

REALIDAD E ILUSION

Saludos, mis queridos amigos, Dios los bendiga a todos ustedes, así como a sus seres queridos. Todas las enseñanzas y filosofías espirituales están de acuerdo en que el mundo manifiesto es ilusorio. La única realidad está más allá de la esfera terrestre y esto no se refiere a un concepto geográfico sino a cuestiones de conciencia. Aunque la percepción de la realidad absoluta es imposible para el ser humano, puede ser percibida en cierto grado si uno eleva la propia conciencia gracias a la eliminación de los conflictos interiores que es una consecuencia del trabajo de búsqueda que este camino les ofrece.

Durante este trabajo ustedes obtendrán mayor conciencia de sus emociones y el significado de las mismas. Así podrán ver los conceptos inconcientes erróneos que han albergado por tanto tiempo. Serán concientes de la irrealidad en la que han vivido emocionalmente y por tanto se acercarán más a la realidad. Este es, en general el único camino. No podrán sentir la realidad absoluta mediante la lectura o el estudio, así sea sobre la mayor sabiduría de todas las eras. Con el estudio solo adquirirán un conocimiento teórico que no se arraiga en su mundo interno.

Al ser concientes de la irrealidad que existe en ustedes, al ver con absoluta claridad lo falso que sus conceptos han sido, y tal vez todavía son, pueden vislumbrar un cierto reconocimiento de lo que verdaderamente es la realidad, así como su cualidad totalmente diferente y su caracter estable.

Vivir en la realidad relativa accesible a ustedes mientras son seres humanos encarnados, depende de su madurez mental y emocional. La madurez a su vez depende de su capacidad y voluntad de amar. Mientras más temor tenga la personalidad de amar, menos voluntad de hacerlo tendrá, será incapaz de amor y más vivirá en la irrealidad o ilusión.

Estas palabras no les beneficiarán si las aceptan como tales, para empezar, deben entender al menos teóricamente como es esto. Por ello trataré de explicarles en detalle.

En conferencias anteriores hemos discutido el deseo legítimo de ser amado. También hemos discutido que la parte inmadura de ustedes, el niño en ustedes demanda una cantidad ilimitada de amor que está encubierta por varios deseos sobreimpuestos como por ejemplo, el deseo de aprobación. Mientras más inmadura es la persona, anhelará más ser amado sin tomar el riesgo aparente de amar. Mientras más tema al amor, más crecerá el deseo de ser amado, y mientras más evidente sea esta discrepancia la personalidad se verá desgarrada por este conflicto y por muchos otros que surgen de este problema básico. Les vuelvo a repetir que el primer paso, y tal vez el más difícil es tomar conciencia de que este problema existe. Cuando se le localiza, la parte más difícil de la batalla se ha ganado, a partir de allí es relativamente fácil ver la irrealidad del desequilibrio y lo injusto que es demandar algo que uno no está dispuesto a dar.

El deseo de ser amado es legítimo si uno está preparado para dar lo mismo que pide. Esto es realidad, porque no es real pedir más de lo que uno está dispuesto a dar, ni tampoco lo es el reclamar a alguien que no desea ser amado. Algunas personas se han aislado tanto y han encontrado una satisfacción aparente, temporal y superficial que son totalmente inconcientes de su profundo anhelo interior. Esta falta de conciencia es un engaño a sí mismos y por tanto también es ilusión.

Cuando ustedes consideren todo esto pueden empezar a observar su entorno con una comprensión distinta. Verán que aquellas personas que emanan una calidez genuina, que son abiertas y cuyo amor se siente verdaderamente, tienen menos necesidad de que les den, de que los aprueben o de que estén de acuerdo con ellos. Mientras aquel que se retira por temor al amor, y por temor a la vida, tendrá un deseo tan grande de ser amado, que será proporcional a su temor. Es una ecuación que tiene que nivelarse, no puede ser de otro modo. Esto no significa que si ustedes tienen la habilidad de amar, no deseen ser amados, lo desearán pero éste deseo será menos urgente y menos vigoroso; por lo que ustedes sentirán proporcionalmente una menor tensión y ansiedad.

Casualmente otra idea falsa o ilusión que es responsable de su miedo a amar, es la idea tal vez inconciente de que el verdadero amor nunca será recíproco y que al darlo ustedes tienen que sacrificar su integridad personal, sus necesidades legítimas y su dignidad. En otra ocasión podremos discutir este tema con mayor detalle y examinar como recurren ustedes a un extremo equivocado en la creencia de que es la única manera de no caer en el otro extremo. Todas estas emociones escondidas tienen que surgir a la luz para poder esclarecer esta confusión.

Tienen que ser extremadamente concientes de la existencia de todas estas irrealidades en ustedes si quieren tener la posibilidad de acercarse a la realidad. Lo que estoy diciendo ahora está dirigido a sus inclinaciones internas, a sus emociones inconcientes. Muchos seres humanos no demuestran todas estas emociones confusas que estamos discutiendo, ellos ni siquiera son concientes de las mismas, por tanto cuando escuchan o leen estas palabras, no hace ningún eco en ellos. De hecho cuando aparece la mínima señal de peligro en la forma de cualquier reacción desagradable al considerar estas palabras, ellos cerrarán la puerta rápida y firmemente. Se dirán a sí mismos "Bueno, esto no se aplica a mí por tal y tal razón" y pensarán en toda esa gente que conocen y a la que obviamente si se aplican estos conceptos.

Tengan cuidado, mis amigos porque ésta es una indicación segura de que no están dispuestos a ver la irrealidad en ustedes. ¿Cómo esperan entonces obtener un mínimo indicio de lo que es la realidad? La Realidad absoluta, espiritual y elevada no puede encontrarse tomando atajos, solo puede lograrse si se cambia el mundo interior de irrealidad por uno real. Ustedes no pueden hacer esto si no están dispuestos a enfrentar las confusiones y los conceptos erróneos, así que estén muy alertas de esta defensa interna de cerrar la puerta.

Por tanto les digo a todos ustedes: encuentren esas emociones específicas tan escondidas, aprendan a entender el lenguaje de esas emociones tan vagamente sentidas, analicen su significado ya que sólo de esta manera podrán saber que es verdad lo que les estoy diciendo.

La realidad es una verdad que vá mucho más allá de lo que los ojos ven; mientras más vivan en la realidad, más profunda será su comprensión. Ustedes pueden estar en una realidad relativa en cierta área de su vida, mientras que en otra se encuentran en una profunda irrealidad. En este caso, verán solo los hechos superficiales e ignorarán las conexiones profundas, y dejarán la verdad más amplia en la oscuridad.

Veamos un ejemplo simple y muy común: si alguien los hiere, lo que él ha dicho o hecho puede ser realmente hiriente, pero en la medida que ustedes consideren únicamente lo que ocurrió sin tomar en cuenta la causa, entonces permanecerán heridos. En el momento que entiendan verdaderamente, es imposible seguir sintiéndose herido. Estoy seguro que todos ustedes han tenido ocasionalmente esta experiencia, y sin embargo vuelven a caer en la misma trampa en otra situación. Saben muy bien ahora que solo al entenderse ustedes mismos pueden lograr un entendimiento de los demás. Este entendimiento eliminará las heridas porque ustedes están en la verdad, en la realidad. Es por eso que se dice que la verdad los hará libres, es por ello que la resistencia del niño en ustedes que rechaza enfrentarse consigo mismo es tan irracional y dañina.

La irrealidad o ilusión les traerá infelicidad, confusión, tensión y miedo. La realidad o verdad está destinada a brindarles felicidad y libertad. La resistencia a enfrentar su irrealidad y cambiarla, es en sí misma una irrealidad porque no es verdad que ésto sea perjudicial para ustedes. Si de alguna manera no creyeran ésto, no se resistirían. Más aún, su resistencia a la verdad y al cambio requiere un gran esfuerzo de su parte para mantener esta ilusión, la ilusión siempre causa carga y tensión porque no puede sostenerse por sí misma. Crea un círculo vicioso y muchas reacciones en cadena.

En la medida que aprendan a entender sus emociones podrán evaluar los hechos externos de manera distinta. Estas situaciones externas son reales, pero la importancia que ustedes les adjudican (al menos emocionalmente) no lo son. Piensen en el ejemplo que les he dado, así ocurre con todo lo demás.

Mientras mayor sea la urgencia de ser amado y aprobado debido al miedo a amar, construirán con esfuerzo y rigidez más elaboraciones ilusorias con la esperanza de que su deseo se vea satisfecho. Esto puede darse muy sutilmente y adoptar diversas formas.

Por ejemplo, si tú deseas enormemente ser amado por una persona en especial, o si deseas ardientemente impresionar a una persona en particular, idearás situaciones en las que veas gratificado tu deseo. Cada signo favorable no será considerado en su verdadero valor, sino como una parte de la construcción ilusoria. Aún si realmente obtienes lo que deseas en términos de amor o admiración, no lo

percibirás como realmente sucede, en esa atmósfera particular y con el sabor personal de la persona involucrada. Tu no estarás satisfecho con ello, porque no se ajusta a tu idea.

Finalmente lo que se produce en consecuencia es el desmoronamiento de la ilusión. Inconcientemente tu luchas contra ésto lo más posible, esforzándote para mantener la ilusión cuando en realidad es innecesario. Constantemente sospechas que lo que está sucediendo no corresponde con tu idea y por tanto te sientes amenazado. Cada pequeña indicación de realidad, que se enfrenta a tu ilusión te traerá una desilusión que a su vez crea una hostilidad inconciente en tí como es inconciente todo el proceso que he descrito. Esta hostilidad está destinada a afectar a la otra persona de manera que provoque una reacción que haga la ilusión insostenible. A su vez lo anterior causará un punto de vista subjetivo que solo toma en cuenta los extremos, que solo vé blanco o negro. Así podemos ver que tu urgencia es la que provoca toda esta construcción ilusoria, cuando en la mayoría de los casos no es necesaria. En realidad, nunca es necesaria porque aún cuando la otra persona no respondiera a tu deseo, por sus propias razones, sería mucho mejor que lo pudieras ver y lo dejaras ir.

Con frecuencia podrías obtener lo que deseas si tan solo te sientieras libre, sin urgencia y por tanto sin ninguna construcción irreal y preconcebida de las situaciones, de las relaciones y las reacciones que esperas por parte de la otra persona. Podrías ser capaz de adaptarte y ser flexible a las formas particulares de la otra persona y por tanto no sería necesario moldearla a ella y a la situación para que se ajuste a tus propias ideas.

Puedes ver que hay una irrealidad manifiesta en el procedimiento que sigues y que es obvio en las reacciones que se dan durante el proceso. Los signos "favorables" que se ajustan a tus ideas son sobre valorados, te producen más gozo de lo que en realidad suponen, y no porque la otra persona no te aprecie, sino porque su reacción es diferente. Tu estás en la irrealidad porque solo puedes gozar cuando lo que sucede se ajusta a tus patrones. Por el otro lado, cuando no se ajusta la desilusión demoledora que experimentas es igualmente irreal. Existen muchas repercusiones y ramificaciones de esta situación que es imposible discutir las por ahora.

Para poder entender ésto, tienen que empezar a ser concientes de todas esas pequeñas decepciones que ni siquiera se permiten notar. Esto se debe en parte a que ustedes tienden a engañarse a sí mismos puesto que no quieren enfrentar las cosas desagradables, y parte porque saben bien que es muy infantil desilusionarse por esa insignificancia y por tanto se sienten culpables de tener esas reacciones infantiles.

Sin embargo, es esencial que ustedes se entrenen para tomar conciencia en esta dirección, independientemente de si sus reacciones son correctas o incorrectas. Ustedes tienen ahora las herramientas para enfrentar esto y saben que la inmadurez no desaparece con solo ignorarla. Al ser concientes de todas estas pequeñas decepciones, podrán ver como reaccionaron, y como reaccionan todavía internamente, aunque ahora sean capaces de observarse, y verán como ustedes permitieron que lo más negativo de la otra persona les sirviera para justificar su enojo y su ira. Al ver ésto, podrán

notar la subjetividad personal y tan coloreada que discutimos la otra ocasión y por tanto se darán cuenta del tipo especial de irrealidad en que viven.

La objetividad y subjetividad que discutimos la última vez es también una fase de realidad y otra de irrealidad. Es necesario entender que son ustedes los que crean esa subjetividad e irrealidad por la necesidad tan vehemente y urgente de que su ilusión se mantenga viva. Esta necesidad urgente de ilusión se vuelve una corriente forzante del niño que hay en ustedes y que se manifiesta en querer todo a su manera. Todo esto es muy sutil, mis amigos, así que no se dejen engañar por una reacción superficial correcta. Piensen en las áreas de vida en las que tienen problemas, descubran sus emociones en conexión con ellas y traten de encontrar esta condición y esta corriente forzante en ustedes. La encontrarán porque también está dentro de ustedes.

En la misma proporción en que ustedes aprendan a soltar esta corriente forzante y se liberen de esa enorme tensión interna, en ese grado estarán libres para recibir. Tal vez lo que reciban no será menos valioso que lo que habían imaginado, incluso puede ser más valioso aunque no lo consigan tan rápido como a ese niño le hubiera gustado. De hecho, cuando ustedes lo reciben, la medida del valor dependerá fundamentalmente de la conciencia que hayan logrado a este respecto, de su habilidad para estar en la realidad.

A medida que ustedes progresen en esta dirección específica dentro de este Camino, podrán también observar que cuando no obtienen lo que desean (y no siempre podrán tener lo que desean) no sentirán ni la mitad de la tensión y la desesperanza que antes les provocaba. Pero, como ya lo he dicho, tienen primero que ser conscientes de la desilusión que les causa el no conseguir lo que se proponen, ya sea en relación a cosas externas o en cuanto a reacciones de las demás personas hacia ustedes. También tienen que ver lo que esta desilusión inconsciente les movió a hacer, solo así podrán dejar atrás esa corriente forzante y toda esa trama de ilusiones. Se sentirán entonces libres para recibir el valor real, o descubrir, que si no obtienen lo que querían no es tan trágico como su niño pensaba.

La dificultad que se presenta aquí, es que ustedes pueden estar completamente de acuerdo con lo que yo digo a nivel mental, y como están de acuerdo entonces tenderán a pasar por alto la urgencia de observar como se manifiestan interiormente sus emociones contradictorias aunque no necesariamente se manifiesten en el exterior. Es suficiente que existan en el interior.

En este predicamento, ustedes se forman una imagen irreal de las otras personas, porque ceden a la tentación de sobrevalorarlos si les agradan o de menospreciarlos si no lo hacen. La imagen que tienen de ellos no es real porque lo que ustedes enfatizan de acuerdo a su estado de ánimo es necesariamente erróneo. Es irreal porque tienen un motivo real para enfatizar o ver solamente el lado bueno o malo de la persona. También es irreal porque en cada situación específica la coloración general en la que ustedes perciben a esa persona está contaminada y fragmentada.

Cuando ven lo bueno, por razones subjetivas es posible que vean lo que es realmente bueno en esa persona; por otro lado cuando ven lo malo, posiblemente vean lo que realmente hay de malo en ella; sin embargo, en cualquier caso sienten a la otra persona buena o mala.

Tienen una idea poco real de la importancia que tienen para ustedes los incidentes o las reacciones de los demás. De nuevo les digo que intelectualmente pueden saberlo, pero emocionalmente en ese momento, el incidente tiene para ustedes una importancia desproporcionada.

Por tanto no pueden ver realmente la cualidad de la gente, o la cualidad de los eventos que experimentan. Y por último, pero no por ello menos importante, están en la irrealidad porque su concepto de la cualidad temporal es falso cuando sus emociones infantiles se involucran sin que sean concientes de ello.

El niño en ustedes siente exageradamente la importancia de lo que sucede en ese momento particular, no percibe su carácter pasajero, no percibe la cualidad general y solo reconoce el placer o el dolor de ese momento, olvidándose que en un futuro cercano estas emociones tan fuertemente sentidas perderán su impacto. A pesar de todo su conocimiento intelectual ustedes todavía reaccionan puerilmente con respecto a sus emociones. Si algo desagradable les sucede ahora entrarán en un estado de depresión, a pesar de que saben perfectamente bien que en muy poco tiempo ni siquiera pensarán en esta insignificancia o esta decepción. Es el niño en ustedes que reacciona como un animal en ese momento, no toma en cuenta ni el pasado ni el futuro y por tanto le falta el juicio para evaluar lo que sucede en su verdadero significado, o para ponerlo de diferente manera, en su valor real.

Frecuentemente utilizo la expresión "vivir en el ahora". Como en todo, hay una manera correcta y una incorrecta de considerar esto. Si ustedes revisan sus vivencias unos meses atrás cuando en cierto estado de ánimo la vida parecía completamente sin esperanza y luego revisan su vida ahora, podrán ver lo poco real que ese estado de ánimo era. Tal vez todavía estén deprimidos y desesperanzados, pero es posible que la razón sea completamente diferente. De cualquier manera, aquello que era terriblemente demoledor hace un momento, ya no lo es ahora, y esto es una buena demostración de lo que yo planteo como una evaluación poco realista del tiempo, o de la cualidad de los acontecimientos con respecto a su permanencia, que es una faceta del tiempo.

La manera equivocada de vivir en el ahora viene de ese niño que exagera la importancia del momento. Aún las verdaderas tragedias que le suceden a todo ser humano en el curso de su vida, se perciben de una manera muy diferente cuando se les mira en retrospectiva, que en el momento en que ocurrieron. El dicho "el tiempo lo cura todo" es válido ya que es claro que basta tomar una pequeña distancia en la involucración personal para que se dé una visión más realista y verdadera de la cualidad del acontecimiento y de su importancia.

Así, la persona que se acerca a su realidad interna gracias a la madurez de su alma, aquella que es capaz de converger con la vida, que no teme al amor, que no teme dejar atrás la corriente voluntarista, experimentará un impacto muy diferente ante las tragedias que vive, de aquella cuya alma es inmadura. Este es un desapego verdadero que solo se logra al madurar las emociones en el sentido

de que los desaires personales pierden su importancia y por tanto la vida y el amor están fuera de peligro.

El verdadero desapego nunca puede lograrse mediante una sobre imposición forzada de conceptos correctos sobre los miedos ilusorios e infantiles que continúan envenenando la mente inconciente. El alma madura sentirá por supuesto el impacto momentáneo de la tragedia con todo su dolor, con toda su importancia, pero simultáneamente percibirá que es pasajero y evaluará honestamente el suceso no solo con el intelecto, sino en su significado general y en la relatividad de su importancia. Por tanto la adversidad no será tan grande en su experiencia personal.

El hecho de que el niño en ustedes experimente los acontecimientos vitales mediante impresiones ilusorias y exageradas, en términos de blanco o negro, provoca otro conflicto. Este se refiere a la tendencia universal de auto-dramatización que está presente en cierto grado, en todos los seres humanos. Hay personas en las que esta tendencia es muy obvia, pero también están aquellas en las que no es para nada aparente. En estas últimas es mucho más difícil encontrarla porque el rasgo está muy escondido, muy bien disfrazado y siempre racionalizado con ideas aparentemente correctas. La única manera de encontrar esta tendencia es, como ya lo he dicho, analizar sus estado de ánimo y sus emociones, escuchando lo que dicen y el por qué lo dicen.

Podrán encontrar, por ejemplo que un pequeño halago levanta su espíritu a alturas irracionales de gozo o de gratificación que se salen de toda proporción, y verán también como una crítica insignificante, ya sea real o imaginaria basta para echarles a perder el día. Esta actitud extrema provoca la dramatización; no solo dramatizan la relación que tiene con ustedes el mundo que les rodea sino que deliberadamente refuerzan esta tendencia, por una muy buena razón, aunque no sea conciente: como su niño está constantemente pidiendo atención, usa la dramatización abierta o sutilmente, como un medio para forzar a los otros a que se sometan. Les repito, ésto no necesariamente se hace en acciones externas, es mucho más frecuente que sean las reacciones internas las que trabajen de esta manera y que se sientan mucho más frustrados porque no se atreven a manifestarlas. Así pues, ustedes forzan al mundo solo en la fantasía y construyen una irrealidad a partir de premisas falsas.

Pueden pensar que esta exageración no importa si su manifestación es positiva. Se dicen "¿que importa si exagero el gozo ante un acontecimiento insignificante? ¿Es tan malo hacerlo?" Yo les digo que sí, porque si el gozo no es real, la desilusión será abrumadora. Por tanto tienen que aprender a distinguir entre lo real y lo irreal tanto acerca de ésto, como de cualquier otra cosa. Esto no significa que tengan que esforzarse por ahuyentar el gozo, pero véanlo y considérenlo con cierto desapego y humor, actitud que también deben tener con los estados de ánimo depresivos y todos los demás aspectos negativos. Solo observen la reacción de ese niño interno, no lo pueden forzar a que se vaya, aún cuando hayan reconocido plenamente su existencia.

En relación con el lado negativo, la auto-dramatización, ustedes hacen aparecer la situación mucho más terrible de lo que es y por tanto tratan de forzar a los demás a simpatizar con ustedes, a prestarles atención, a hacer su voluntad o a tomar partido con ustedes en contra de los que no lo hacen.

Todo esto puede hacerse de manera muy sutil y de nuevo se requiere una completa honestidad para reconocer las emociones en relación a ésto. Aún si ustedes lo manejan tan bien como para no mostrarlo, quedará una voz en lo profundo que dice: "Pobre de mí, como sufro, que injustamente me tratan, todo es absolutamente miserable" O, por el contrario: "Vean lo malo que soy, les estoy mostrando lo honesto que soy al reconocer mi maldad, por tanto me pueden dar la admiración que deseo" Esta dramatización puede adoptar muchas facetas, pero es siempre una forma de exageración para realzar la propia importancia ya sea abierta o encubiertamente.

Será de gran valor para todos ustedes, mis amigos que trabajan en este Camino, el encontrar este aspecto particular de su mundo ilusorio; dónde, cómo y de qué manera dramatizan, y que es lo que está detrás de ello. Entonces pregunten a sus emociones ante cualquier situación que se haya presentado: "¿cuál es mi objetivo? ¿realmente creo que es tan malo como digo?". La dificultad es que nueve veces de cada diez ni siquiera son concientes de que están deprimidos, mucho menos de la razón por la cual lo están. Así que deben empezar por cuestionarse lo que sienten realmente cada día, y entonces podrán ir más profundamente para descubrir el por qué y el de dónde procede esto. Si no pueden ocultar la depresión podrán buscar y encontrar algunas razones aceptables, o bien pueden decir "No sé por qué estoy deprimido", pero si buscan con esmero siempre encontrarán un desaire personal, algo que no va de acuerdo a su voluntad, algo que el niño considera una decepción.

¿Cómo puede entonces la ausencia de esta corriente forzante llevarlos a la realidad, y por lo tanto a un estado más seguro de felicidad y serenidad? Si esta corriente forzante no está, ustedes podrán experimentar, siempre y cuando estén seguros de ustedes mismos, que en caso de que exista la desaprobación, realmente es una ofensa ilusoria. Pero no podrán estar seguros de sí mismos mientras exista ese niño en ustedes con todo su egoísmo, egolatría, y con todas esas demandas parciales e injustas; están por tanto atrapados en un círculo vicioso. La desaprobación toca una cuerda en ustedes ya que no importa que tan mal fundada esa crítica esté, algo profundo les dice que ustedes mismos critican su falta de valentía para ayudar a madurar a ese niño.

En la medida en que se concentren en este proceso de madurez y puedan dejar atrás los aspectos negativos del niño, crecerán en estatura, lograrán mayor certeza y conceptos más realistas dentro de sí mismos, sobre los cuales podrán confiar. Al ganar este auto-respeto, se volverán menos dependientes de la aprobación externa, y aún si encuentran ocasionalmente una desaprobación podrán investigar si existe una parte de verdad en ella, aún cuando la otra persona no ponga de manifiesto la esencia verdadera. En el momento en que encuentren ésto, la desaprobación justificada o injustificada ya no será una ofensa. Con esta actitud no temerán la crítica o la desaprobación; su corriente forzante desaparecerá.

Si la depresión no se debe a una desaprobación, sino a la insatisfacción debida a la franca necesidad de ser amados, podrán sentirse tristes, pero su vida no dependerá de ello. Observarán que el no ser amados como ustedes lo desean es una consecuencia de sus propios problemas, de su propia incapacidad de amar y de su miedo al amor. También reconocerán que por largo tiempo ese niño que poco a poco va creciendo produce todavía hostilidad y agresión, aunque sea de manera muy sutil,

cuando se siente decepcionado. Más aún, podrán observar que estas emanaciones provocan en gran medida la reacción negativa de la otra persona.

Podrán ver todo ésto cuando hayan removido la corriente forzante y así, lo que antes era una ofensa dejará de serlo, lo que ocasionalmente pueda ser una decepción no tendrá ese efecto desalentador que tenía o que todavía tiene. Por tanto habrán logrado un verdadero entendimiento y la libertad que se consigue al acercarse a la realidad.

Cuando todavía no se ha decidido una relación entre seres humanos, lo que sucede frecuentemente es que ustedes tienden a fantasear, a crear situaciones que les gustaría que sucedieran. Esto incluso se dá en relaciones bien establecidas. "Sueñan" constantemente acerca de como debería ser, esto es un escape de la realidad, la realidad es tan fría y tan triste de sobrellevar que inventan un mundo más placentero. Esto es verdad, pero es mucho más que eso, ésto en sí mismo es parte de un círculo vicioso. La realidad es desoladora debido a la importancia ilusoria impuesta en esta corriente forzante por la exagerada necesidad de que todo mundo los apruebe. Esto es lo que hace a la realidad tan difícil de soportar que se ven motivados a escapar hacia un mundo engañoso. Esto lo hacen al proyectar situaciones fantaseosas y ensoñaciones; mientras más fabriquen estos sueños, más vueltas darán en el círculo vicioso.

Porque ¿cómo puede la realidad ajustarse a estos patrones? Es imposible, así que cualquier cosa que suceda, aún con los auspicios más favorables está condenada a decepcionarlos, porque parte del mundo engañoso del niño es el deseo de gratificación instantánea, la absoluta falta de paciencia. Si no hay paciencia, cualquier pequeño indicio de que la situación preconcebida no se está dando, provocará decepción y hostilidad. Como ya les he dicho, la hostilidad no ayuda, por el contrario, afecta a la otra persona aún cuando ambos sean inconcientes de ello. Así ustedes sabotean, destruyen y echan a perder cualquier situación favorable que podría haberse dado.

Sin la corriente forzante, no necesitarán ya fantasear más situaciones, serán flexibles y enfrenarán lo que es, sin sentirse desilusionados si eso es diferente de lo que en sus sueños esperaban. Por lo tanto no habrá hostilidad en ustedes y la otra persona sentirá su apertura al respecto y así podrá crecer lentamente una situación real, espontánea y libre.

Mis queridos amigos, es de gran importancia que encuentren y cambien todo esto. Lo anterior se aplica a todas las relaciones humanas, a su vida interna y por lo tanto también a su vida externa.

Si verdaderamente entienden el profundo significado de estas palabras, tal vez entenderán y tendrán la experiencia de lo que significa el término realidad. Significa liberarse de los miedos y por lo tanto una mayor felicidad y seguridad. Esto solo se puede dar si existe una madurez emocional y ésta a su vez es el producto de estar dispuesto y ser capaz de amar.

La realidad y la capacidad de amar están estrechamente vinculadas y sabemos también que la existencia de la corriente forzante reduce su capacidad de amar. Tiene que quedarles muy claro, tanto en teoría como en la práctica, la manera en que se manifiesta personal y específicamente en ustedes.

Investiguen la forma en que su miedo al amor los mueve a aislarse y la culpa que en su ser interior profundamente sienten por ello. Vean también que para expiar su culpa se ven en la necesidad de forzar a los demás a que los amen, como si ésto fuera una confirmación de que esa voz interior está equivocada. Encuentren el vacío que existe en su interior debido a su falta de voluntad para amar, que tratan de equilibrar al hacer que los demás los amen. Por todo lo anterior, la corriente forzante trabaja vigorosamente aunque en forma oculta y de manera desviada.

Cuando en el proceso de este trabajo ustedes hayan reconocido todas estas emociones y reacciones, lograrán un gran entendimiento y podrán comprender mucho mejor lo que estoy diciendo. Podremos entonces discutir el concepto maduro del amor, sobre el que hay tan poca claridad y tanta confusión, y también discutir algunos conceptos espirituales muy generales que la mayoría de ustedes no saben como aplicar a su vida personal, emocional e interna.

Sin la corriente forzante ustedes le permiten a la otra persona que sienta libremente lo que quiera y este enfoque permite que el amor madure mucho más que todas las otras estrategias de dramatizar su propia importancia. Así que no tienen por que fabricar situaciones imaginarias, ni por que ser rígidos en sus expectativas y por ello no se desilusionarán si las cosas se dan de manera distinta a la que esperaban. Como no hay decepción, no tendrán esa hostilidad oculta y esos resentimientos y se sentirán más capaces de dar a los demás. Esta generosidad no siempre se manifiesta en la misma forma, en algunos casos es solo un afecto que se muestra a pesar de que su voluntad no se haya cumplido. Darán a los demás la libertad que no podían darles cuando en ustedes prevalecían esas condiciones deformadas. Al dar libertad están ustedes dando el respeto humano básico, independientemente de que su voluntad se cumpla o no. Así, el círculo benigno continúa. En tal libertad interior, la libertad que tienen y la que dan, podrán percibir la realidad. Es entonces cuando, en lugar del deseo vehemente y lo imaginario, pueden experimentar la situación real, y por tanto la experiencia es más profunda y significativa.

Las situaciones preconcebidas e imaginadas, construidas en las ensoñaciones son el producto de la corriente forzante y del egoísmo. Solo cuando se liberen de ésto, podrán tener la visión y la comprensión de la verdad tal como se relaciona con ustedes y con su alrededor en un momento dado. Debido a la falta de un completo entendimiento del significado de sus emociones, confunden ciertos conceptos. La confusión más extendida se dá acerca del significado del amor maduro. Aunque hemos tocado algunos aspectos en esta conferencia y en otras anteriores, profundizaremos en ello para poder eliminar el miedo irracional hacia él.

Por ahora solo les diré lo siguiente: ustedes frecuentemente viven bajo el concepto equivocado de que el amor implica abandonar su propio respeto y dignidad. Piensan que tienen que ceder ante la parte más egoísta de la otra persona y naturalmente se rebelan contra ésto. Pero el mayor malentendido es que, según ustedes, el remedio es aislarse del amor y así fluctúan entre estos dos extremos; o se someten y sienten que ésto es muy poco saludable para todos los involucrados y tan escasamente relacionado con el amor como su extremo opuesto, esto es, el cubrirse con un caparazón para encontrarse solos e insatisfechos, además de asediados por la voz de su conciencia superior que

aboga porque no lo hagan. Ustedes no pueden escuchar esta voz porque aún hay mucha confusión a nivel del pensamiento, y no mencionemos la confusión en las emociones.

En otra ocasión discutiremos este asunto más ampliamente, no solo desde el punto de vista del ideal que no logran alcanzar, sino desde un enfoque mucho más "práctico". Veremos donde y como pueden apartarse de ese miedo irracional que se basa en conceptos erróneos y compararemos como se aplica el concepto correcto a esas desviaciones.

Con el fin de obtener un beneficio real de mis palabras, tienen que experimentar sus emociones y entender su lenguaje. Creo que nunca enfatizaré ésto lo suficiente. Al hacerlo podrán volverse más serenos, menos sujetos a fluctuaciones y como resultado, sus emociones estarán más sintonizadas con la realidad. Solo de esta manera podrán poco a poco recobrar el sentido de la manera inefable que no puede expresarse con palabras, de lo que significa la Realidad absoluta y la razón de lo ilusorio de este mundo. Mientras esto sea únicamente un discurso que ustedes escuchan, mientras no descubran en donde están ustedes en la irrealidad, las palabras no significarán nada. La única manera de aproximarse lentamente al umbral a través del cual pueden vislumbrar lo que es la Realidad absoluta, cósmica y espiritual, es poder ver y ser capaz de eliminar su irrealidad.

¿Qué es la inteligencia, sino la realidad? Algunas personas tienen una gran inteligencia, y donde esta funciona están en una especie de realidad, pero en donde no funciona están sumergidos en sus confusiones y por tanto se apartan de la realidad. La dificultad con las personas inteligentes es, en gran medida, que no se dan cuenta en donde no lo son. Pero también la persona que tiene poca inteligencia es inconciente de la falta de realidad. De la misma manera, la salud mental y emocional es realidad, al grado que cuando están enfermos, están en la irrealidad, no ven la verdad.

Discutimos ya el término "vivir en el ahora". Les dije que ésto puede hacerse de una forma infantil, errónea e insana, así como de una manera constructiva. Esta última les brinda paz y armonía, seguridad y una experiencia plena de la vida que no pueden ustedes imaginar. Vivir de la manera correcta en el ahora significa una conciencia completa y total del momento, de su significado y verdad. Esto solo se puede alcanzar al sintonizarse con lo que es, en lugar de desear lo que podría o debería ser. En otras palabras, las situaciones imaginarias que se han construido rígidamente y que obstruyen la realidad, también impiden la experiencia plena de lo que la vida les ofrece realmente, e impiden el vivir en el ahora. Si viven en el ahora, no hay ensoñaciones de ningún tipo, no hay situaciones prefabricadas, entonces pueden vivir y vibrar con el momento, aún si ese momento es a veces difícil o aburrido. Ustedes están completamente allí, ¡en el momento! ¡Aquí! ¡Ahora!

Los ejercicios de concentración que he discutido anteriormente son una ayuda externa muy valiosa que se añade a los requerimientos interiores de análisis de emociones para poder cambiar aquellos conceptos que no van de acuerdo con la verdad o la realidad. Este paso adicional es una gran ayuda, siempre y cuando no se haga en lugar del trabajo interior. Si recuerdan lo que dije, podrán ver muy claramente que éste es otro enfoque para vivir en el ahora. Les pedí concentración en un estado de no-pensamiento, utilizando diversos métodos; no para dejar que sus pensamientos floten en un trasfondo vago y brumoso, o se escapen, sino más bien estar realmente allí.

No pensar y a la vez estar justo allí, en ustedes, en lugar de apartarse, es algo muy difícil de aprender. El hecho de que sea tan difícil les muestra lo poco que viven en el ahora y lo mucho que se alejan de la realidad del momento. En la misma proporción que sean capaces de vivir en la realidad, podrán ser capaces de estar consigo mismos, observándose mientras no piensan. Por supuesto que es posible que algunas personas alcancen un alto grado de eficiencia en estos ejercicios por la mera disciplina, mientras se niegan a encontrar los obstáculos internos. Ciertamente tal eficiencia les brinda el beneficio de volverlos más aptos para funcionar en donde ya son libres, pero la disciplina en sí misma no eliminará las áreas de obstrucción. En estas áreas persistirá la confusión y la irrealidad, y por tanto impedirá la experiencia plena de vida, la manifestación completa de sus capacidades y creatividad. Es por ello que ambos enfoques son favorables; mientras que la búsqueda interna y el cambio es indispensable y pueden conducirlos a la meta sin necesidad de tales ejercicios, estos últimos pueden ser de gran ayuda. Deben entender esto claramente.

No debe desalentarlos la dificultad que enfrenten al hacer estos ejercicios. Si persisten y perseveran eventualmente tendrán éxito, aunque solamente sea en ciertos momentos. Esto será un buen principio; el efecto que tendrá en ustedes serán mucho más valioso de lo que pueden percibir por ahora, siempre y cuando los hagan junto con el otro tipo de trabajo que hacemos.

Quisiera hacer una última advertencia acerca de estos ejercicios de concentración. Desafortunadamente observo que mis amigos no los están haciendo como debieran. Es una lástima que todos hayan sido un poco laxos a este respecto.

Así que permítanme darles otras sugerencias con las cuales les será más fácil tener éxito. Mucha gente ha intentado varios enfoques hasta que encuentran el que mejor les acomoda. Cuando se sienten por unos minutos para hacer la práctica, observen en primer lugar su estado de ánimo, vean si están impacientes o apresurados. Pregúntense entonces ¿Cuál es la prisa? ¿Qué pienso que me estoy perdiendo al hacer estos ejercicios por unos minutos? Vean la irrealidad de la prisa, hay cierta sensación de estar perdiendo el tiempo. Entonces empiecen a considerar toda la cantidad desproporcionada de tiempo que gastan en fantasías de una forma u otra, o en pensamientos vagos e insignificantes de los cuales apenas son conscientes. Pero cuando llega el tiempo de sentarse cinco minutos o más, sus sentimientos les dicen "ésto es una pérdida de tiempo", porque de otra manera no tendrían esa prisa. Entonces surgen todo tipo de cosas pendientes por hacer que son mucho más importantes. Tomen conciencia de la ridícula ilusión de ese sentimiento.

Al observar esta actitud y estado de ánimo y al lograr una cierta distancia de los mismos, podrán obtener algo de paz y relajación gracias al hecho de pensar en ello con inteligencia.

El siguiente paso, después de estar relajados tanto corporal como mentalmente, es cerrar los ojos y tratar de verse a ustedes mismos sentados allí. Concéntrense como si estuvieran fuera de sí mismos, o como si alguien más los viera sentados allí, como están en ese momento, con su ropa, en la postura en que se encuentran, con esa expresión facial que tienen. Esto no es egocentrismo, ni conduce a él, únicamente les permite una auto-observación desapegada diferente a la que plantean

otros enfoque. Mientras hacen ésto, se sentirán indudablemente mucho más tranquilos. Al observarse podrán descubrir ciertas expresiones faciales que de otra manera no hubieran notado. Pueden sentir, por ejemplo, que las comisuras de sus labios están hacia abajo, o que los hombros están encorvados, o que de manera artificial y poco relajada están haciendo un gran esfuerzo por tenerlos derechos.

Observen todo, como si estuvieran observando detenidamente a otra persona, no lo tienen que hacer por largo tiempo, y entonces traten de hacer los ejercicios que les he mencionado, o bien traten de hacer éste que es un poco más avanzado, pero que para algunos será más fácil que los otros. Miréense a sí mismos mientras no están pensando, estén atentos de los pensamientos que vienen, este es uno de los mejores modos de prevenir pensamientos subyacentes que los apartan del aquí y ahora. Ustedes pueden casi sentirse en guardia, serenamente ante una especie de umbral. Si tienen éxito, aunque sea por medio minuto, eso tendrá un efecto maravilloso en ustedes.

No importa si después de unos segundos se rompe la cadena. No se impacienten con ustedes mismos, empiecen de nuevo, observen otra vez su estado de no-pensamiento, observen el vacío. Mientras más éxito tengan, mas se darán cuenta que están en el presente, concientes del momento, en esa realidad particular y no en esa bruma de vagos pensamientos que flotan y que frecuentemente no son pertinentes ni siquiera en un mundo de sueños. Cuando se dejan ir en la irrealidad de su descontrolado proceso mental, no están completamente concientes de sí mismos ni del momento y por tanto están en la irrealidad. El trasfondo de pensamientos con los que ustedes flotan está siempre lejos de ustedes, como seguramente lo podrán notar.

Después de realizar este ejercicio con éxito, aunque sólo sea por un corto tiempo, es un momento excelente para orar o meditar, o para instruir al subconciente porque en ese momento están muy vivos, abiertos y receptivos. Serán más capaces de formular sus pensamientos, de pensar en lo que más necesitan en esa fase de su desarrollo. La mejor ocasión para exponer claramente su pregunta, su confusión o su falta de claridad es en el momento en que se sientan confusos o poco claros en su vida acerca de algo que hayan encontrado recientemente, o cada vez que no tengan certeza de algo que les molesta. Este es siempre el primer paso hacia el logro de la claridad necesaria, en ese momento, ustedes pueden también expresar su voluntad e intención de dejar de lado cualquier resistencia a enfrentarse consigo mismos y a cambiar lo necesario. Cuando emitan esa instrucción a su subconciente, o pidan ayuda a Dios, es el mejor momento de observar su reacción. ¿Qué tanto coopera su subconciente? Lo hace, si sienten el deseo franco de enfrentar cualquier cosa que esté dentro de ustedes. Si se sienten inquietos y ansiosos, si desean limitar la visión interior, sabrán que su niño interno se está resistiendo y ahora ya deberían saber que esto es dañino y está en contra de su verdadero interés.

Pueden también emitir tales instrucciones o pensamientos de manera clara en un primer plano cada vez que sientan que no pueden permanecer por más tiempo "en guardia". Cada vez que sus pensamientos empiecen a flotar en esa vaga bruma, es el momento de detenerse. En estas situaciones es más fácil pensar en forma constructiva con pensamientos deliberados y valiosos, en lugar de tratar

de empezar de nuevo a no pensar. Esto último puede hacerse más fácilmente después de colocar en primer plano ciertos pensamientos concisos, constructivos y deliberados.

En la medida que continúen en este Camino hacia la dirección particular que les muestro, desde los dos enfoques que he mencionado, llegarán a un punto en que no solamente se liberarán de miedos y tensiones, de pesos innecesarios, sino que también estarán mucho más vivos cada momento. Sus reacciones serán mucho más espontáneas, más saludables; su intuición más confiable.

Estoy seguro que hay muchas preguntas en relación a este tema. Reflexionen sobre ellas para poder elaborarlas juntos. Sé que no es un tema fácil, es elusivo para aquellos que no se han enfrentado todavía a estas emociones en el trabajo. De ahora en adelante estas palabras deben ser una guía en la búsqueda. Si no están bloqueados, tendrán éxito y podrán sacar a la luz muchas facetas que podrán comprender bajo una luz diferente. Lo diré de otra forma: el proceso natural de su trabajo sacará a la luz todos los factores que he descrito aquí y mis palabras ayudarán a darles claridad, pero nunca deben forzar el proceso de trabajo; si su búsqueda se dá orgánicamente, traerá a la luz lo que debe ser enfrentado en esa fase. Traten de ver todo lo que les he dicho ahora como un material valioso que les servirá para muchos meses de trabajo. Perseverar en este enfoque les traerá libertad.

Benditos sean cada uno de ustedes, mis queridos amigos. Que la fuerza y la gracia que se les ha dado les ayude a aproximarse a la realidad. ¡Queden en paz, queden con Dios!

Copyright © por la Pathwork Foundation