

## **ABANDONAR LAS NECESIDADES CIEGAS - REACCIONES PRIMARIAS Y SECUNDARIAS**

Saludos, mis queridos amigos. Dios bendice a cada uno de ustedes. Dios bendice esta hora.

Empezamos a discutir las necesidades, pero solamente tocamos la superficie de este importante tema. Así que vayamos a él de forma más extensa. Entender y darse cuenta de la importancia de las necesidades, será más que una iluminación y un conocimiento profundo. Les mostrará que en conexión con las necesidades reprimidas, junto con el darse cuenta de ellas, encontrarán todas los conflictos torcidos e irresueltos dentro de su alma, y por lo tanto, en su vida. Así que esta fase de su trabajo los lleva mucho más lejos y más profundo que lo que las Imágenes con su conclusiones erróneas.

Básicamente, existen dos tipos de necesidades, las necesidades instintivas y las necesidades de la Imagen Idealizada. Las necesidades instintivas se derivan de dos instintos básicos, el de auto-preservación y el de auto-procreación. Estas necesidades pueden ser muy sanas y normales. Sin embargo, si se reprimen, se convertirán en fuerzas destructivas potentes. No necesariamente las necesidades falsas e imaginarias son destructivas. Una necesidad que en sí misma es sana y normal, puede ser destructiva si se reprime o no existe el darse cuenta de ella.

Entre las necesidades de la Imagen Idealizada, por ejemplo, la necesidad de la gloria, la necesidad del triunfo, la necesidad de satisfacer la vanidad o el orgullo. Para poder entender este proceso particular, tienen que revisar cómo la Imagen Idealizada llegó a la existencia.

Estos dos tipos de necesidades frecuentemente se mezclan y se fusionan, así que ya no se dan cuenta ni inconscientemente, de qué es una necesidad sana y legítima, y qué no lo es. Ellas se entrelazan y se encubren. No solo las necesidades sobreimpuestas, enfermizas y artificiales de la Imagen Idealizada crean sentimientos de culpa, sino también, frecuentemente lo hacen las necesidades sanas, normales y legítimas de cualquier ser humano sano. Esto se debe, a la influencia del medio ambiente, a las imágenes masivas distorsionadas y a las concepciones erróneas masivas. Su ignorancia y la ignorancia de los educadores y de los padres, han creado una visión distorsionada que los induce a reprimir y a dominar lo que debería ser alentado en una manera constructiva. Esta ignorancia general, falla en reconocer lo que es intrínsecamente humano y hasta necesario.

Una vez que se liberen a sí mismos de la resistencia y de la represión, será un gran alivio reconocer que frecuentemente, aquello de lo que se sentían más culpables, no es solamente normal y sano, sino que de hecho, frecuentemente es muy constructivo. Debido a estas concepciones erróneas, ustedes deliberadamente, han matado de hambre a estas necesidades. Debido a dicha hambre, no pueden desaparecer, pero con el proceso de desplazamiento, ellas reaparecen de una manera destructiva, para que inconscientemente, ustedes traten de satisfacer su demanda insistente de una manera que no puede hacerle justicia a sus demandas reales. La fuerza motriz para calmar el hambre esta mal dirigida. La dirección apropiada y la lucha adecuada para gratificar las necesidades reales y legítimas, solo puede ocurrir si existe un darse cuenta completo, para que la inteligencia se pueda combinar con las fuerzas instintivas.

Su concepción errónea sobre dicho tema, produce represión y en consecuencia, un mecanismo de defensa que es muy destructivo. Algunos de mis amigos han tenido la oportunidad para empezar a tener un chispazo de esto. Se pueden preguntar: "¿ qué tiene que hacer con esto un mecanismo de defensa?". Bueno, la respuesta es: las necesidades reprimidas causan que ustedes actúen en contra de sus mejores intereses para gratificar estas necesidades. Por lo tanto, sus acciones producen experiencias que matan aún

más de hambre a estas necesidades. Ya que esto duele, ustedes producirán una defensa en contra de dicho dolor, que es todavía más contrario a la satisfacción que desean.

Esto ahora, muestra sencillamente la dirección de su trabajo. Todo este proceso debe desenvolverse y ser llevado a la conciencia. Solo entonces, serán capaces de desarrollar un patrón de comportamiento más adecuado, que promete traer el resultado que desean y que no es nada para avergonzarse porque trae felicidad y plenitud. Así, ustedes pueden ver que su mecanismo de defensa, existe no solo porque le temen a los riesgos de la vida, del amor y del involucramiento, sino también por su idea equivocada de que ciertas necesidades están prohibidas y son incorrectas. Así que, también se defienden en contra de las necesidades dentro de ustedes mismos. No estoy solamente hablando sobre lo que comunmente se conoce a este respecto necesidades sexuales. Va mucho más lejos. La humanidad, hasta ahora, ha aprendido que las necesidades sexuales no tienen que ser reprimidas. No son, por sí mismas, dañinas y pecaminosas. Pero aún no se ha conscientizado que muchas otras necesidades también existen y que han experimentado un trato similar al de las necesidades sexuales. Estas otras necesidades, alcanzado una esfera más profunda de la humanidad, deben ser sacadas, reconocidas y dirigidas apropiadamente, como ya se ha hecho, en cierto grado, con las necesidades sexuales.

Como ya se dijo, si sus necesidades son reprimidas, la urgencia por la gratificación se hace más fuerte. Esto es lógico porque el darse cuenta de una necesidad y un conocimiento claro de ésta, les permitirá lidiar con ella de la manera más apropiada bajo las circunstancias particulares. Les permitirá elegir, les permitirá abandonar una cosa para, eventualmente, obtener lo que es más gratificante para ustedes. La habilidad para abandonar de esa manera, indica madurez. Por el otro lado, la represión, causando necesidades ciegas y una búsqueda ciega de ellas, hace imposible ver los temas envueltos. Por lo tanto, no pueden actuar para su mejor interés. En donde puede ser necesario abandonar, para recibir mayor gratificación, que en ciertas circunstancias no pueden porque no lo ven. La necesidad apremiante les hace agarrarse fuertemente a aquello que pueden obtener, pero que frecuentemente es totalmente inadecuado.

Esta conciencia y ceguera, alientan la avaricia infantil de obtener satisfacción inmediata todo el tiempo. Si esto demuestra ser imposible, la frustración es intolerable y se encuentran atrapados en su propio círculo vicioso de continuar haciendo lo que es contrario a sus intereses. Solo la conciencia de sus necesidades les ayudará a soportar la frustración temporal, si es necesario, si no se puede evitar. Serán capaces de abandonar la urgencia inmediata de gratificación en el conocimiento que al hacerlo, servirán a los intereses de sus necesidades sanas. Si no ahora mismo, entonces en el futuro. Harán libremente, debido a su conciencia, esta elección. El no darse cuenta de sus necesidades, la culpa inconsciente, y la creencia de que son incorrectas, las congela en un nudo duro y la urgencia de gratificación hace imposible tolerar la frustración que es una de las señales de inmadurez. Esta falta de gratificación les confirma que están equivocados al tener esta necesidad. Esto lleva a que la conciencia se esconda y los impulsa a la búsqueda de gratificación. Con este castigo, la urgencia se vuelve aún más potente y por lo tanto, más difícil de manejar.

Ahora llega a la existencia la situación aparentemente paradójica, en donde la conciencia de las propias necesidades y su legitimidad, hacen imposible la búsqueda de su gratificación. Y, para poder hacerlo, la frustración, a veces, se vuelve un factor necesario que puede ser tolerado. Por el otro lado, la inconsciencia y la represión crean tal urgencia, en la que la condición inmadura e inconsciente permanece y en donde no pueden tolerar la frustración. No pueden abandonar ni el punto más ligero y de ahí, sabotean la posibilidad de satisfacer sus necesidades.

Quizá esto puede ser difícil de entender inmediatamente, ya que no puede aplicarse a factores específicos. No se pueden hacer reglas y regulaciones generales. Solo puede ser entendido si y cuando, encuentren este proceso dentro de ustedes; de cómo se manifiesta específicamente en su caso. Al permitirse el darse cuenta de las necesidades, de su importancia, de su validez, de su meta deseada, entonces pueden proceder a observar lo que han hecho en el pasado para sabotearlas; cómo lo han hecho; qué mecanismos de defensa han causado dicho saboteo. Finalmente, encontrarán un punto focal, profundo en ustedes, en donde descubren a lo que se agarran y que no pueden abandonar. Y en lo que por lo tanto, están encerrados y esclavizados y que por ahora llaman, en su terminología humana, una situación neurótica.

Toda neurosis esta construída alrededor de un núcleo de necesidades reprimidas y de la incapacidad de soltar cierto punto por el propósito de la gratificación. Esto, entonces, causa los síntomas neuróticos de impotencia, dependencia, incapacidad de decidir, de ver solamente dos alternativas igualmente insatisfactorias. Están partidos a la mitad en esta condición. Si no hubiera una parte en ustedes que desapruueba estas necesidades, no sería necesario para ustedes reprimirlas. De ahí que, una parte en ustedes les dice "no". Y entre más digan "no", más urgentes se vuelven y, la otra parte en ustedes lucha en contra del "no", y lucha en contra del mundo que no ofrece gratificación gratuitamente. Solo su apoyo y colaboración de todo corazón, pueden inducirlos a tomar las acciones y patrones de comportamiento necesarios, que finalmente traerán una medida suficiente de satisfacción, aunque no sea en la extensión ideal de las fantasías infantiles. Sin embargo, dicha satisfacción realista producirá mucha más felicidad, a pesar de su falta de perfección al compararse con las fantasías infantiles. Esto es consecuencia, de la fortaleza y de la auto-confianza que han adquirido en el camino, del conocimiento que depende de ustedes y no de otros, y que hará más que compensar, por la diferencia entre la realidad y la ilusión.

El punto en el que de hecho, encontrarán el lugar en ustedes en donde hasta ahora no han sido capaces de abandonar, varía en tiempo con cada individuo. Una vez más, no se puede, ni debe hacerse ninguna generalización. Esto sólo los engañaría y los tentaría a buscar la solución a través de un proceso intelectual, en lugar de, como sostengo una y otra vez, a través de permitir que sus emociones alcancen el darse cuenta y de ahí, encontrar las respuestas dentro de ustedes mismos. Solo haciéndose conscientes de esto, también les será posible distinguir entre las necesidades sanas y naturales y las necesidades creadas artificialmente, por la Imagen Idealizada sobreimpuesta.

Solamente al aprender de manera madura, el ir llenando las necesidades sanas y naturales, en ese grado serán capaces de soltar las necesidades falsas. Ni siquiera pueden iniciar el intento de erradicar estas necesidades. No haría ningún bien. Por un lado, todo lo que pueden y deben hacer es hacerse conscientes de ellas; mientras que por el otro, aprender gradualmente a hacer lo que es realista y adecuado para llenar las necesidades reales. Esto, en sí mismo, automáticamente hará que las necesidades falsas desaparezcan. Primero, lentamente su intensidad disminuirá, pero gradualmente, desaparecerán todas juntas al llegar a ustedes la verdadera satisfacción a través de sus actividades internas y por lo tanto, también externas. Las necesidades falsas, aunque aquí o allá sean gratificadas, los dejan vacíos e insatisfechos.

En donde exista este núcleo de división, de represión y por lo tanto, de actividades auto-destructivas y resultados indeseables, de estar atrapados en una trampa de incapacidad de hacer una elección apropiada que llevaría a resultados constructivos, ahí prevalece en la psique, una condición ulcerada y torcida que lleva a albergar más conflictos que, finalmente se manifiestan en una situación externa, en donde no pueden lidiar con lo que los confronta. No pueden determinar ni elegir. Y como adentro, así, ustedes solamente ven dos alternativas igualmente insatisfactorias. Y son desgarrados entre ellas. Por un lado, ceden a las necesidades y al someterse, apaciguar y obedecer, se enojan y se desprecian a ustedes mismos. Por el otro lado, se rebelan en contra de esta necesidad de satisfacer sus necesidades. Ninguna de estas dos alternativas traerá un resultado constructivo. En ninguna de estas dos alternativas han encontrado el punto de abandonar, por un fin constructivo de satisfacer sus necesidades finalmente.

Cuando todo este proceso alcanza la conciencia, es uno de los pasos más importantes en su camino hacia la libertad. Una vez que entienden cómo se esclavizan en esta manera, también se darán cuenta de su auto-desprecio. Inconscientemente movieron este auto-desprecio a la existencia de las necesidades. Pero descubrirán, una vez que todo esto llegue a la conciencia, que en realidad, no hay necesidad del auto-desprecio, debido a las necesidades sanas. Verán que la verdadera razón para el auto-desprecio, es su indisposición interna a abandonar. Y al aprender a hacerlo, una nueva fortaleza y auto-respeto, evolucionarán y será una gran experiencia para ustedes. Al principio, solo aparecerá ocasionalmente. Pero, con cada victoria, se quedará más tiempo y las recaídas serán más débiles y menos frecuentes.

Es más, al encontrar este punto sutil de abandonar, ya no serán esclavos de sus necesidades, solo porque ahora están conscientes de ellas Y más aún, porque entonces pueden ir encontrando la mejor manera de satisfacerse. La incapacidad de abandonar, es el factor básico más importante, de sus sentimientos de inferioridad y de inadecuación. La habilidad de abandonar les dará fortaleza, auto-confianza y un sano auto-respeto que ninguna otra cosa en la tierra puede darles. Y solo porque esta fortaleza se desarrolla dentro de

ustedes, ustedes pueden (a) soltar las necesidades falsas, distorsionadas, sobreimpuestas y artificiales, y (b) pueden ir haciendo lo que es necesario, paso a paso, para obtener la gratificación de sus necesidades reales. Pero este auto-respeto debe establecerse primero. Sin el, están encerrados y bloqueados. Y el mecanismo de defensa destructivo, tratando de hacer justicia a dos impulsos mutuamente excluyentes por y en contra de la gratificación de las necesidades es un producto de su auto-desprecio debido a la incapacidad de abandonar.

Tengan cuidado de encontrar una respuesta rápida, en cuanto a cual es el punto de abandonar. No tomen un deseo particular y lo sacrifiquen en la idea equivocada que lo han encontrado. Esto puede ser muy engañoso y simplemente alienta el falso auto-sacrificio, derrotismo y auto-destructividad. El encontrar este punto evoluciona solo después de una gran cantidad de conciencia de este proceso, y cuando llega se sienten correctos sobre ello. No habrá duda en su mente. Sobretudo, no habrá una sensación de pérdida, de soltar algo valioso. No sentirán qué tan "buenos" son al hacerlo. Sino lo harán con el pleno conocimiento de lo que están haciendo y por qué lo están haciendo. Querrán hacerlo porque entenderán plenamente que esto sirve a sus propios intereses, sin ser egoístas. Solo cuando dichos sentimientos acompañan al punto de abandonar, realmente lo han encontrado. Hasta entonces, tienen que arar explorando sus emociones; traer a la superficie las necesidades reprimidas y desenrollar el proceso interior, mientras observan las subsecuentes acciones y reacciones externas.

Cuando llega a las sutilezas de la psique humana, los malos entendidos y las malas interpretaciones están más dispuestos a ocurrir que en los niveles superficiales de la vida humana. Así que, tengan cuidado del sacrificio falso que, frecuentemente substituye al abandono real el cual nunca es un sacrificio. Es una aptitud inteligente, a la cual se llega a través de enfrentar plenamente una situación de realidad. Si abandonan algo que no es suyo para empezar, ustedes no sacrifican. De ahí, que no serán llevados a la peligrosa ilusión de abandonar algo, opuesto al auto-respeto real. El punto de abandono simplemente significa descubrir en dónde su poder de voluntad no tiene jurisdicción, y ajustarse a lo que es, mientras reúnen la fortaleza para hacer lo que pueden hacer. Significa soltar solamente una ilusión a la que se cuelgan debido a su necesidad inconsciente apremiante.

No permitan que les moleste si alguien o, quizás la mayoría de ustedes, por el momento, están completamente navegando cuando hablo sobre este punto de abandono. Les llegará, lenta pero seguramente, al proseguir en este trabajo. Para aquellos que no están haciendo este trabajo con la ayuda de otro, puede ser realmente difícil, entender hasta remotamente lo que estoy hablando.

Un factor más de esta condición de necesidades reprimidas y mal canalizadas con todas las consecuencias que chupan su energía, fuerza y auto-respeto es la habilidad de relacionarse y de reaccionar. Es muy obvio, si piensan sobre ello. Ya que, entre más urgentes son sus necesidades mientras no se dan cuenta de ellas, más ciegos deben estar menos capaces son de estar vivos y libres en una situación de realidad, y por lo tanto, de responder a la situación de una manera apropiada y adecuada. Dicha inadecuada respuesta, no puede fallar en poner en acción reacciones en cadena negativas.

En esta conexión, podemos hablar de reacciones primarias y secundarias. Entre más sana es la psique, más libre está de la condición que acabamos de discutir, existe menos esclavitud y será más capaz de tener reacciones primarias. Por esto, quiero decir lo siguiente: ustedes reaccionarán original y espontáneamente a otras personas, o a una situación, solamente si no están atrapados en la trampa de sus propias necesidades reprimidas, con la condición negativa resultante que discutimos aquí. Si son incapaces de tolerar la frustración y de abandonar, debido a que no se atreven a enfrentar una situación de realidad no bien recibida y lidiar con ella, no pueden ser espontáneos. No se atreven a consultar sus impresiones intuitivas que son tan valiosas. Ustedes solamente están encajonados en una espera dependiente y por lo tanto, sus respuestas y reacciones serán secundarias. Estarán basadas en lo que piensan que son las reacciones de los demás hacia ustedes. No es necesario decir que, esto prohíbe la verdad, la espontaneidad y la realidad. En las reacciones secundarias, ustedes enfocan su atención interna, frecuentemente inconsciente, solamente en responder a lo que creen que existe, no a lo que realmente existe. En las reacciones primarias, estando libres de la ilusión de esperar traer gratificación de las necesidades reprimidas, son capaces de ver lo que realmente es.

Entre más reprimidas y por lo tanto, más urgentes sean sus necesidades naturales, más estarán en la ceguera; su perspectiva esta destinada a ser más limitada. Y, por lo tanto, es más probable que juzguen equivocadamente, las reacciones de las otras personas hacia ustedes. Por ejemplo, tomar por hecho que son lastimados o rechazados por otra persona, cuando en realidad no existe tal cosa. El no darse cuenta de las necesidades, distorsiona la realidad en cualquier dirección. Todo es exageradamente bueno o malo, favorable o desfavorable. Son incapaces de lidiar apropiadamente con la situación; de evaluar a las personas. Solamente son capaces de experimentar respuestas secundarias, condicionadas. Aunque sean verdad, no son confiables y nunca les darán un sentimiento de seguridad. Solamente la capacidad de experimentar respuestas primarias, originales, saca la imagen intuitiva confiable, que está apoyada sobre suelo firme. Esta surge de ustedes, de su libertad, de la habilidad de enfrentar y de lidiar con la situación, aunque esté en contra de su parecer haciéndolos capaces de abandonar su ilusión.

Las reacciones secundarias surgen por colgarse a una ilusión y por lo tanto, de no atreverse a ver lo que realmente es. Por ejemplo: si su necesidad de ser gustado es tan fuerte, que no enfrentan la posibilidad de que pueden no ser gustados, entonces son incapaces de observar objetiva y libremente la situación, de descubrir cómo es realmente. No se atreven a permitirse que les guste la otra persona, hasta que estén seguros que ustedes son gustados. Si un gusto por ustedes transpira, entonces ustedes gustarán de la otra persona. Esta es una reacción secundaria. Su gusto por la otra persona puede ser verdad; pero también puede estar basado en consideraciones que no tienen nada que ver con la realidad. Sin embargo, si están lo suficientemente libres para lidiar con no ser gustados, simplemente verán y reaccionarán espontáneamente en la base de sus observaciones, no influida por su necesidad. Así, han abandonado la necesidad apremiante de ser gustado, por el bien de la verdad de la situación.

Solamente cuando lidian con esta verdad, estarán en la posición de hacer lo que se espera para satisfacer su necesidad.. Cualquiera de sus reacciones libres y espontaneas producirá circunstancias favorables para ustedes, así que serán gustados. O, en su reacción espontanea o primara, viendo la verdad, verán que la aprobación y el ser gustado por esta persona en particular, de todas maneras, no les dará ninguna gratificación, y estarán libres para encontrar una persona compatible en otro lado. Ya sea que esto se aplique a una pareja, a amigos, al contacto humano en general, no hace diferencia. Quizás con este ejemplo, tan sencillo como es, obtendrán una idea mejor del proceso que aquí estoy describiendo.

La habilidad de tener reacciones primarias es de suma importancia. La incapacidad de tenerlas, viene de la represión de las necesidades, de colgarse a la ilusión debido a ello, de la incapacidad resultante de abandonar la ilusión y de ver la situación de realidad. Al mismo tiempo, la ausencia de reacciones primarias fortalece su esclavitud. Se vuelven cada vez más, más dependientes de los demás, por lo tanto le temen a los otros. Y lo trágico es que, su dependencia frecuentemente está sujeta a ocurrencias, factores y condiciones ilusorias. Así que, ustedes realmente luchan en contra de algo que no existe y que obstruye la oportunidad de satisfacer sus necesidades buenas y sanas. Para hacer esto último, la libertad y la fortaleza para desarrollar reacciones primarias, son un prerequisite necesario. Debe ser abordado desde ambos lados. Al hacer más conscientes las necesidades y emociones reprimidas, descubrirán su persistencia a colgarse a la ilusión y a la espera, a no querer enfrentar la realidad, y su no querer abandonar una meta deseada, estando solo en la forma de ilusión. Este proceso los liberará para desarrollar reacciones primarias. Por el otro lado, observando el hecho que, ustedes solamente responden de manera condicional, y no originalmente, finalmente serán capaces de atreverse a reaccionar incondicionalmente, originalmente y así, producir reacciones primarias. Esto los ayudará a enfrentar la realidad, a abandonar la ilusión, y a estar libres para la búsqueda de la satisfacción real de sus necesidades.

Me doy cuenta, mis amigos, que esta no es una conferencia fácil. Para la mayoría de ustedes, tomará algún tiempo para realmente asimilarla. Entre mejor avancen en su trabajo personal en este path, más pronto esto sucederá. Y estoy feliz de observar que algunos de mis amigos están muy cerca. Pero si por ahora han obtenido un darse cuenta interno, y una sospecha de entender algunas de mis palabras, será de gran ayuda. En su trabajo en el Path, una vez que se hayan cruzado con esta condición. con todos los varios aspectos aquí descritos, significa más que otra victoria y será un gran paso hacia adelante. Significa que están cerca de resolver un aspecto enfermo, distorsionado de su alma, que les ha traído mucha miseria y frustración innecesarias.

¿Tienen preguntas?

PREGUNTA: ¿Cómo determinas cual es una necesidad artificial y cual es una necesidad natural?

RESPUESTA: Supongamos que descubres una necesidad de gratificar tu vanidad. Tu sabes perfectamente bien que esta no es una necesidad para vivir. O supongamos, una necesidad de triunfar sobre los demás. Uno puede vivir muy bien sin eso. Sin embargo, dicho descubrimiento no puede ni debe ser usado para moralizarte y forzar afuera la necesidad. Esto solo llevaría a más represión. Requiere que descubras por qué estas necesidades existen. Estas destinado a encontrar que una necesidad real y sana, ha sido hambreada y que la necesidad artificial ha tomado lugar. El hecho que ciertas necesidades son falsas, no debe solamente aceptarse por que yo lo digo. La mejor manera para determinar lo real de lo falso, es considerar qué te trae a ti y a los demás, la satisfacción de la necesidad.

La satisfacción de una necesidad falsa trae una gratificación vacía, temporal y corta, frecuentemente a expensas de otra persona; o a expensas de una necesidad tuya más urgente. Por el otro lado, la satisfacción de una necesidad real, produce algo muy constructivo para todos los involucrados. Tu gratificación también será constructiva para los demás, y no estorbará otros factores importantes en tu propia personalidad. Es el resultado del crecimiento y produce más crecimiento, además de la felicidad y de la satisfacción. Cuando descubres una necesidad, sana en sí misma, los factores enfermos deben llegar a ella, si la conciencia de la necesidad ha sido reprimida. Esto entonces, hace que la necesidad real se salga de control y se vuelva tan fuerte en intensidad, que hace más imposible enfrentar la realidad, de lidiar con la frustración y, de abandonar la ilusión conectada a ella. Al examinar todos estos factores dentro de ti, no puedes evitar estar muy consciente de cuales son necesidades constructivas, sanas y reales y, cuales no.

PREGUNTA: ¿Qué sobre una fuerte necesidad de armonía?

RESPUESTA: En sí misma, es una necesidad sana. Pero si se hace tan fuerte, que para gratificarla, obstaculizas, por ejemplo, tu necesidad igualmente sana y legítima de auto-asertividad, independencia, éxito, felicidad, satisfacción todos los cuales requieren cierta cantidad de un espíritu sano de lucha entonces, existe algo mal, que es muy dañino para ti. Te aferras a la necesidad de armonía, violando así, otra parte esencial de tu ser, resultando en represión, descontento, ansiedad, en una sensación de fracaso, de auto-desprecio. Esto, frecuentemente se exterioriza a los demás. Mientras que la necesidad de armonía no interfiera con otras necesidades, y seas capaz de abandonar ocasionalmente la necesidad de armonía, para gratificar las otras necesidades, entonces, todo esta bien. Solamente tu puedes ser el juez en cuanto qué si lo es o no. En tu auto-búsqueda estas destinado a determinar esto y después continuar desde ahí.

PREGUNTA: Cuando tocas estas raíces profundas, cuando eres capaz de reconocer qué causa esta torcedura en tu psique y cómo se manifiesta en muchas áreas, y entonces, esta área se vuelve muy dominante, te enfermas y luchas para sobrevivir esto. ¿Cómo combates las reacciones severas cuando realmente llegas a estas torceduras.?

RESPUESTA: Cuando existe una reacción tan fuerte, una experiencia tan negativa, algo en ti todavía esta luchando en contra de soltarlo. Esto debe significar, que una parte en ti, aún cree que su existencia te da alguna ventaja, o protección. En lugar de forzarlo afuera, mejor disponte a encontrar en qué respecto crees que existe una ventaja para ti, al mantener la torcida condición; y de qué manera crees, en alguna parte de ti, que su ausencia será algún tipo de desventaja. Tu lucha, tu severa reacción, se debe en parte, a tratar de forzarlo afuera, sin entender la creencia irracional de ventaja versus desventaja. Mientras siga faltando este entendimiento, debes experimentar una extrema ansiedad, porque la torcida condición tiene una función en tu creencia errónea e inconsciente. Así que disponte a descubrirlo y tu lucha cesará.

Debido a que ignoras esto, temporalmente eres incapaz de cambiar. Esto te hace estar todavía más impaciente contigo mismo. Quieres acelerarte para poder liberarte, sin embargo, no puedes hacerlo sin experimentar una extrema incomodidad. Esta impaciencia por la tardanza, te hace luchar contigo mismo, lo cual eleva el miedo a soltar un valiosa "defensa". La impaciencia es causada en gran grado, por la concepción errónea inconsciente, de que debes ser perfecto para poder experimentar felicidad y satisfacción. Pero esto no es verdad y algunos de mis amigos empiezan a descubrir esto. Debido a esta concepción

errónea, se enfurecen cuando descubren una distorsión, y todavía no son capaces de soltarla porque aún falta más entendimiento. En este estado furioso, es todavía más difícil descubrir la desventaja imaginada que te hace aferrarte a la condición en cuestión.

**PREGUNTA:** Cuando empiezas a darte cuenta de esta profunda frustración, de esta profunda agresión que tienes, que está causada por la neurosis, te enfermas antes de darte cuenta en un nivel consciente. Te escapas inconscientemente de muchas maneras para no enfrentar esa cosa en ti, que sientes que destruye toda tu estructura. Una vez que lo reconoces, se va hasta cierto grado, pero entonces, algo más y más profundo surge, y escapas una vez más hacia la misma enfermedad. Este es mi problema. ¿Cómo rompes este patrón de escapar hasta hacia la enfermedad?

**RESPUESTA:** Dices que algo más profundo surge. En este ejemplo, es la respuesta de por qué luchas en contra de soltar la errónea y enferma solución ya sea si la enfermedad o algo más ofrece escapatoria. Como dije antes, la "ventaja" imaginada de la solución falsa, se empuja a la superficie, pero la personalidad teme enfrentarlo. Así que, todo el proceso de superar la resistencia tiene que atravesarse otra vez. En este proceso, frecuentemente parece que uno encuentra los mismos elementos una y otra vez. Es el movimiento espiral de la evolución y del desarrollo. Al continuar de esta manera, te darás cuenta de la escapatoria y de la resistencia, en el momento que se manifiesta, mientras que previamente lo has encontrado retrospectivamente. Tal sincronización es la única indicación de un progreso real. Las manifestaciones negativas no desaparecen después de haberlas descubierto una vez. Reaparecerán una y otra vez, mientras las observas trabajar, con intervalos más cortos entre la ocurrencia y el descubrimiento, hasta que los dos se sincronizan y finalmente desaparecen. Esta es la espiral que se hace cada vez más angosta, hasta que finalmente termina en un punto. La ignorancia de este proceso, causa frecuentemente desesperación, porque crees que has recaído y esto te vuelve más impaciente, más furioso y más impotente. Pero entender esto, te ayudará a relajarte, a observar más, para que las respuestas todavía escondidas vengán adelante. Estas respuestas no solo hacen más fácil angostar la brecha entre las reacciones erróneas, que surgen de la condición negativa y de sus manifestaciones resultantes, sino lleva a soltar finalmente el mecanismo de defensa dañino y torcido. ¿Entiendes?

**PREGUNTA:** Si, pero parece tan interminable.... .

**RESPUESTA:** No, no es interminable. El movimiento espiral se hace más pequeño y más angosto, como dije antes. Pero finalmente llega el punto en donde un cambio ocurre dentro, casi por sí mismo. Un nuevo patrón de reacción se hace notable, el cual empezaste casi sin saberlo. Este es el resultado de una lucha larga, pero si no paras y pasas una y otra vez por las aparentes repeticiones desalentadoras, cada vez encontrando lo mismo nuevamente, finalmente experimentarás esta reacción nueva, espontánea y automática. Nunca es una cosa forzada y deliberada. Si lo es, no es genuino.

**PREGUNTA:** Cuando, por ejemplo, reconoces que no puedes ser satisfecho con lo segundo mejor, aún sabiendo que esto es inmaduro e irreal. Pero no puedo sentir diferente. Es imposible.

**RESPUESTA:** También, en este caso, esta faltando una "razón" subyacente. Tienes que aceptar que esta distorsión echa a perder las cosas para ti, en lugar de darte ventajas. Entre más observes y entiendas esto, más fácilmente encontrarás que mantienes esto porque el niño en ti cree que te dará más felicidad. Solamente la observación en calma de lo que es verdad, de lo que es más ventajoso y de lo que no lo es, finalmente te permitirá abandonar, a cambiar. También, este cambio, vendrá como por sí mismo. La observación de este proceso, entendiéndolo por qué la psique lo retiene, producirá resultados y sin luchar forzosamente.

**PREGUNTA:** Además del acercamiento psicológico, ¿no es verdad que la oración y el voltear hacia Dios, pidiendo ayuda, es de mayor ayuda para nosotros?

**RESPUESTA:** El acercamiento psicológico es oración en acción. Si realmente analizas lo que sucede aquí, encontrarás que en todas las distorsiones que encuentras, reconoces y entiendes sin auto-moralizarte haces lo mejor para purificarte. Como se discutió en algunas conferencias recientes, el así llamado, acercamiento psicológico, no es una contradicción al acercamiento espiritual. Por supuesto que la oración

ayuda y se recomienda. Pero tengo que darte más que favorecer la oración. Y tu tienes que hacer más que solamente orar por ayuda.

Tienes que observar tu actitud al orar. Esto es algo muy profundo y sutil. Si oras y encuentras la actitud escondida de que esperas que Dios lo haga por ti, entonces tu acercamiento no solamente es destructivo, sino que también indica una actitud errónea más profundamente arraigada sobre la vida y sobre tu papel en ella. Si oras por ayuda, pero con toda la intención y el reconocimiento de que tu lo tienes que hacer; de que tienes que enfrentar y eventualmente cambiar debido al pleno entendimiento; de que tienes que querer ver la verdad; de que depende de tus esfuerzos y de tu disposición, entonces la oración es muy útil. Existe una fina distinción entre esta actitud sana y correcta, y la idea de que tu te sientes y esperes que Dios te lo dé. El último tipo de oración no hará ningún bien.

PREGUNTA: Me preguntaba. ¿Pero el acercamiento espiritual que has enseñado y que ha agregado tanto al acercamiento psicoanalítico?

RESPUESTA: Plenamente discutí en algunas conferencias recientes, el por qué es sano y bueno para ustedes, en esta fase particular de su desarrollo poner menos énfasis en lo así llamado, espiritual, y más énfasis en lo así llamado, psicológico. Para nosotros, es uno y lo mismo, simplemente existen diferentes facetas, aspectos, acercamientos y maneras para el mismo fin. El énfasis en lo espiritual, mantenido por mucho tiempo y a expensas de dicho auto-descubrimiento, lleva al escapismo y a la religión falsa que recientemente discutí. LLeva al concepto equivocado de Dios. Si re-lees esta conferencia, entenderás lo que quiero decir. La idea de que si descuidas a Dios al no hablar de El, y que al enfocar tu atención en las distorsiones para poder cambiar, te alejará de la espiritualidad, por supuesto, es totalmente falsa. El sentido común te lo dirá.

Si existe una idea vaga así, puede ser el miedo de encontrar y de cambiar lo que quiere permanecer escondido. Puede ser la expresión de una esperanza infantil que al hablar sobre Dios, del Mundo Espiritual y de sus leyes, serás capaz de cambiar sin dolor y sin molestia. Por supuesto, esto no puede hacerse. Más entendimiento intelectual sobre los factores espirituales no inducirá ningún cambio. Pero lo que todos están haciendo en el Path, esta destinado a traer un cambio interno que los acerca más a la verdadera espiritualidad, que lo que todas las palabras que escuchan en el mundo, no importa que tan bellas y verdaderas sean. Las creencias externas son una cosa, la capacidad interior de vivir estas creencias es una cuestión totalmente diferente. Toma mucho más tiempo, esfuerzo y dolor, lograr lo último. Desafortunadamente, esto esta muy descuidado por todas las denominaciones religiosas y sociedades. Estas todavía manejan el puro proceso de pensamiento que, frecuentemente contradice y entra en conflicto con la verdadera vida interior, la vida de las emociones.

Que todos y cada uno de ustedes, encuentren en la conferencia de esta noche, algo que traiga un poco más de luz y de ayuda a su trabajo; un poco más de incentivo, de esperanza, de fortaleza, de empuje interior, sin estar tensos o ansiosos, para liberarse de su propia esclavitud, para que estén completos en lugar de divididos. Vayan todos en paz, mis muy queridos, en este camino glorioso de auto-realización y de libertad.

¡Sean bendecidos, queden en Dios!

Copyright © por la Pathwork Foundation