

Esta es la traducción del esquema dado para el taller sobre el miedo, realizado por Alan John Miller en 2009, octubre. La última página es una lista de “sentimientos de insatisfacción/descontento”. [Esto es una traducción realizada con “deep”, y luego mejorada y retocada contrastando con el vídeo/transcripción en inglés (en el caso de que exista el vídeo correspondiente). Para más información y todos los enlaces a materiales como vídeos “subtitulados”, etc., ver <http://unplandivino.net>]

24 octubre 2009

Esquema: Taller con Jesús – El alma humana

Volvemos con el miedo

Más información: <http://unplandivino.net>

24 oct 09 Outline: Seminar With Jesus

The Human Soul

Fear Revisited

(Divine Truth (verdad divina):

<http://divinetruth.com>)]

Esbozo en inglés: <https://divinetruth.com/docts/2009/20091024-1300-1300-jesus-dt-prs-hsemot--Fear%20Revisited--en-outline.pdf>

Introducción

Recordatorios de cómo el Amor Divino entra en el alma: el Espíritu Santo, el espíritu de la conexión de la Verdad¹.

¿Qué nos impide aceptar la Verdad Divina?: Nuestro deseo de aferrarnos a nuestros errores emocionales (o miedos).

1 Juan 4:18: "El Amor Perfecto expulsa el miedo".

Lectura [mensaje completo en páginas 6 y 7 de este esquema, previo a la tabla de sentimientos en página 8]: Mensajes de Padgett. Volumen II, página 188. Apóstol Andrés: "El amor divino expulsa todo temor".

Sanamos naturalmente si nos permitimos afligirnos completamente, apenarnos completamente... pero el miedo impide la experiencia emocional de la pena.

MIEDO: Emociones falsas (expectativas, creencias) que parecen reales.

Las razones para revisar el miedo

La mayoría de las personas en el camino del Amor Divino todavía están evitando procesar emocionalmente sus miedos.

Como la mayoría está negando sus miedos, también se están enojando, lo que indica que los miedos son dominantes.

Cuando vivimos con miedo, atraemos eventos que continúan desencadenando las emociones subyacentes que tememos experimentar.

Así que queremos volver a tratar el tema del miedo y dar una ayuda más práctica sobre cómo liberarlo.

Todos los miedos/terrores pueden (y deben) ser procesados emocionalmente a lo largo del camino del Amor Divino.

Lo que dicen los "profesionales

Los profesionales sugieren que varias etapas diferentes de miedo son completamente naturales en situaciones de peligro:

1. Miedo "real", o miedo basado en una situación real; por ejemplo: ser atropellado por un coche al cruzar la calle.
2. Miedo "realista", o miedo "posible"; por ejemplo: esperar a cruzar una carretera muy transitada por razones de seguridad.
3. Miedo exagerado o emocional; por ejemplo: no querer caminar cerca de una carretera por miedo a ser atropellado por un coche.

Dios dice: "No hay nada que temer, ¡el peligro ha sido creación vuestra!".

Dios creó la potencialidad de que te sientas triste, pero cuando estés en unidad con Dios nunca estarás triste.

1 "the spirit of Truth connection": esta expresión puede dar lugar a equívocos a la vista de lo que años después aclararía Jesús sobre que el amor de Dios entra en nosotros gracias a un mecanismo diferente al que el alma dispone para conectar con la verdad de Dios.

Dios creó la potencialidad de que sientas sufrimiento, pero cuando estás en unidad con Dios, el sufrimiento cesa.

Dios creó la posibilidad de que sientas miedo, pero cuando estás en unidad con Dios, el amor vence al miedo.

¿Qué causa el miedo?

El miedo hace que basemos nuestras decisiones futuras en lo que ocurrió en el pasado.

El miedo suele ser la causa de toda la ira (incluso la ira infantil es el resultado del miedo infantil a las emociones).

El miedo nos impide aceptar emocionalmente la Verdad Divina y vivir en el Amor.

El miedo nos impide ser capaces de ejercer nuestros deseos de una manera pura.

El miedo nos hace "enterrar la cabeza en la arena".

El miedo causa todo el dolor físico.

¿Por qué tenemos miedo?

El miedo es el resultado de no entender emocionalmente la Verdad de Dios.

El miedo es el resultado de creer emocionalmente mentiras; el miedo es emociones falsas que parecen reales para nosotros.

El miedo es el resultado de no amar nuestro dolor emocional.

Es casi imposible evitar intelectualmente el miedo sin cerrarse emocionalmente por completo.

Todo el miedo que sentimos ahora es el resultado de antiguas experiencias emocionales no expresadas.

Respuestas intelectuales primarias al miedo

Negar que tengamos la emoción subyacente:

Negación: "¡No está sucediendo realmente!".

Intelectualizar la emoción subyacente:

Represión: "¡Nunca sucedió!".

Vivir en armonía con nuestra emoción subyacente para que parezca que no existe:

*Conversión*²: "Simplemente evito las situaciones que me incomodan, o hago otra cosa".

Culpar a otras personas de nuestras emociones:

Proyección: "Sólo siento miedo cuando estoy cerca de ti, no tengo miedo cuando estoy solo".

Disociarnos de los acontecimientos causales:

Disociación: "No recuerdo lo que pasó".

Minimizar nuestras emociones, diciendo que la emoción no gobierna nuestra vida:

Minimización: "A veces tengo miedo, pero no es para tanto, son sólo miedos menores".

Justificar nuestras emociones, diciendo que todo el mundo las tiene:

Justificación: "tengo miedo, pero todo el mundo lo tiene en cierta medida".

El miedo se convierte en nuestro estado dominante y actuamos en base a nuestros miedos para minimizarlos.

Respuesta emocional primaria al miedo

La respuesta emocional primaria a nuestro miedo es el ENOJO.

Cuando estamos enfadados, debemos recordar que en realidad simplemente estamos TEMEROSOS.

Siempre podemos preguntarnos: "¿De qué tengo miedo?".

Las principales creencias del MIEDO:

Recuerda que las creencias de miedo deben ser experimentadas para que sean liberadas del alma

2 Usa "conversion" en inglés, que puede significar por ejemplo: *cambio en la forma, carácter o función*. O sea, lo mismo que en español en muchos casos. Así pues, al vivir en armonía con - por ejemplo - una pena concreta que subyace a un miedo concreto... nos "convertimos" a esa especie de "religión" o "club" de esa pena.

La principal creencia personal de miedo es:

No soy capaz de hacer frente a la experiencia abrumadora de TODAS las poderosas emociones causales (me moriré; me volveré loco; me volveré demente; me internarán en un manicomio; me condenarán; me rechazarán).

Cuando creemos esto, nos aterroriza experimentar nuestras emociones, y hacemos todo lo posible para evitar la experiencia emocional causal.

Otras creencias vinculadas son: mis emociones nunca terminarán; no tiene sentido experimentar mis emociones.

La principal creencia personal de miedo acerca de Dios es:

Dios no se preocupa por mí o no existe en absoluto (estoy solo; voy por mi cuenta; no tengo ayuda; debo ser autosuficiente).

Cuando creemos esto sentimos que estamos totalmente solos, sin ayuda de ningún tipo.

Las principales creencias de la VERDAD a desarrollar:

Recuerda que las creencias de la Verdad deben ser experimentadas para ser aceptadas en el alma. La verdad no puede entrar en el alma emocionalmente mientras el error exista al mismo tiempo dentro del alma.

La principal creencia personal de la Verdad a desarrollar es:

He sido creado para experimentar TODAS las emociones; incluyendo poderosas emociones abrumadoras.

Cita: "Cuando los niños confían en sí mismos para manejar los sentimientos dolorosos de miedo, ira y tristeza, adquieren una seguridad interior que les permite abrazar el mundo en el que viven. Con una mayor tolerancia a los sentimientos dolorosos, los niños se liberan para disfrutar de su mundo, sentirse seguros de sus capacidades y ser felices". (por Trace Moroney.)

Cita: "A partir de todo esto podéis comprender que nosotros, los espíritus que conocemos la verdad, tenemos un gran trabajo por hacer, para permitir que estos espíritus oscurecidos comprendan y crean que sus falsas esperanzas y espantosos temores no tienen ningún fundamento en la verdad, y nunca se materializarán". ("El Verdadero Evangelio - Volumen II", Joseph Salyards: "Diversas experiencias de los espíritus cuando llegan al mundo de los espíritus".)

La principal creencia personal de la Verdad sobre Dios es:

Dios existe, quiere una relación personal conmigo y se preocupa intensamente por mí.

Cita: "Me refiero a la creencia en la verdad de que existe una relación estrecha entre Dios y el individuo, que puede ser establecida por la oración y los anhelos del alma por la afluencia del Amor de Dios". ("El verdadero Evangelio - Volumen I". Apóstol Juan: "El verdadero camino hacia el Reino Celestial".)

Cita: "El Amor de Dios es para el mortal, aunque tenga las pasiones y apetitos con los que la carne le agobia; y cuando un mortal lucha contra las tentaciones que estas cargas imponen, y las supera, él, cuando entra en el mundo espiritual, es más fuerte y más capaz de progresar que cuando aplaza el gran intento hasta llegar a ser puramente un espíritu". ("El Verdadero Evangelio - Volumen I": John Garner: "Todo error será finalmente erradicado de las almas de los hombres".)

Cita: "Como te das cuenta, el Amor de Dios está por todo tu alrededor, y tal vez en ti, y si se le permite fluir en tu alma, acompañándolo de la fe, te encontrarás creciendo en la unidad con el Padre, y te darás cuenta de ello". ("El Verdadero Evangelio - Volumen I". Jesús: "Jesús comenta el discurso del predicador sobre Dios".)

Ayuda práctica con el miedo

Las siguientes sugerencias se dan con el propósito de ayudarte a conectar con tu miedo y tu terror, y sentirlos. Si crees que no vas a estar seguro haciendo esto a solas, entonces por favor hazlo por un tiempo con alguien que pueda ayudarte. Las sugerencias no pretenden ser reglas para afrontar los miedos, y ¡hay muchas otras vías para ayudarte a experimentar emocionalmente el miedo!

Ajustes ambientales

Prepara un espacio en su casa donde puedas procesar las emociones de forma ruidosa, libre y sin distracciones.

Incluye una toalla, pañuelos, algo para golpear (y para golpearlo sin hacerse daño), un diario, música, películas, libros.

Explica a tu familia o pareja lo que podrías estar haciendo en diferentes momentos del día.

Asegúrate de quererte a ti mismo comiendo bien, bebiendo agua, dándote tiempo personal, etc.

Asegúrate de hacer cosas que te ayuden a mantenerte conectado con tu propio cuerpo y a permanecer en él.

Compra un cuaderno para hacer un diario en el que puedas escribir tus reflexiones emocionales.

Acciones físicas diarias que ayudarán a liberar el miedo

Bebe agua sola (4-6 litros al día; recuerda tener en tu dieta sales marinas que contengan minerales).

Come sólo alimentos veganos (preferiblemente crudos; evita los alimentos con almidón).

Practica la respiración diafragmática (“en la barriga”) 5 minutos cada hora del día hasta que sea natural.

Dedica al menos 15 minutos de tiempo al día a leer o ver verdades divinas edificantes.

Acciones espirituales diarias que ayudarán a liberar el miedo

Reza cada día todo el tiempo que puedas (incluso si no puedes sentir una respuesta de Dios).

Haz una cosa que tengas un profundo miedo de hacer (esto te ayudará a experimentar tus miedos de la infancia).

Revisa la lista de sentimientos insatisfechos (al final de este documento) al menos una vez al día para ayudarte a identificar tu miedo (sacada de <http://www.cnvc.org>).

Destaca la emoción basada en el miedo que ha sido la más fuerte que has sentido hoy, y haz lo siguiente:

1. Ora a Dios para que elimine la CAUSA de este sentimiento dentro de ti.
2. Ora a Dios sobre tu deseo de permanecer abierto a permitir que el sentimiento surja dentro de ti y sea sentido.
3. Ora a Dios sobre tu deseo de tener el coraje de atravesar el proceso de permitir el sentimiento.
4. Reza a Dios para que te guíe y te mantenga a salvo de cualquier daño mientras es eliminada la causa del sentimiento.
5. Respira y recuerda que eres lo más excelso de la Creación de Dios, una expresión de Su Amor.
6. Toma decisiones en tu vida que estén en armonía con tu oración para lidiar con la emoción³.

Nota y escribe cada evento durante el día que desencadene enojo, terror o miedo dentro de ti.

Reacciones diarias a tus propias emociones

Cuando ocurra un evento desencadenante basado en la ira o el miedo, deja de intentar evitar la experiencia emocional completa.

Cuando la emoción esté basada en la ira:

Permítete experimentar esta emoción basada en la ira en un lugar privado.

Permítete entrar en la experiencia del miedo o la pena subyacentes.

³ Entendido así: estamos orando o “rogando” para poder lidiar con la emoción, así que nuestra intención está puesta en que nuestras decisiones sean armónicas con ese rezo, “ruego” u oración.

Si esto no sucede, cuando la ira se haya agotado pregúntate a qué tienes miedo.
Cuando la emoción esté basada en el miedo:
Entra en tu experiencia de MIEDO inmediatamente (no lo pospongas).
Si te sigues "distrayendo", o si no puedes conectarte completamente, entonces pide intuición sobre el porqué.
Puede que no sepas inmediatamente de qué se trata el miedo, pero reza para permitir la experiencia.

Lista semanal de la ira

Haz una lista de todos los eventos que te hicieron sentir molesto, frustrado, enojado o lleno de rabia durante la semana.
Selecciona el evento que te causó la reacción emocional más intensa, y haz que ese sea el tema de tu oración con respecto al miedo para toda la semana siguiente.
Elige hacer cosas que te conecten con tu ira durante la próxima semana.
Observa mediante tu Ley de Atracción durante la semana cómo la ira está conectada con el tema del miedo.
Enfócate en cambiar la forma en que reaccionas al miedo (en vez de ir hacia el enojo).

Lista semanal de miedos

Para cada evento que desencadenó la ira en tu lista de ira, pregunta: "¿Qué MIEDO evito cuando estoy enojado?".
Elige leer libros o ver películas que confronten directamente el miedo.
Cuando el miedo sea confrontado, entonces permite su experiencia EMOCIONAL en vez de intelectualizarlo.
Preguntas para hacerse a sí mismo:
"¿Qué emoción más profunda está bloqueando este miedo, de qué tengo miedo?".
"Si sintiera (lo que temo) ¿qué pasaría?".
Muchas veces nos impedimos sentir las emociones causales debido a lo que ocurre durante el proceso.
"Si este miedo ya no estuviera dentro de mí, ¿qué pasaría?".
A menudo nos aferramos a las emociones causales para evitar que nuestra vida cambie significativamente de alguna manera.

Rezar sobre desarrollar el deseo de experimentar todos los miedos

La oración es el método principal por el que se exponen todos los miedos.
Dios puede utilizar todo su poder para ayudarte a exponer y experimentar el miedo.
El poder a su disposición ["*su*" de Dios] incluye: Todas las leyes, todos los espíritus armonizados con la dirección de Dios.

Toma acciones directas para confrontar tus miedos y permitirte experimentarlos

Haz tu lista de miedos.
Mira películas que confronten directamente tus miedos.
Lee libros que confronten directamente tus miedos.
Permítete experimentar el miedo completamente de forma emocional.

Por qué el miedo es mi amigo

Atravesar el miedo expone todas las heridas emocionales si miramos debajo de los miedos.
Atravesar el miedo alimenta la fe: *Marcos 5:36*: "¡No tengáis miedo! Tened fe".
Atravesar el miedo alimenta la valentía: *Juan 16:33*: "Tened valor, yo he vencido al mundo".
Nuestro miedo expone dónde no hemos aceptado la Verdad Divina.
Nuestro miedo puede exponer rápidamente todas las emociones ocultas.

Nuestro miedo es nuestro camino a la Verdad.

Cuando el miedo ya no existe

1 Juan 4:18. "El amor perfecto expulsa el miedo".

Cuando hemos aprendido a amar perfectamente, ya no tendremos miedo de nada en absoluto.

Cuando estemos eligiendo plenamente todas nuestras emociones, ya no tendremos miedo.

Cuando entendamos la Verdad Divina emocionalmente, no quedará lugar para el miedo.

Referencias, música y películas

Ver lista específica en la sesión: "El alma humana - Procesamiento del miedo" [*el esquema para esa sesión del día siguiente*].

Amor Divino: "*El Verdadero Evangelio*". Mensajes de Padgett. Todos los volúmenes.

Amor Natural: "*Cuando me siento asustado*", por Trace Moroney.

Amor Natural: "*Siente el miedo y hazlo de todos modos*", por la Dra. Susan Jeffers.

Amor Natural: "*El monstruo es real: cómo enfrentar tus miedos y eliminarlos para siempre*", por Yehuda Berg.

Mensajes de Padgett

Andrés - El amor divino expulsa todo temor

Estoy aquí, San Andrés.

He venido a decirte que allá donde está el amor, no puede haber pecado ni infelicidad, y el miedo no existe. Nosotros, que vivimos en las Esferas Celestiales, sabemos que esto es un hecho, y con toda la fuerza y autoridad que da el conocimiento, os declaramos esta verdad esta noche: el amor que echa fuera todo temor es el Amor Divino del Padre, y cuando un espíritu obtiene eso, no existe tal cosa como el miedo, y nada que pueda crear miedo o permitir que exista.

Dios quiere que las almas de los hombres estén en el amor y no en el miedo, y la única manera en que se puede lograr tal fin es que los hombres lo vean y conozcan como un Dios solamente de Amor. Ningún hombre puede llegar al Padre sino a través de este Nuevo Nacimiento y fe en el Amor del Padre.

El cumplimiento del deber, las buenas obras y la mera fe, si bien ayudarán al hombre en el desarrollo de su carácter y cualidades morales, no le darán su entrada en los Ámbitos Celestiales, que son los cielos donde Jesús gobierna y donde es Príncipe, a menos que el espíritu obtenga este Amor Divino que lo hace ser parte de la esencia misma de la Divinidad del Padre.

Muchos espíritus son felices por haber llevado una vida buena y moral en la Tierra, y por un alto desarrollo de su amor natural, y se dan cuenta de que Dios es su Padre y vela por ellos y les da muchas bendiciones; pero esta felicidad no es la que viene con la posesión del Amor Divino, y además, el lugar donde habitan estos espíritus es limitado y no les permite tener libre acceso a todas las esferas donde se manifiestan la bondad y los cuidados de Dios.

Los espíritus que han obtenido este Amor Divino no tienen ninguna limitación en cuanto a las esferas en las que pueden progresar, y no están restringidos en cuanto a los lugares donde habitar ni en cuanto a las esferas en las que pueden vivir. Y además, en estas Esferas Celestiales la presencia y la gloria del Padre son mucho mayores que en aquellas en las que se da el mero amor natural.

No debo escribir más esta noche, pues empiezas a cansarte. Así que con todo mi amor, te digo: Tu hermano en Cristo, Andrés.

Sentimientos de insatisfacción (p.ej. en masculino se puede leer: tener un estado “aprensivo”)

<p>TEMOR aprensivo con pavor con “presagios” desconfiado en pánico petrificado asustado receloso precavido aterrorizado preocupado</p>	<p>CONFUSIÓN ambivalente desconcertado apabullado aturdido vacilante perdido desorientado perplejo confundido desgarrado</p>	<p>FATIGA molido quemado agotado exhausto aletargado apático sornoliento desmayado rendido gastado</p>	<p>TENSIÓN ansioso malhumorado angustiado consternado nervioso turbado provocador irritable hecho polvo agitado abrumado inquieto estresado</p>
<p>MOLESTIA exasperado consternado descontento contrariado disgustado frustrado impaciente irritado fastidiado</p>	<p>DESCONEXIÓN alienado distante apático aburrido frío desapegado distante distráido indiferente adormecido alejado desinteresado retirado</p>	<p>VERGÜENZA avergonzado “entristecido con disgusto” turbado culposo mortificado cohibido</p>	<p>VULNERABLE frágil vigilante indefenso inseguro receloso reservado sensible tembloroso</p>
<p>ENOJO enfurecido furioso indignado encendido iracundo lívido (amorado) ofendido resentido</p>	<p>DESASOSIEGO agitado alarmado desconcertado confundido trastornado perturbado “de los nervios” inquieto conmocionado asustado sorprendido turbado turbulento convulso incómodo cargado alterado</p>	<p>DOLOR agonizante, con agonía angustiado afligido devastado apenado con el corazón roto herido solitario miserable con remordimientos pesaroso apesadumbrado lamentándolo</p>	<p>AÑORANZA envidioso celoso ávido/ansioso nostálgico quejumbroso lánguido</p>
<p>AVERSIÓN animoso horrorizado con desprecio asqueado disgustado odioso horrorizado hostil “repugnado”</p>		<p>TRISTEZA deprimido abatido desesperado desesperanzado decepcionado desanimado descorazonado desamparado sombrio “el corazón encogido” melancólico infeliz desdichado</p>	