

Conferencia Pathwork N° 98

## SOÑAR DESPIERTO ACERCA DE DESEOS

Saludos, mis muy queridos amigos. Dios bendiga a cada uno de ustedes. Bendito es este momento.

Cada paso hacia adelante en este camino te acerca a una poderosa corriente eterna que hay en el universo. Podrás llamarla la fuerza de vida, un aspecto de Dios, razón pura, amor puro o ser puro. Cada pequeña victoria podrá darte una vislumbre ocasional de la gran libertad y la felicidad indescriptible de ser parte de esta corriente eterna. La humanidad está separada de esta corriente por obstrucciones que hay en la psiquis, tales como el egoísmo, el egocentrismo, el miedo y la cobardía. Cada vez que aun una partícula de estas obstrucciones es eliminada, aunque sólo sea por algún reconocimiento momentáneo, las personas experimentan libertad, renovación y sentido en sus vidas en mayor medida.

Desde nuestra perspectiva vemos que ustedes se ponen detrás de una barricada, detrás de una pared de separación. Esta pared es una forma inútil e ilusoria de autoprotección. En último análisis, es simplemente una barricada contra la felicidad y la libertad. Entonces, mis amigos, dense cuenta de una vez por todas que la meta de disolver sus obstrucciones es permitirles entrar en el gran flujo de la corriente eterna. La razón última de vivir es hacer que tu vida sea significativa, pero esto no puede suceder sin fusionarte en esta corriente.

Muchas personas sienten que la vida no tiene sentido, sea que esos pensamientos sean conscientes o no. Además de tener éxito en el descubrimiento de ti mismo, hay otro abordaje que te ayudará a llegar al punto en que la vida tome un nuevo significado: pregúntate acerca del propósito de lo que haces o lo que quieres. ¿Incluye tu propósito a otras personas, o es por la satisfacción que obtienes de la actividad misma? Si deseas encontrarle sentido a tu vida, cultiva el pensamiento: "No sólo deseo servir a mi propia meta, miope e inmediata, sino que también deseo dar sentido, ayuda y felicidad a otros." Si tal pensamiento es sincero, ¿qué plegaria mejor podría haber? ¿Qué plegaria de este tipo no sería respondida?

La persona interior a menudo cultiva tal deseo sin darse cuenta de ello conscientemente. Entonces las cosas empiezan a suceder. Inversamente, la persona interior podrá resistirse a dejar la pared de separación, aun si hay alguna buena voluntad externa. Entonces no pasa nada. La vida sigue careciendo de sentido. En consecuencia el vivir real se pospone constantemente. Cuando éste sea el caso, date cuenta de que no estás dispuesto a dejar tu aislamiento interior. Eres demasiado temeroso y egoísta, demasiado centrado en ti mismo en un sentido negativo, como para derribar las barreras que hay entre tú y los demás, entonces no puedes experimentar la vida plenamente.

Un abordaje nuevo como éste podrá ser importante para muchos de mis amigos. Podrá ser un modo más directo de tratar con algunos de los problemas de tu vida inmediata. Si no puedes progresar y lograr tener la suficiente percepción interior nueva para aliviar la monotonía y la falta de sentido de tu existencia, intenta este abordaje junto con tu modo usual de trabajar y buscar dentro de ti. Si puedes verificar que eres renuente a darle a otros, y aun allí donde das, lo haces sólo por deber, darte cuenta de esto producirá cambios en ti y te preparará para abandonar tu aislamiento interior.

Y ahora, mis amigos, me gustaría hablar de un tema nuevo: soñar despierto acerca de deseos. Entendamos su origen, su daño y su beneficio. Ya que hay un beneficio, aunque a menudo es precario.

Básicamente hay dos formas diferentes de soñar despierto acerca de deseos. Una viene de pensamientos que surgen de impulsos. Estos impulsos están conectados con tu imagen idealizada de ti mismo, tu glorificación propia, tus sentimientos de deficiencia y tu falta de confianza en ti. No hay un solo ser humano que no se abandone a las fantasías, a veces hasta conscientemente. En ellas te ves en situaciones en las que le demuestras a aquéllos que te han menospreciado lo superior o grande que eres. En tales ensueños eres admirado en vez de ser menospreciado y experimentas satisfacción, venganza y orgullo gratificado. Entonces disfrutas viviendo de un modo que es exactamente opuesto a tus sentimientos profundamente enraizados de deficiencia e inferioridad. “Corriges” tu realidad indeseable con la fantasía.

Obviamente, es dañino gastar preciosa energía en soñar despierto así acerca de deseos, energía que podría gastarse de un modo mucho más constructivo en encontrar la raíz de tu sensación de deficiencia y eliminarla. Al vivir a través de tales fantasías, podrás experimentar un alivio momentáneo, pero éste es puramente ilusorio. No es suficiente con decir que soñar despierto es escapar de la realidad. Esto es verdad, pero entendamos más precisamente cómo sucede. Si te resistes a encontrar la verdad acerca de ti mismo, que has cometido errores y que te aferras a concepciones erróneas, no puedes aceptarte. Ni tampoco puedes aceptar a otros o a la vida como un todo. Al menos no puedes aprender a aceptar las áreas que son afectadas por tus problemas. Entonces haces que estas deficiencias desaparezcan rápidamente experimentando su opuesto en la fantasía. Es verdad que la fantasía trae alivio a una vida gris pero la disponibilidad de tal alivio obstruirá tus esfuerzos por encontrar la causa y el efecto de tus problemas y por establecer patrones más constructivos.

Sin embargo, soñar despierto también tiene un beneficio. Dado que no se buscan remedios realistas, la actividad de corregir la vida en la fantasía quita la agresión, la hostilidad y los impulsos destructivos. Otro beneficio es que los ensueños actúan como síntomas. ¿Cómo podrás encontrar alguna vez una enfermedad si no hay síntomas? Si una enfermedad física está escondida en un órgano interno, sin producir ningún síntoma, no tienes ninguna oportunidad de buscar y tratar la causa antes de que sea demasiado tarde. El mismo mecanismo se aplica a la vida de tu alma.

Sin embargo, la mayoría de las personas disfruta los síntomas – los ensueños – y no desea reconocerlos por lo que son, por lo tanto, no se beneficia de ellos. Usar simplemente alguna forma de disciplina para reprimir tu deseo de soñar despierto y así mejorar tu vida no tendrá ningún propósito. Causará mayor ansiedad, con diferentes vías de salida y síntomas. Es mejor crear un poco de distancia de esta actividad, observando el patrón particular de tus ensueños. Toma nota de ellos. Date cuenta de su meta general. Esto te ofrecerá un material de incalculable valor acerca de la raíz de tus problemas. En vez de reprimir los ensueños o abandonarte a ellos sin tratar de observar y entender, considéralos como los síntomas útiles que son. De este modo convertirás una actividad destructiva en constructiva, en tanto todavía parezca necesaria. Tu psiquis la abandonará en la medida en que aprendas a amar la vida en la realidad. Entonces los ensueños simplemente cesarán por sí mismos. Esta cesación tiene que ser un proceso natural y orgánico.

La segunda categoría del soñar despierto acerca de deseos es emocional y viene de necesidades en vez de venir de impulsos. Tus necesidades reprimidas, no reconocidas, podrán crear una fuerza aún más intensa simplemente porque están reprimidas. Esta fuerza entonces debe tener una salida. Si la satisfacción sana de las necesidades es

obstruida por tus pseudo soluciones, tus miedos no realistas y tus imágenes erróneas, que paralizan tu energía constructiva y tu ingenio, se hace necesaria una salida imaginaria. Entonces la plenitud física, emocional, mental y espiritual sólo es posible en la fantasía. Esto, de hecho, es un alivio y no un mero escape de una realidad gris.

Cuando no estás dispuesto a dejar tu aislamiento, tus necesidades no pueden ser satisfechas. Como sabes por charlas previas sobre el tema, reprimes la toma de conciencia de tus necesidades o las desplazas, convirtiéndolas en necesidades superpuestas que no son genuinas. Este desplazamiento crea confusión y nudos. Paraliza tu espontaneidad, tu capacidad de sentir, de vivir y de experimentar la realidad. Esto, a su vez, crea muchos círculos viciosos, que entonces hacen aún más difícil escapar del patrón destructivo. Dado que tu psiquis se rehusa a ser privada del vivir real por el engaño, la presión acumulada a menudo necesitará alguna salida. Entonces podrás experimentar una cierta satisfacción al soñar despierto. Observar y evaluar tus ensueños puede ayudarte a categorizarlos. Es muy probable que produzcas satisfacciones de fantasía para necesidades tanto reales como falsas.

Cuanto más plena sea tu satisfacción de fantasía, menos incentivo tendrás para resolver tus problemas de modo que tu satisfacción pueda volverse real. En la fantasía vives una vida propia detrás de tus paredes de aislamiento, y puedes dirigir todo a tu elección, sin la interferencia de otros y sin encontrarte con obstrucciones. En consecuencia, la fantasía parece más deseable que la vida. Pero cuanto más vivas en estos ensueños, menos posible será para ti tratar con las obstrucciones exteriores, y más crecerá el poder de éstas sobre ti. Finalmente llegarás a creer que la satisfacción real es imposible porque no puedes dirigir a las personas y las circunstancias a elección. Esta visión negativa de la satisfacción es, por supuesto, totalmente falsa, dado que la satisfacción es posible a pesar de que no todo suceda exactamente cuando y como tú lo deseas. Pero la satisfacción es posible sólo si eres flexible y fluyes con la corriente de la vida. A causa de la convicción inconsciente de que en realidad la satisfacción es imposible, puedes retraerte completamente del vivir y no tratar más de alcanzar la satisfacción real de tus necesidades. La pseudo satisfacción precaria al menos es algo, y parece mucho más de lo que eres capaz de experimentar en la realidad en este momento. Determina si esto es verdad para ti y en qué medida. ¡Esto será tan beneficioso, tan sano!

Algunos ensueños de este tipo hasta podrán incentivar te a buscar la satisfacción en la realidad. En tal caso, los ensueños tienen un efecto beneficioso. Depende del nivel en el que los produces y de cuál es tu actitud hacia ellos.

Cuanto más inmaduras sean las personas, más “exitosos” serán sus ensueños, menos capaces serán de vivir sus vidas en el aquí y ahora, y menos dispuestas estarán a hacerlo. Quieren tener completo control sobre las circunstancias, lo cual sólo se puede tener en la fantasía. Esto también funciona en sentido contrario, entonces, cuando traten de ser flexibles y adaptables al enfrentarse con circunstancias externas que no concuerden totalmente con sus ideas preconcebidas, se sentirán menos capaces de experimentar satisfacción. La discrepancia entre los ensueños en los cuales pueden hacer que los demás se comporten, sientan y reaccionen tal como ellos quieren, y la realidad, que a menudo es diferente y requiere flexibilidad y paciencia, es demasiado para ellos. Entonces prefieren vivir en un mundo de fantasía de satisfacción futura, esperando que la fantasía de hoy se convierta en la realidad de mañana. Por supuesto que el mañana no llega nunca. La realidad nunca concuerda con la fantasía que ha sido preparada laboriosamente soñando despierto, y esto causa frustración. En verdad, la realidad es infinitamente más satisfactoria que soñar despierto, pero uno necesita coraje y flexibilidad; uno tiene que abandonar la necesidad de controlar todo, desechar los planes detallados y vivir espontáneamente.

Todo esto debería dejar completamente en claro que el daño de soñar despierto es que puede impedir que vivas en realidad.

Ahora bien, ¿cuál es el beneficio de este tipo de ensueño? Presenta síntomas de los cuales se puede obtener mucha percepción interior; puede incentivarte a vivir más plenamente. También puede funcionar como un barómetro de los cambios interiores. La diferente cualidad emocional de tus fantasías y el tipo de satisfacción que obtienes de ellas podrá indicar por cierto la dirección de tu crecimiento. Determinar esto es muy beneficioso.

Más aún, soñar despierto de esta forma favorece la toma de conciencia de las necesidades reprimidas. Ya podrás apreciar lo importante que es esto. Pero, mis amigos, a menudo se dan cuenta de sus necesidades sólo vagamente o, si son conscientes de ellas, no las evalúan. Sólo te permites sentir estas necesidades al soñar despierto. En el momento en que entras en la vida real, bloqueas esta conciencia y vives como si esta otra parte de ti no tuviese nada que ver con el resto de tu vida. Tu reacción ante la vida real crea una escisión que podría ser reparada por una mayor conciencia. El daño de soñar despierto reside entonces en tu fracaso para sacar ventaja de los beneficios que podrían traerle a tu vida real.

Una mayor toma de conciencia de tus ensueños puede traer muchos beneficios. Mi consejo para ti que estás en este camino es que toda vez que te encuentres ocupado en tal fantaseo, desarrolles un nuevo abordaje. Observa, evalúa, pesa y determina – sin esfuerzo, compulsión ni presión, con calma y tranquilidad. Haz del soñar despierto el síntoma útil que se supone que sea, aprendiendo acerca de ti mismo, tus necesidades reales, tus impulsos, tu pseudo satisfacción en fantasías y acerca de su propósito.

Ahora, ¿hay alguna pregunta sobre este tema?

PREGUNTA: Tengo muchos ensueños. Cuando me detengo, mis miedos se vuelven activos. Cuando mis miedos retroceden, empiezo a soñar despierto nuevamente. ¿Por qué es esto así?

RESPUESTA: Porque, mi amigo, ambos tienen el mismo denominador común, la misma raíz. Ambos son expresión de tu autoalienación. Sabes perfectamente bien, a partir de tus hallazgos recientes, que tus miedos conscientes no son tus miedos reales. Son miedos desplazados. Son los miedos que quieres tener en vez del miedo básico que no deseas enfrentar: el miedo a ser tú mismo. Dado que estos no son tus miedos reales, representan el mismo mecanismo de escape que tus ensueños. Experimentas miedos sustitutos o satisfacciones sustitutas. Dado que no aboradas el problema de llegar a ser tú mismo, no puedes tener la satisfacción que todos se esfuerzan por alcanzar interiormente. Por lo tanto, creas satisfacciones sustitutas que experimentas parcialmente en la fantasía. Es como si tu psiquis dijera: “En tanto no enfrente mi miedo real, no me importa tener otros miedos. Pero en tanto permanezca en esta actitud, no puedo estar satisfecho, por lo tanto, necesito una satisfacción sustituta.” Una cosa está ligada a la otra. Es por eso que alternas entre experimentar pseudo miedos y experimentar pseudo satisfacciones al soñar despierto.

PREGUNTA: No puedo conectar mis ensueños y mis miedos de un modo concreto.

RESPUESTA: Eso no es necesario. Si enfrentas la razón por la cual tienes miedo de ser tú mismo y te desarrollas desde ese punto, las otras partes del rompecabezas se pondrán en su lugar. Si lo deseas, puedes observar la naturaleza de tus ensueños y la naturaleza de tus miedos, y quizás descubras la conexión que acabo de indicar.

PREGUNTA: ¿Cuál es la diferencia entre impulsos y necesidades?

RESPUESTA: Una necesidad es una función muy básica de la entidad humana. Una necesidad es algo real, a menos que esté desplazada o se le haya superpuesto una irreal. Un impulso, como mencioné antes, viene de compulsiones, las cuales, a su vez, vienen de concepciones erróneas, de tus imágenes, de tu imagen idealizada de ti mismo, de que no creas en ti y de que recurras a pseudo soluciones. Estos defectos crean impulsos compulsivos. Por el otro lado, las necesidades pueden volverse deseos malsanos.

PREGUNTA: Si una persona no sueña despierta en absoluto, ¿es esto un signo de falta de imaginación o de madurez?

RESPUESTA: Puede ser un signo de madurez, pero no siempre es eso. Sería una simplificación excesiva y apurada responder esta pregunta con una explicación de “esto-o-aquello”. Si una persona no sueña despierta conscientemente, eso podrá indicar algo, pero no necesariamente una falta de imaginación. Ésta es una etiqueta que no nos llevaría demasiado lejos. Ya que, ¿qué es la falta de imaginación? Podrá querer decir que tus facultades creativas están inhibidas. No tener ensueños conscientes también podrá indicar resignación o estancamiento. Esto podrá sonar paradójico porque acabo de decirte que una producción excesiva de ensueños, a expensas del vivir real, es malsana. Ahora te estoy diciendo que no soñar despierto también podrá ser malsano y un síntoma de problemas no resueltos. Sin embargo, esto es así a menudo.

La presencia de un síntoma podrá indicar algo bastante similar a su ausencia. Soñar despierto demasiado, a expensas del vivir real, podrá indicar que una parte de la psiquis no se ha reconciliado con vivir. Por el otro lado, soñar despierto demasiado poco podrá indicar que uno se ha rendido interiormente. La determinación correcta de si es una cosa o la otra, depende de la forma de soñar despierto como así también de otras consideraciones.

La pérdida de deseos y metas conscientes, o la desesperanza acerca de ellos, que proviene de no atreverse a dejar el propio aislamiento y la separación, podrá paralizar tanto la fuerza de vida que la persona ya no se esfuerza por ir hacia ninguna dirección, ni siquiera en la fantasía. Pero es completamente imposible dar una respuesta simple.

PREGUNTA: ¿No sucede a menudo que cuando uno es más joven sueña despierto, pero cuando se vuelve más viejo y sabe que ya no puede alcanzar más esas metas, uno abandona enteramente el soñar despierto?

RESPUESTA: Por supuesto. Pero a menudo no se ha abandonado el soñar despierto, sino que simplemente adopta una forma diferente.

PREGUNTA: Estoy confundido acerca de la armonía y la felicidad. Siempre pensé que eran lo mismo. También, se dice que las leyes universales son armoniosas, sin embargo, muchas manifestaciones de la naturaleza no son armoniosas en absoluto.

RESPUESTA: Tú sólo ves fragmentos de estas leyes. Si ves un fragmento de un todo no puedes percibir su significado y por lo tanto, no puedes entender la armonía. De hecho, un fragmento hasta podrá parecer lo opuesto al todo, aunque la verdad es que en un estado más elevado de ser la armonía y la felicidad son lo mismo, al igual que el amor, la verdad y la sabiduría, al igual que cualquier otra manifestación divina: todas son uno. Cuanto más bajo sea el estado de desarrollo propio, menos parecerán ser lo mismo estas manifestaciones. Por ejemplo, una verdad podrá herir, al menos temporalmente. En una persona espiritualmente desarrollada la verdad más

desagradable tendrá un efecto liberador y entonces ya no será contradictoria con el amor. Cuanto menos desarrollado seas, más experimentarás una verdad desagradable como algo severo y no amoroso. La separación de los conceptos existe allí donde existe imperfección y separación en el alma. La unificación de estos conceptos - cuando todos se vuelven uno - llega a medida que el desarrollo continúa, y con él crece la conciencia de la realidad. Cuanto más estás en la realidad, más se amplía tu perspectiva y más constituyen un todo los múltiples fragmentos pequeños. Entonces esta fusión se percibe en el individuo como así también en el universo.

Cada universo que hay en la creación concuerda con el estado promedio de las entidades que habitan esa esfera cósmica en particular. Por lo tanto, la armonía de las leyes universales a veces debe expresarse con aparente penuria. Sin esta penuria, la unificación no podría suceder. Esto no significa, mis amigos, que sea un castigo por parte de un Dios arbitrario. Es inherente a las leyes que funcionan de acuerdo con las condiciones ambientales. Por ejemplo, una corriente eléctrica se manifestará de modo diferente en un ambiente húmedo y en uno seco. Las fuerzas potentes de las leyes universales están determinadas por el "clima" que existe en cada momento. En otras palabras, lo que haces con las leyes determina su manifestación. Se haga esto consciente o inconscientemente, el resultado será el mismo. Entonces, las leyes podrán a veces tener un efecto benigno y otras veces un efecto negativo momentáneo. Pero aún esto está estructurado para, con el tiempo, establecer el equilibrio.

**PREGUNTA:** A veces, cuando uno tiene un problema sin resolver y se va a dormir relajado, con la intención de resolver el problema, uno se despierta con la solución. Entonces la mente inconsciente de uno lo ha resuelto...

**RESPUESTA:** Cualquier terminología que usemos, hay realmente una sola cosa importante que hay que saber acerca del significado del inconsciente, y es que no te das cuenta. Cuando eres inconsciente, no te das cuenta. Ahora bien, hay grados, por supuesto. No imagines que tu mente inconsciente es una super-criatura perfecta y sabia ni un animal monstruoso. Muchas personas tienen actitudes extremas hacia su inconsciente. La mente inconsciente no necesariamente tiene algo que ver con tu yo real, el yo superior, o con el yo inferior, la parte que niegas. Ambos lados de tu naturaleza pueden ser parcialmente conscientes y parcialmente inconscientes.

Por ejemplo, podrás ser consciente de ciertos aspectos de ti mismo, o acerca de conceptos generales, pero no ser consciente de todo su significado. Tu conciencia, ni está completamente ausente ni está completamente presente. Existe entonces un grado de conciencia.

El hecho de que puedas resolver ciertos problemas durante el sueño, dando instrucciones a tu mente inconsciente, sucede porque tienes conocimiento del cual no te das cuenta. En ciertos estados de relajación y concentración, tales como concentrarse en la voluntad de encontrar una solución antes de ir a dormir, el conocimiento inconsciente puede llegar a la conciencia de superficie. Todo tu esfuerzo en esta esfera terrestre se dirige a aumentar tu toma de conciencia de lo que ya está almacenado en ti. En tal estado de relajación también es posible que los asistentes espirituales ayuden a traer a la superficie tu propio conocimiento. En otras palabras, es una combinación del mundo del espíritu trabajando junto con tu propio yo real.

Para tal toma de conciencia es necesario el funcionamiento constructivo de tu voluntad interna. Por lo tanto, cuando una persona se va a dormir enfrentando una confusión o un problema, y desea de todo corazón resolverlo del mejor modo posible, aun si esto significa abandonar una meta egoísta, entonces esa persona crea un estado de apertura interior donde las fuerzas productivas universales de la verdad pueden ponerse a

trabajar. Cuando no se aborda la confusión, cuando uno no está plenamente consciente acerca de aquello sobre lo que está confundido, entonces tales respuestas no pueden llegar. En consecuencia, la mayor parte del tiempo hay que hacer un esfuerzo consciente. Algunas veces, por supuesto, podrá existir un deseo inconsciente del cual la persona no se da cuenta.

Les doy bendiciones, a todos y cada uno de ustedes. Que obtengan beneficio de estas palabras, que los ayuden a tener un nuevo abordaje de sus problemas, de sí mismos y de su experiencia de vida. Bendito sea cada uno de ustedes. Benditos son sus maravillosos esfuerzos. Regocíjense con el conocimiento de que cualquier cosa que hagan en la vida, cada paso que den para encontrarse a sí mismos con sinceridad, tiene gran significado, aun si todavía no se dan cuenta del efecto que tiene, inevitablemente, no sólo en sí mismos sino también en muchos otros, en su universo como un todo. Estén en paz. ¡Permanezcan en Dios!

Copyright © por la Pathwork Foundation