas eliminado la razón de por qué; pero al menos sabes por qué.

Hay mucho goce en el conocer. Y ahora, sabiendo, obtienes mucha satisfacción, particularmente si antes te encontrabas en un estado de confusión.

Así que sí, eso se siente realmente maravilloso. Antes yo estaba confuso... ahora ya sé..., y: *“guau, es realmente genial; ya no me tengo que preocupar por eso más”*.

Estoy también contento de ser capaz de detener la adicción. En otras palabras, aunque podría no haberme librado de la causa de la adicción... pero mi deseo de no hacer eso, y mis deseos de ver las ventajas de no hacer eso, son ahora más elevados que mi deseo de involucrarme en la adicción.

Y ahora tengo un deseo de detener la adicción. Y usualmente voy a sentirme bastante orgulloso de mí mismo sobre eso.

Y tu valía propia, tu autoestima, realmente crecen mediante eso (dice Mary). Me voy a sentir mejor, bastante bien, ahora (dice Jesús). Mis adicciones ya no tienen control sobre mí; yo tengo el control sobre ellas; y ese sentimiento es genial.

Ya no te sientes como que tu vida esté fuera de control; ya no te sientes como que tu vida se esté yendo por una mala tangente. Ahora reconoces que todo es más estable, que tu vida lo es... y las relaciones también se vuelven más estables como resultado de ello.

Otra cosa (es la siguiente): Siento que no me estoy dañando a mí mismo, ni a mi entorno, ni a otras personas... no tanto como anteriormente sí hacía tal daño.

Así que en vez de involucrarme en mis adicciones o mis pecados (dice Jesús), y simplemente seguir en ellos y hacerlos, y no cuidar realmente de los demás o de mí mismo o del entorno, en cuanto a la respuesta que tenemos, la respuesta emocional, física, u otra... ahora sí que cuidamos de estas cosas en particular, y nos sentimos orgullosos con nosotros mismos por ello.

Tenemos un cierto nivel de consciencia propia, ya, y de certeza [*assurance*] en que estamos haciendo lo correcto. Y se siente bien hacer lo correcto.

Y tal como ya has dicho (dice Mary), nos sentimos orgullosos y contentos de nosotros mismos por hacer un cambio sincero.

Y creo que esto es algo grande (dice Jesús). La gente lo subestima, pero es algo tan grande... si puedes estar contento contigo mismo sobre lo que has hecho, entonces no necesitas que otras personas te hagan sentir contento contigo mismo. Te sientes lo que podríamos decir “auto-suficiente” en este sentido; y es un gran sentimiento estar así y no depender de la buena opinión de los demás para poderte sentir bien contigo mismo.

Así que has tocado el aspecto de tener más respeto por uno mismo (dice Mary)...

Y eso se trata, de nuevo (dice Jesús), de algo sobre lo que mucha gente no se pasa mucho tiempo pensando... pero que es algo grande, pues si no tienes respeto por ti mismo, te puedes agotar con tus preocupaciones y tus afanes.

Lo que veo es que si sí tienes respeto por ti mismo ya no te preocupas por muchas de las cosas que solían tenerte preocupado; y tienes también respeto por tu cuerpo, por tu vida...

Hay todo tipo de áreas en las que ahora has adquirido un cierto respeto por lo que Dios ha hecho, pero también por el hecho de que ahora eres capaz de ser la persona que es responsable de tu vida, en vez de hacer que tus adicciones y tus heridas sean las responsables de tu vida.

Así que emocionalmente eso tiene un efecto muy tranquilizador sobre ti.

Y (dice Mary) ahora podría ser que también viera las razones emocionales de mi pecado, e incluso podría empezar a realmente soltar algunas de ellas, lo cual conduce a un montón de... (calma, supongo que iba a decir, o algo así).

Y sí... sí, el alivio que sientes una vez que te libras de esas causas significa que ya no tienes que intentar dejar de pecar. Así que en vez de estar haciendo esfuerzo por hacer lo correcto, ahora es natural hacer lo correcto. Y ese es entonces un gran sentimiento, porque es simplemente automático.

Simplemente haces lo correcto, y ya no tienes por qué preocuparte más de si lo que haces es lo incorrecto. Nunca lo harás, pues la emoción que antes lo impulsaba (lo incorrecto) se ha marchado por completo. Ese es también un sentimiento genial, el sentimiento de alegría que deriva de eso.

Y también he detenido mi futura cosecha del pecado.

Sí y esto es algo que también requiere un poco de fe, obviamente, en cuanto que sentimiento. Pero una vez que empiezas a ver:

*“Oh, guau, antes yo solía hacer esto todo el rato...”...*

En general nos involucramos en las adicciones físicas o emocionales sin miramientos... y lo hacemos y lo hacemos... simplemente lo hacemos una y otra vez... y automáticamente recibimos por ello los resultados.

Pero luego, cuando dejamos de hacerlo, comenzamos a ver:

*“ah, ves esa cosa que me solía pasar antes... ¡ahora ya no me pasa más!”.*

Y la razón de que no suceda más es porque he dejado de pecar, así que aquello ya no sucede más. Y ese es un sentimiento genial, en cuanto a que ahora puedes predecir que tu vida futura potencialmente va a contener mucha más felicidad que tu vida actual. Y eso te da cierta seguridad de que tu futuro va a ser mejor que tu existencia actual.

Así que hay obviamente más razones de por qué podríamos sentirnos bien al dejar de pecar; y en esta sección breve hemos hecho un poco de contraste entre esas razones y aquellas por las que podríamos sentirnos peor... y hemos tratado sobre por qué podríamos sentirnos confusos.

(A partir de este momento, en esta parte (vídeo) 5 de la sesión 5, simplemente hacen una conclusión breve para toda la sesión 5.)