

Educación en amor – Desarrollando mi voluntad de amar  
**Cómo me siento sobre el cambio, preguntas y respuestas**

Serie: *Educación en amor*

Grupo: *Desarrollando mi voluntad de amar*

Tema: *Cómo me siento sobre el cambio, preguntas y respuestas*

Presentador(es): *Jesús*

Descripción: *Jesús responde a las preguntas de los asistentes acerca del material cubierto en la presentación anterior: "Cómo me siento con el cambio"*

(divinetruth.com - unplandivino.net)

## **Introducción**

**Quiero que las preguntas vayan al grano, sean sucintas y directas**

Deja de contar historias, plantea directamente los temas

Deja de repetir como un loro lo que piensas, y mejor dime lo que sientes

**Las preguntas pueden tratar por ejemplo sobre**

**La necesidad de constante cambio**

**Lo que se necesita cambiar**

**Cómo me siento realmente sobre el cambio**

**Qué va a cambiar**

**Permitir que cambien mis respuestas emocionales**

**Mis razones para resistirme al cambio**

en contraposición a mis justificaciones y excusas

**Cosas a tener en cuenta**

**¿Cómo he cambiado?**

Emocionalmente y espiritualmente

**¿Qué he cambiado?**

Hábitos reales, actitudes, etc.

**¿Qué he hecho para cambiar?**

¿Qué emociones he sentido?

¿Qué deseos he cultivado?

**¿Cómo me he resistido al cambio?**

¿Cuáles fueron los efectos de mi resistencia al cambio?

¿Por qué he justificado la falta de cambio?

## **Preguntas efectivamente contestadas**

### **Utilizar la fuerza de voluntad y el esfuerzo para cambiar**

Las adicciones al uso de la fuerza de voluntad y al esfuerzo para cambiar, deben ser procesadas emocionalmente

Proviene de los sistemas de creencias de la infancia que se nos impusieron

El cambio será natural una vez que abordemos las 4 cuestiones principales que motivan el cambio

Estas cuestiones son la fe, la verdad, la acción y la emoción

### **La resistencia a la verdad personal impide el cambio**

Vamos a plantear esta cuestión dentro de unos días

A menudo vemos las condiciones que tenemos dentro de uno mismo como 'normales'

ej. La falta de fe es "normal", todo el mundo la tiene

ej. La resistencia a la verdad es "normal", nadie quiere escuchar la verdad

ej. No actuar o actuar sin amor es "normal" y aceptable

ej. Evitar las emociones dolorosas es "normal", es algo que todo el mundo hace

Nos sentimos cómodos con una gran cantidad de dolor

Necesitamos ser más sensibles al dolor

Sin la verdad no es posible ningún cambio o crecimiento en nuestras vidas

La mayoría de nosotros cree que ocultar la verdad es amoroso

La mayoría de nosotros cree que podemos tener amor sin verdad

### **Estar agotado en ciclos interminables usando la fuerza de voluntad y el intelecto para cambiar**

Ira => Juicio => Fuerza de voluntad => Auto-ataque e inacción => Ira

El resultado es el agotamiento sin cambio

Necesidad de ver qué desencadena los ciclos de ira

Necesidad de desarrollar la voluntad para permitir la experiencia de la pena o aflicción

Examinar mis sentimientos sobre cada parte del ciclo

Cada parte del ciclo es desencadenada por deseos que están en desarmonía con el amor

ej. ¿Qué me da la ira?

ej. ¿Qué acontecimientos de la infancia favorecieron la supresión de la ira?

ej. ¿Qué me aporta el juicio?

ej. ¿Qué acontecimientos de la infancia apoyaron el juicio?

ej. ¿Qué me aporta el hecho de forzarme a mí mismo?

ej. ¿Qué acontecimientos de la infancia apoyaban mi deseo de esforzarme más sin sentir?

ej. ¿Qué me aporta el autoataque, la autoagresión?

ej. ¿Qué acontecimientos de la infancia apoyaban mi deseo de atacarme a mí mismo?

ej. ¿Qué me aporta la inacción?

ej. ¿Qué acontecimientos de la infancia apoyaban el desarrollo del deseo de no actuar?

Educación en amor – Desarrollando mi voluntad de amar  
**Cómo me siento sobre el cambio, preguntas y respuestas**

¿Qué nos hace creer que tenemos que hacer lo correcto cuando no queremos hacerlo?  
¿Qué nos hace creer que debemos forzarnos a hacer lo correcto en lugar de creer que todo lo que tenemos que hacer es eliminar de nosotros mismos la razón por la que queremos hacer lo incorrecto, mediante el proceso de sentir la emoción?

Nos quedamos atrapados en emociones cíclicas porque no estamos dispuestos a experimentar completamente las emociones de uno o de todos los eventos del ciclo  
Cada parte del ciclo demuestra dónde no estoy aceptando la definición de Amor de Dios  
Cada parte del ciclo demuestra dónde me niego a amarme a mí mismo

La razón principal para negarse a amarse uno mismo es porque queremos que otro nos ame primero, estamos necesitados del amor de alguna otra persona

Necesitamos aprender a amarnos a nosotros mismos de la manera en que Dios nos ama  
Nos resistimos a ese proceso a través de nuestras adicciones y falsas creencias sobre el amor  
En vez de castigarnos por la falta de amor a nosotros mismos, necesitamos encontrar la causa

Estos ciclos continuarán hasta que usemos nuestra voluntad para romper el ciclo

### **Cómo afrontar los problemas de autoestima**

La autoestima tiene que ver totalmente con cómo nos han tratado los demás en nuestra infancia

La mayoría de nosotros nos negamos a examinar cómo nos han tratado los demás

La razón principal es que todavía queremos relacionarnos con las personas que nos trataron mal en la infancia.

Seguimos buscando el "amor" de las personas que nos trataron mal

Para ello, debemos aceptar el maltrato de los demás y culparnos por ello

Necesitamos experimentar emocionalmente la verdad sobre cómo nos han tratado

La mayoría de nosotros evita el dolor relativo a cómo nos han tratado los demás en la infancia

Y entonces aceptamos los sistemas de creencias falsas de las personas que nos trataron mal

También nos imponemos los falsos sistemas de creencias a nosotros mismos

Elegir rendirse al dolor real acerca de cómo nos trataron

Si hacemos esta rendición, nuestras emociones de indignidad desaparecerán a través de la experiencia emocional

### **Basar nuestro desarrollo y educación en la definición de amor del mundo**

Hacemos esto porque realmente tenemos miedo a lo que la gente piense de nosotros

Los padres están contentos con los cambios de sus hijos siempre que se vuelvan como los padres

La sociedad está contenta de que cambiemos mientras nos conformemos a ella

Pero todo esto no consiste más que en evitar la emoción de miedo en relación a los padres y a la sociedad

Si realizamos acciones amorosas que se salen de las normas familiares o sociales, y luego somos atacados, esto indica que los atacantes saben que pueden conseguir que nos conformemos a sus exigencias

Esto ocurre porque lo que principalmente nos mueve es la evitación del dolor

Una persona que ama no se deja llevar por la evitación del dolor, sino que se siente impulsada a tomar decisiones en armonía con el amor y la verdad, incluso si el resultado es un intenso dolor personal

No cambiamos en este tema porque tenemos miedo a los demás

La gente en la Tierra está dispuesta a matar a otros que no se conforman

Tener valor sin tener una relación con Dios completa es difícil

El mejor momento (mejor para ellos) que los demás aprovechan para atacarnos es justo al principio de nuestra relación con Dios

Veo los ataques a mí mismo como una buena indicación de que estoy haciendo lo correcto

Si me atacan significa que mi definición de amor es diferente a la del mundo

Si me atacan significa que mis acciones van por un curso diferente al que el mundo querría

### **La elección de estar solo causa daño a los demás**

Una persona que se ama a sí misma y a los demás se comparte con otros

El miedo es la principal emoción que nos lleva a vivir solos

El miedo obviamente no está en armonía con el amor

Estar solo es causado por emociones de ira de la infancia que no estamos dispuestos a procesar

Si no estamos dispuestos a procesar la emoción, el cambio no es posible

Si no estamos dispuestos a procesar la emoción, nuestra voluntad no está comprometida con el amor

### **Dolor constante en nuestro día a día**

Miedo al cambio

Miedo a pasar a la acción

Muchos se sienten congelados por el terror a realizar cambios definitivos

Jesús traza 3 escalas: dolor, voluntad o deseo y miedo

Para la mayoría, el miedo es alto, el deseo es bajo y el dolor es alto

Pero el dolor no es lo suficientemente alto como para superar el miedo

Necesito cambiar cómo me siento sobre el dolor (estar dispuesto a experimentarlo emocionalmente)

Necesito cambiar cómo me siento sobre el miedo (estar dispuesto a experimentarlo emocionalmente)

Necesito cambiar como me siento sobre el deseo o la voluntad (necesito hacer crecer mi voluntad)

Si realizo estas tres acciones, ya no seré manipulado por el miedo ni por el dolor

Desgraciadamente esperamos a tener un dolor extremo antes de liberar el miedo emocionalmente  
Desgraciadamente, también esperamos a tener un dolor extremo antes de tener voluntad  
Incluso una vez que estamos en un dolor extremo, la mayoría de nosotros sentimos que todavía no vale la pena sentir el miedo  
Así que el resultado es más dolor y sufrimiento, físicos y emocionales  
Básicamente estamos dispuestas a morir antes que a sentir miedo  
Todas las mujeres del planeta se encuentran actualmente en este estado  
La mayoría de los hombres del planeta también están en este estado  
Tenemos miedo a sentir las emociones de miedo y terror  
Necesitamos aprender a actuar y elegir sentir el miedo emocional que resulta de la acción  
Necesitamos aprender a querer verdaderamente toda nuestra emoción  
Rogar/rezar para sentir toda nuestra emoción consiste en un verdadero deseo de sentir toda nuestra emoción  
Básicamente estamos usando nuestra voluntad para vivir con miedo, para evitar la emoción del miedo  
Necesitamos cambiar para usar nuestra voluntad para experimentar nuestro miedo, en vez de evitarlo y de actuar para evitarlo  
Miedo = Expectativas falsas que parecen reales (creencias falsas sobre el amor y la verdad)  
La verdad de Dios (la verdad sobre el amor y la verdad) destruye el miedo  
Para sentir el miedo, todo lo que tenemos que hacer es elegir actuar en armonía con los conceptos del amor y de la verdad, y permitir que el miedo que se desencadena sea experimentado emocionalmente  
Si me niego a actuar, estaré viviendo en el terror, mi deseo será aplastado, mi dolor y miedo aumentarán, y mi sufrimiento se incrementará  
ej. Sé que no debo alimentar las adicciones de otros, pero lo hago de todos modos, entonces estoy actuando con miedo  
ej. Para desencadenar este miedo, tan solo tengo que dejar de alimentar las adicciones de otros y elegir sentir las emociones que me dan miedo  
Nuestra definición de amor tiene que cambiar  
Si la acción contemplada está en armonía con el amor y la verdad, entonces la acción **DEBE** llevarse a cabo, sin importar el miedo que se tenga a la acción, y la elección de sentir la emoción del miedo también **DEBE** llevarse a cabo al mismo tiempo, para reducir el propio miedo

### **Miedo a abordar el comportamiento no amoroso de los demás en público**

Dios deja que la gente se comporte mal en público sin actuar, ¿por qué?  
Dios tiene el poder de actuar, pero no actúa en muchas situaciones, ¿por qué?  
En primer lugar está la cuestión de las leyes que rigen el libre albedrío de las personas involucradas

Educación en amor – Desarrollando mi voluntad de amar  
**Cómo me siento sobre el cambio, preguntas y respuestas**

En segundo lugar Dios nos está dando (usando nuestro Libre Albedrío) una oportunidad para actuar

¿Quién creó la oportunidad de abusar física, emocional o sexualmente de los niños?

En la mayoría de los países del planeta no es ilegal agredir a un niño

En la mayoría de los países del planeta es ilegal agredir a un adulto

¿Por qué es así?

La sociedad aprueba este comportamiento con el pretexto de la disciplina, la propiedad de los niños, su adiestramiento, la autorización o el margen que se le da a la ira de los padres, etc.

Si observamos acciones concretas no amorosas hacia los niños, entonces sucede que hay un punto de vista poco amoroso dentro de nosotros mismos que ha atraído ese evento y nuestra observación del mismo

Los sentimientos de culpa, vergüenza, ira, etc., todos ellos existen dentro de nosotros acerca de esos eventos

Primero tenemos que liberar los sentimientos, y entonces sabremos cómo actuar con amor