

LA DEFENSA

Saludos mis queridos amigos. Que Dios bendiga a cada uno de ustedes. Bendito es su Camino. Benditos son sus esfuerzos.

Hemos discutido repetidamente sus mecanismos de defensa. Hemos trabajado y entrado en este tema, de forma considerable, y han aprendido, hasta cierto grado, a reconocer su presencia. Sin embargo, no han entendido plenamente lo que le sucede a todo su sistema cuando están a la defensiva. El conocimiento de esto será muy útil para su trabajo posterior y para su auto-observación. Será de gran significado el entender el proceso de su naturaleza física, mental, emocional y espiritual, lo que le sucede a todos estos niveles de su personalidad cuando están a la defensiva. Han empezado a observarla, a detectar este duro nudo, o pared interior, cuando se retiran en miedo y se cierran con el fin de protegerse. Sin embargo, esta reacción de defenderse esta tan incrustada en ustedes, que se ha vuelto una segunda naturaleza, que en la mayoría del tiempo no se dan cuenta cuando están a la defensiva. De aquí que, deben entender más acerca de este tema, para estar en la observación y para volverse más intensamente conscientes de su existencia para poder sobrepasarla.

Cuando están a la defensiva, están asustados, se sienten amenazados, en peligro. Ciertamente existen peligros reales y el sistema humano esta equipado para manejarlos. Si realmente se les ataca, todas sus facultades se retirarán de sus preocupaciones usuales y se dirigirán hacia, y se concentrarán en, este peligro. Para poder manejar un tema urgente en el momento, necesitan de todas sus facultades, enfocadas en ese punto.

Para poder hacerlo, todo tu sistema atraviesa por un cambio con el propósito de manejar la situación de emergencia. Así que, en un momento así, tu sistema glandular libera una cierta substancia que se dispara a través de todo tu sistema nervioso, acelera tu presión sanguínea, acelera el latido de tu pulso. Todo esto sucede con el propósito de enfocar tus facultades en el punto del peligro, para aumentar la velocidad de una reacción adecuada, para acelerar tu percepción. Cuando estas en verdadero peligro, esto es bueno e importante, ya que de otra manera, con tus facultades normales y con tu percepción, no podrías lograr lo que es necesario para protegerte. Por lo tanto, desarrollarás más fortaleza -- física o mental -- de la que normalmente tienes para defenderte. O rápidamente juzgarás y decidirás si defenderse con un contraataque o volar, es la mejor manera para manejar esta situación en particular.

En una vida promedio, dichos peligros reales ocurren de vez en cuando. La substancia liberada de tu sistema glandular contiene un cierto veneno que no te dañará si tu mecanismo de defensa trabaja solo en estas pocas instancias, cuando ocurre un peligro verdadero. Después de que pasa el peligro y tu sistema regresa a un funcionamiento normal, este veneno es absorbido y disuelto. Este veneno es un

estimulante necesario para el momento, pero si esta estipulación llena permanentemente tu sistema, el daño es inevitable. Sucede lo mismo con ciertas medicinas que son importantes para una cura, pero si formas un hábito en tomarlas, a la larga serás dañado.

Cuando por, conflictos psicológicos, por razones irracionales e irreales, estas a la defensiva, tu sistema glandular no toma esto en consideración. No se cuestiona la validez de la razón. La substancia venenosa se libera en el momento en que estas asustado. Cuando estas a la defensiva, tu estas asustado. Por lo tanto, es importante que paren los miedos irreales, que el estar a la defensiva por razones no válidas este fuera de tu vida. Si no, la substancia venenosa afectará a tu sistema sanguíneo y a tu sistema nervioso, y ocurrirá un daño físico de una u otra manera. De acuerdo al carácter y a la resistencia física de los órganos, el daño ocurrirá tarde o temprano, más o menos visible, en esta o en aquella parte del cuerpo. Este es el lado físico.

En cuanto al lado mental de tu naturaleza, cuando estas en un peligro real, todas tus facultades mentales se concentrarán automáticamente -con la ayuda del estimulante venenoso- sobre el tema en cuestión. Para poder hacerlo, no te puedes concentrar en nada más. No serás capaz de mantener otros pensamientos de verdad y de sabiduría más que los de manejar el peligro del momento; protegiéndote de este peligro. Todas las otras consideraciones, importantes para una vida armoniosa y significativa, serán excluidas. Si esto sucede en momentos aislados de peligro real, es bueno y lleno de propósito. Cuando el miedo real pasa, regresas a lo normal y tus procesos de pensamiento pueden otra vez concentrarse sobre muchos aspectos de la vida, en los demás y en ti mismo, en todo lo que no tiene nada que ver con el protegerte del peligro.

Sin embargo, cuando estas constantemente o, frecuentemente, en un estado psicológico de protegerte en contra del peligro y de atacar, el desarrollo de tus facultades mentales esta destinado a sufrir. Tus conceptos permanecerán inmaduros y limitados, aunque tengas un buen cerebro. Tu perspectiva será demasiado limitada para manejar la vida de una manera adecuada. Todo esto sucede de una manera tan sutil e insidiosa, que estas absolutamente inconsciente de ello. No puedes ver la diferencia porque el estado de estar a la defensiva se ha vuelto una segunda naturaleza. Esto evita tu visión de la verdad acerca de los demás, acerca de la vida, acerca de ti mismo. Te prohíbe ver tus posibilidades y tus potencialidades; en el hacer elecciones apropiadas. Todo esto sucede porque todo tu sistema mental esta dirigido para protegerte de un miedo imaginario y para defenderte de el. Los mismos procesos operan cuando estas en un peligro real. En un peligro real, tu percepción aumentada te hace decidir lanzar un contra ataque; o, si esto es muy peligroso e inútil, huir y protegerte escondiéndote. Todas tus facultades mentales están concentradas en este tema en especial. No hay lugar para considerar algo más. Ocurre un proceso muy similar con tu mecanismo de defensa irreal. Has elegido la pseudo-solución de la agresividad, y/o de retirarte de la vida, y/o de apaciguamiento que te roba de tu integridad. Todos son dictados que te contienen del pavor de estar expuesto al peligro. Estas constantemente en un estado de guerra con la parte principal de tus facultades mentales enfocada en defenderte, no dejando así, espacio suficiente para manejar la vida de una manera adecuada. Fácilmente puedes ver que esta concentración es necesaria en ciertos

instantes de peligro real, pero es extremadamente dañina y limitativa cuando no existe un peligro real.

En el lado emocional de tu naturaleza, enfrentado con un peligro real, difícilmente tienes tiempo o espacio para los sentimientos más que para los de miedo y de enojo. En los pocos instantes de peligro real, es bueno que esto sea así, porque estas dos emociones producen el ímpetu necesario y la fortaleza para defenderse uno mismo. Todas las facultades del cuerpo de los sentimientos se retiran en ese momento y se dirigen hacia el asunto confrontado. Si no fuese así, si en esos momentos fueras capaz de tener todo tipo de otros sentimientos, la fortaleza necesaria para defenderte estaría ausente. Sin embargo, cuando pasa el peligro, la persona normal e integrada puede rápidamente regresar a un estado donde otras emociones tienen espacio en su sistema emocional.

Sin embargo, si estas constantemente a la defensiva, los sentimientos predominantes son el miedo y el enojo. En este punto no necesito discutir mucho sobre qué tan dañino es para ti y para tus alrededores. Siempre que eres lastimado, se cree de manera errónea que este daño es un ataque hacia ti. Erróneamente, representa un peligro a tu seguridad. Entonces, inmediatamente reprimes ese dolor -tu reacción primaria- y permanecen conscientes el enojo y la hostilidad como sustituto de la reacción original. Empiezas a dejar que tus mecanismos de defensa, cualquiera que sean tus pseudo-soluciones, trabajen. No es necesario decir que ya no estas más en la verdad. No solo por el dolor que experimentaste, desagradable como pudo haber sido, no es peligroso y no necesita defensas elaboradas, que son infinitamente más dañinas de lo que el dolor original podría ser. Sino también porque tu, tu mismo, ya no estas consciente del sentimiento original - el dolor- sino solo de la reacción secundaria - el enojo. Esto instituye un proceso de auto-alienación, de auto-enajenamiento psicológico.

Pienso que todos empiezan a ver que tan predominante es esta defensividad. Puede ser sutil y difícil de detectar, pero una vez que estas en el camino correcto, te vuelves agudamente más consciente de su existencia permanente. Te defiendes no solo en contra del dolor como un supuesto peligro mortal. También te defiendes de la frustración de tu voluntad; en contra de cualquier cosa que no va de acuerdo a tus deseos. Todo esto representa, inconscientemente, una amenaza a tu seguridad, mientras que en realidad no es así. Puede ser indeseable, pero algo indeseable, no es de ninguna manera necesariamente peligroso. Sin embargo, un mecanismo de defensa, por su mera naturaleza, es un proceso de protegerse del peligro. Si estos procesos son usados para un peligro real, tiene significado. Si no se usan así, todo tu sistema se desequilibra. Tus facultades son limitadas hasta el grado en que tu aún, no puedas comprenderlo plenamente. Poniéndolo en otras palabras, tu instinto de auto-preservación esta trabajando cuando no es necesario. Siempre que las facultades son usadas donde originalmente estaban destinadas a ser usadas en otro propósito, la psique humana se distorsiona y se pone fuera de balance.

En cuanto al lado espiritual de tu naturaleza, frente a un peligro real, otra vez es importante y necesario en el momento, que tu capacidad de sentimiento se limite al asunto en cuestión. Como dije antes, el rango de tus sentimientos esta limitado al miedo y al enojo, para manejar adecuadamente la importancia de tu protección. Esto no deja lugar para cálidos sentimientos de amor, de calidez, de afecto, de

entendimiento, de compasión. En otras palabras, en momentos de peligro, te retiras hacia ti mismo, juntando tus fuerzas para contraatacar o volar. Ya no buscas más en el mundo; ya no intentas puentear la brecha entre ti mismo y los demás, con comunicación y con unión. En momentos de peligro real, tales sentimientos serían un detrimento. Pero cuando pasa el peligro, regresas al estado de sentir todos estos sentimientos de calor, de bondad, saliendo y alcanzando. Es lo mismo con tu creatividad, que también es un lado de tu naturaleza espiritual. No importa qué tan creativa pueda ser una persona, en momentos de agudo peligro, esta creatividad es parada temporalmente, solo para regresar después de que el peligro ha pasado.

Cuando más o menos estas permanentemente a la defensiva, debido a la creencia errónea que cualquier dolor o frustración, cualquier crítica, cualquier rechazo, es un peligro del cual te debes proteger, limitas el rango de tus sentimientos, los potenciales de tu creatividad, la habilidad para buscar en la vida y comunicarte con los demás, amar y entender, sentir y expresarte. En corto, tu vida espiritual esta gravemente impedida. Por esta auto-impuesta limitación, te aislas cada vez más e, instituyes los patrones por los cuales los otros te lastimarán y te frustrarán más, porque tu sin saberlo, los rechazas. Por lo tanto, necesitas, defenderte más y un círculo vicioso se pone en marcha - un círculo vicioso dentro de ti y, un círculo vicioso entre ti mismo y los demás, esto afecta a tu mecanismo de defensa y de ahí, sirve para tener a ambas partes rechazándose mutuamente una a la otra.

Siempre cuando te defiendes, es superfluo y sin significado, ya que ningún peligro real existe, liberas sustancias venenosas hacia tu cuerpo físico. Limitas tu rango de pensamiento y de sentimiento y también a tus procesos creativos. No ves las muchas posibilidades de la vida, de comunicación con los demás. Estas aislado en tu ocupada defensa en contra de un peligro irreal.

Como antes dije, peligros reales en los que se necesita todo este equipo de defensa, suceden en relativamente pocos instantes. No tienes que aprender a usarlo. Es un proceso automático al que llega cualquier ser humano. Hasta un niño tendrá reacciones automáticas, sin tener que haber escuchado acerca de esto. Solo existe una cosa por decir acerca del mecanismo de defensa adecuado, en relación a un peligro real: entre más uses estas facultades para peligros irreales, por lo tanto, abusando de ellas, menos trabajarán adecuada y espontáneamente cuando se necesiten para una protección real. Es uno de los desequilibrios que encuentras dentro de ti. Esto es el porqué una persona cuyo sistema interior esta constantemente dirigido para defenderse en contra de peligros irreales, frecuentemente es incapaz de manejar un ataque o amenaza reales. Esta paralizada, sin esperanza y realmente se convierte en una presa - solo porque se cree una presa cuando realmente no lo es. Esta condición nunca puede ser remediada fortaleciendo las defensas para un peligro real. No funcionará. Pero automáticamente empezará a trabajar, si y cuando uno aprenda a dejar de defenderse cuando no hay necesidad.

Esto es el porqué tenemos que estar preocupados con la limitación de la defensa irreal, el peligro irreal. Estos peligros también se aplican al dolor, al rechazo, a la frustración de la voluntad, a la crítica. Cuando te sientes acusado de algo verdadero, no verdadero o medio verdadero, te sientes en peligro mortal. Si traduces tus reacciones emocionales hacia dicha crítica, rápidamente verás que tus sentimientos dicen "Estoy en peligro". Examinemos ahora la verdad en cuestión. ¿realmente

estas en peligro o amenazado por el dolor, la frustración y la crítica? No tengo que responder esto. Solo tu, tu mismo, tendrás que verificar que no es así. Aún la crítica injustificada no te puede poner en peligro, siempre que tu actitud hacia esta, sea madura y realista. ¿No es frecuentemente el caso, que la crítica de la cual tremendamente te defiendes, amenaza a que expongas algo que no quieres enfrentar? Quizá no quieras enfrentarlo porque es incómodo cambiar; o porque crees que si sale la verdad, no serás amado y aceptado como merecedor de respeto. Cualquiera que sean las razones, huyes de la verdad. Por lo tanto, si se ve bajo la luz verdadera, tu defensa generalmente es en contra de la verdad, aunque esta verdad pueda llegar del exterior, de personas que son, en su propia manera, tan imperfectas como tu. El supuesto peligro mortal del cual se deben proteger, frecuentemente es verdad en si, mis amigos. Y se defienden en contra de ella, apuntando la verdad de la otra persona, que no la quiere ver. Quizá uno es más fuerte y el otro más débil, pero que diferencia hace, ya que todos tienen su propio ritmo y sistema de valores. Nadie puede compararse con el otro. La evaluación sobre esas bases, no es válida. Ya que, dos lados apuntan las verdades acerca del otro .. y cada uno puede ser correcto hasta cierto grado-- mientras no quiere ver la verdad en si mismo.

Erróneamente crees que si tus debilidades, o por lo menos ciertas debilidades, se exponen, los demás tendrán el derecho de rechazarte, de no amarte. Y esto no lo puedes soportar. Por lo tanto, usas todos tus mecanismos de defensa, con todos estos procesos, te proteges de un tremendo, peligro imaginario para preservar tu estatus de un ser humano amoroso. Crees que si se expone una tendencia no digna de ser amada, las personas tendrán el derecho de rechazarte. De ahí, que usas tu pesado equipo de pelea, solo para tu detrimento. El detrimento no solo se debe a todas las razones que he dado en esta conferencia, sino también de una manera más directa. Ya que nunca es verdad que la gente rechaza a una persona debido a una falla o una debilidad por sí misma. Si observas muy de cerca a la vida a tu alrededor, descubrirás sin duda alguna, que el rechazo ocurre debido a que, de una manera sutil, el esconderte de la verdad causa el rechazo. Este es el porque la admisión libre de la peor falla o distorsión traerá la aceptación, mientras que el miedo en contra de la exposición trae desprecio, disgusto, rechazo, miedo y esta destinado a hacer defensiva a la otra persona. Si aún no es posible la libre admisión, porque quizá no se ha visto plenamente, entonces la voluntad de hacerlo, que solo puede suceder sin irse a la defensiva, tendrá un efecto favorable similar. Solo hasta que esta nueva reacción se prueba, verás cuánto más ¡constructiva y ventajosa es!

Siempre que estas a la defensiva, tu meta primaria no puede ser verdad. Cuando son peligros reales, este peligro real es, como si fuera, la verdad del momento. Pero cuando son peligros irreales, la verdad yace en algún otro lugar. No te preguntas en dichos momentos ¿esto es verdad?. ¿Existe un grano de verdad en ello?. Tu preocupación en el momento es ¿Yo estoy en lo correcto o lo esta la otra persona?. Es el limitado "Yo versus la otra persona", que confunde el tema de lo que es correcto y verdad. Tu defensa frecuentemente puede ser una forma básica de vida, al no involucrarte y solo cuando seas llamado, entonces elegirás una defensa más directa, tratando de huir; obstruyendo el tema y poniéndolo en otro nivel donde puede probarse que "es correcto", o contra atacando, apuntando las fallas de la otra

persona. Existe una gran diferencia cuando esto se hace como una defensa de las tendencias indeseables propias, o en la verdad y por el bien de la verdad.

Debería de ser fácilmente entendido que la defensividad no es productora de la verdad. No da la verdad y espacio respirable de realidad. Siempre que hay esta pared defensiva, la preocupación del momento debe ser protegerse de una acusación que tu crees que puede traer rechazo, frustración, dolor. En este momento, se convierte sutilmente más importante para ti, probar que la acusación es injustificada (aunque contenga elementos de verdad), en lugar de encontrar los elementos de verdad que contiene. Entonces, huyes de la verdad, por lo tanto, de tí mismo y de ahí, de la vida. La pretensión y el auto-engaño, la auto-alienación y el aislamiento, deben ser el resultado. En la defensividad, no solo dañas a tu cuerpo físico, sino limitas tus pensamientos, tu rango de emociones, tus conceptos, tu creatividad, tu vida espiritual, tu habilidad de relacionarte con los demás, tu libertad interior, tu preocupación por la verdad como tal, y por lo tanto, tu habilidad para amar y respetarte a ti mismo y a los demás. Todo esto se debe a un concepto completamente erróneo de perfeccionismo, en el que crees que tu valor y tu aceptabilidad están en peligro debido a tus imperfecciones.

Si las personas aprendieran esto, y profundamente probáran dentro, encontrar y eliminar esta pared defensiva, muchas dificultades se podrían evitar en un escala tan grande como la extensión de la intercomunicación diaria entre las personas. Las personas no se disgustarían una a la otra tan seguido. No se temerían una a la otra. Es el sentimiento erróneo de ataque del cual te tienes que defender, el que te hace temer, y por lo tanto, no gustar de los demás. Es el dolor erróneo que sufres, si algo es traído afuera, que sientes que disminuirá tu valor. Es el sentimiento erróneo de ser inadecuado, cuando la vida y los demás no responden a tus deseos y los frustran. La crítica en sí misma no te dañaría para nada, si estuvieses consciente de que los demás no te querrán menos porque tienes esta falla y la enfrentas.

En la defensividad, no percibes, experimentas y piensas pensamientos de verdad y de razón. No sientes sentimientos de calidez, de afecto y de entendimiento. Por lo tanto, no estas en la realidad y no te puedes comunicar. Tu sistema, esta enfocado en un punto pequeño, principalmente el de defenderte en contra del peligro imaginario. De esta manera, mucho de lo demás que es parte de tu vida, parte de tu realidad, se deja fuera de consideración.

Esta defensividad puede tomar lugar de diferentes maneras, como ya sabes. En maneras que son tan sutiles que los demás no las notan, hasta que se lance un "ataque" directo. Esta defensividad puede ser mucho más fuerte con personas calmadas y reservadas, quiénes calladamente siguen su camino, que con personas cuyo mecanismo de defensa es más obvio. Su miedo al ataque es tan grande, mientras que su confianza en sí mismos para manejarse es muy pequeña, que constantemente están en la huida de las personas y de la vida. Pero ya sea que la defensa sea una directa agresividad externa o el retiro y la huida, es lo mismo e igualmente dañino con resultados negativos idénticos. Ambas alternativas hacen imposible ir hacia a otra persona, hacia la verdad, hacia la involucración, hacia la vida misma. Ambas alternativas te forzan a quedarte en guardia y a estar no perceptivo de la vida, de las personas, de tí mismo. Así que el daño que infliges en tí mismo o en los demás a tu alrededor, la desarmonía, la separación que se crea, es

imposible de explicar en toda su extensión. Con ello no puedes satisfacer las necesidades de los demás, tampoco puedes tener satisfechas tus propias necesidades. La liberación que experimentas cuando descubres la ilusión de la necesidad de defenderte, y que por lo tanto ya no lo haces, es imposible transmitir. Simplemente lo tienes que vivir para conocer esta alegría. Suelta y recibe todo lo que llegue a ti. Obsérvalo calladamente con la meta de no protegerte, sino de buscar y de ver la verdad. En esta actitud, cambiarán tus reacciones. Tus emanaciones tendrán una cualidad diferente. Toda tu vida será diferente.

Si aprendes solo a observar, a detectar y a entender - y por lo tanto a eliminar- tu defensividad, estarás liberado de una ilusión. No hay más grande dificultad, más grande prisión que la ilusión. No existe algo más destructivo en esta tierra, que las personas defendiéndose a sí mismas, innecesariamente. No existe nada que crea más desarmonía, más falsedad, más hostilidad, más fricción, tanto en la vida personal como en la pública, que la defensividad.

PREGUNTA: Tu dices que el cuerpo libera venenos que dañan el sistema físico. ¿En este Path, es posible sanar este daño?

RESPUESTA: Claro, es posible. Si y cuando la defensividad sea eliminada, otros venenos dejarán de contaminar el sistema. Esto en si mismo traerá alivio. Sin embargo, es posible que el daño sea tan considerable que los resultados del pasado no puedan ser totalmente eliminados en el cuerpo. Si y cuando este sea el caso o no, depende de muchas consideraciones, imposible de enumerar ahora. Pero en principio es posible.

PREGUNTA: ¿Quieres decir que simplemente tenemos que escuchar a alguien si crítica?

RESPUESTA: Escucha y evalúa calmadamente: ¿Podría haber algo de verdad en la crítica? Observa tus reacciones internas de miedo. Pronto descubrirás que tu miedo es injustificado, aún si la crítica sea equivocada. Nada te puede suceder, no estas en peligro.

PREGUNTA: ¿Pero qué pasa si somos molestados al ser criticados injustamente?

RESPUESTA: El sentimiento de molestia es la prueba y la expresión de tu defensividad. Sin la defensa, no estarías molesto. ¿Cómo podrías estarlo? Tu evaluarías y encontrarías en ella, algo de verdad, poca verdad o ninguna verdad. Muy seguido estas convencido de que es injusta antes de que te des la oportunidad de descubrir o, antes de que te des la oportunidad de encontrar un posible grano de verdad. Y si no existe ninguna verdad en ella, ¿por qué tendrías que molestarte? ¿Qué te puede hacer esta crítica que causa molestia? ¿La has analizado desde este punto de vista? La crítica justificada o injustificada, realmente no te puede dañar, a menos que pienses que no puedes ser amado y respetado si se encuentra algo para criticar.

PREGUNTA: ¿Que pasa si es una mentira? ¿Si es falso?

RESPUESTA: Lo he dicho antes. No puede dañarte si lo ves con calma. Tu defensa en contra de ello, es lo que te daña. La mentira en si, o el juicio erróneo, nunca pueden dañarte. Y entre menos defensivo estes, estarás más adecuado para enderezar una mentira o un malentendido. No quiero decir que nunca te debes de defender en contra de una mentira escandalosa, de una calumnia, de un rumor dañino, etc. Esto cae dentro de la categoría de una defensa realista que puede ser manejada adecuadamente solo hasta el grado en que la defensividad irreal este ausente.

PREGUNTA: Si la acusación cubre una traición y tu tienes un enojo natural en contra de esta, tu enojo puede cubrir una auto-defensa, pero también es una reacción natural en contra de alguien que ha hecho promesas y tu has cumplido con tu parte y entonces descubres que eres traicionado y lo que se te prometió y por lo que has esperado no se convierte en realidad. ¿No es este un enojo natural?

RESPUESTA: Antes de manejar el término de lo que es "natural" y "no natural", me gustaría decir una vez más que, no me refiero a que las personas tomen cualquier injusticia o traición sin hacer lo que es necesario, constructivo y productivo. Existen muchas instancias donde sería equivocado sentarse y no hacer nada. Esto sería enfermizo, sería estar jugando al mártir, sería una distorsión de la integridad. Y es interesante notar que entre más defensiva sea una persona, estará menos equipada para manejarse con una defensa o ataque constructivos, que más se victimizará a si misma y se convertirá en un mártir. Existe una agresividad y una asertividad apropiada y sana. Cuando es sana y cuando no, no se puede determinar en una regla general. Es muy sutil y solo puede ser encontrada en una auto-examinación honesta. Los peligros reales no son solo físicos en la naturaleza, también se aplican a otros niveles. Solo puedo enfatizar otra vez que, entre más libre estes de una defensa irreal, te manejarás mejor con un defensa sana. Frecuentemente, ambas se mezclan y la insana debilita y mina a la sana y disminuye el efecto.

En cuanto a qué es "natural". Esto puede ser tan engañoso. Ciertamente es "natural" tener reacciones inmaduras e improductivas, porque todos también las tienen. Pero eso no quiere decir que "realmente" son naturales; o que no es posible crecer de ellas. No a fuerzas, no sobre-imponiendo, no sintiéndose culpable que reacciones infantiles aún existen, sino de la manera en la que siempre abogo, ¿Esta claro?

PREGUNTA: Si. ¿primero debes aclarar tu enredo emocional dentro de la relación, y luego la manejarás de forma realista?

RESPUESTA. Si, así es. Tu involucración emocional de una manera insana, te hace imposible evaluar la situación en su luz correcta y por lo tanto, no puedes manejarla como de otra manera lo harías.

PREGUNTA: Pienso acerca de lo que dijo nuestro amigo ,¿que la mentira también es un peligro real?

RESPUESTA: Si, podría ser. Yo dije eso. Todo depende si manejas hechos, acciones, actos, o las materias más sutiles de tendencias, actitudes y cualidades.

Pero en cuanto a este trabajo, cuando se le da voz a las impresiones y a los sentimientos de uno acerca de los demás, esto entonces, no es una cuestión que necesariamente puede ser refutada al momento. Requiere probar ver si existe o no un grano de verdad en ella, aunque haya sido traída de una forma distorsionada, quizá debido a los problemas de la otra persona, o simplemente debido a sus limitaciones como ser humano. En dichos casos, no se puede decir fácilmente que "esto es una mentira" porque estas cosas son muy sutiles.

PREGUNTA: Estabas hablando acerca de situaciones en las que nuestras emociones aumentan. ¿Qué pasa con los seres humanos con emociones embotadas y frenadas, y donde no hay reacción?

RESPUESTA: Cuando un ser humano llega a este estado, es un resultado de ser sobre-defensivo. Exterior y conscientemente, las emociones se deben embotar en un grado considerable, pero interiormente aún existen. Se esconden debajo y hacen su daño. Esto es el porque es tan importante en este trabajo, que las emociones salgan a la superficie. Solo entonces pueden ser manejadas con propiedad y empezar a trabajar con todas estas otras consideraciones. Mientras alguien no sienta odio, por ejemplo, no puede deshacerse de el. Debe salir de la represión y alcanzar la conciencia de la superficie, para entender su origen, su razón, para liberarse de ello. Sucede lo mismo con la pared defensiva. Mientras no te des cuenta de su existencia, no puedes hacer nada. Por lo tanto, la primera consideración, por el método de este trabajo, es traer a la conciencia lo que hasta ahora estaba sumergido.

Sin embargo, no existe ninguna persona completamente vacía de emociones. Están en la superficie, pero no fueron nombradas, nunca cuestionadas en cuanto a su significado e importancia. Estas pocas emociones en la superficie, darán suficiente material para trabajar. Aún la persona que predominantemente es intelectual en su acercamiento y deliberadamente embota sus sentimientos, tiene ciertos sentimientos. Como dije antes, entre más defensiva sea una persona, más limitado es el campo de las emociones que puede sentir. Pero puede hacer un esfuerzo para localizarlas. En casos así, las emociones predominantes serán el miedo y el enojo. La persona puede no estar consciente de que estas son emociones debido a que esta tan acostumbrada a racionalizar y explicarlas.

PREGUNTA: Si, pero la persona cuyas emociones están sobre la borda, tiene un tiempo más fácil para observarlas.

RESPUESTA: Si, por supuesto. Esto es el porqué es de mucha importancia el darse cuenta de todas las emociones de las que no te habías dado cuenta antes. Solo entonces podemos entrar en dichos temas como lo estamos haciendo ahora. Por ejemplo, sobre el tema de la defensividad, la mayoría de ustedes no hubieran sido capaces hace un año, de saber, de estar conscientes de que esta defensa existe. Y muchos de ustedes ahora son capaces de reconocerla. Esto siempre es una cuestión de auto-conciencia.

PREGUNTA: En mi trabajo privado, mi co-terapeuta y yo, hemos encontrado que yo tengo un concepto inadecuado de un ser humano. ¿Qué es un ser humano?

RESPUESTA: Si contestara esto, quizá me tomaría por lo menos un mes de un hablar constante. Y esta, yo pienso, que podría ser la mejor respuesta para ti, para que ajustes tu concepto a uno más verdadero. Compara esto con el concepto limitado que tienes de "él es esto o aquello" o "ella es eso y eso". Date cuenta de la variedad infinita, de la multiplicidad, de las contradicciones, de las posibilidades y de las potencialidades ilimitadas de pensamiento, del rango de sentimientos en cada ser humano. Cada emoción, cada tendencia, cada característica que puedes nombrar, todo ser humano la tiene, tanto en el aspecto positivo como en el negativo. Porque la misma cualidad se muestra en una faceta positiva en cierto momento, y en otros momentos en una faceta negativa, todas estas son, confusiones de la psique humana. Entre más entiendas las posibilidades y las potencialidades ilimitadas de un ser humano, más entenderás a un ser humano particular. Por el otro lado, entre más creas, consciente o inconscientemente, que un ser humano es esto o aquello, en otras palabras, entre más limitado sea tu concepto, menos entenderás.

De una manera extraña, esta es la meta inconsciente del hombre, el limitar la personalidad humana, porque cree que si hay menos en el ser humano, es más fácil conocer a otro. Pero esto no es verdad. Entre más te des cuentas de las posibilidades infinitas, la dificultad de ver, de percibir o hasta de sentir todas las posibilidades y facetas, más entendimiento y conocimiento profundo tendrás. Esta es la mejor respuesta que te puedo dar. Cualquier descripción, no importa qué tan detallada sea, no haría justicia. Sería limitada, sería una sobre-simplificación.

PREGUNTA: Después de que una persona se ha vuelto muy consciente de sus corrientes escondidas - digamos, hipotéticamente se ha dado cuenta del 75% de dichas corrientes que han salido a la superficie y puede ver cómo trabajan, ahora, ¿que puede hacer una persona para entrenar a su mente subconsciente? ¿O es necesario?

RESPUESTA: Repetiré lo que he dicho muchas veces. Simplemente observa las reacciones y conceptos equivocados, infantiles y falsos. Cuanto más los observes, serás más capaz de aprender por qué no están de acuerdo con la realidad y con la verdad. Obten un entendimiento claro de qué manera son erróneos, inadecuados, destructivos, desventajosos, irreales. Compara estas reacciones con el conocimiento, aún teórico, de reacciones realistas, honestas, productivas, sin tratar de forzarte a sentir lo último. Simplemente compara y entiende por qué una manera de reaccionar es improductiva e irreal, mientras que la otra manera es productiva y realista. Reconoce plenamente que aún eres incapaz de sentir y de reaccionar en la manera deseada, sin culpa, sin ninguna corriente forzante, aceptándote plenamente como eres, pero conociendo la inmadurez. Si haces esto, sin estar enojado e impaciente contigo mismo, eventualmente tus emociones empezarán a tomar el conocimiento de tu cerebro que antes no podía penetrar tus emociones. Te dará paz, simplemente ver a las emociones infantiles en acción, entendiendo cada vez mejor, el porqué y en qué respecto es improductivo.

PREGUNTA: Querías hablar sobre el fondo de los siete pecados capitales.

RESPUESTA: Como dije, sugeriría, quizá las próxima vez, que preparen una lista de ellos. Esto es en lugar de una conferencia, porque tomaría mucho tiempo. La

última vez dije, que no se puede agregar a una conferencia. Escribe cada uno de ellos y preguntalos en forma separada, y entonces responderé. Será una conferencia en si misma.

PREGUNTA: En las Escrituras tradicionales del Judaísmo y del Islam, los textos son específicos, en cuanto al consumo del pescado, de la carne y del pollo. Esta ordenado que "de su carne no comeremos". El Cristianismo no tiene ninguna regla en contra del cerdo. En el verso 15 de Mateo, Cristo dijo "no lo que va hacia la boca ensucia al hombre sino lo que sale de la boca". Sin embargo, durante la Cuaresma, los Cristianos observan restricciones de alimentación. Mis preguntas son: (1) ¿Las leyes de alimentación están basadas sobre lo que no es limpio o en lo que es santo?; y (2) ¿cuál es el significado de la Cuaresma y del conteo de los días?

RESPUESTA: Para tu primera pregunta: todas estas leyes fueron dadas en un tiempo en el que el conocimiento científico e higiénico del hombre era tan insuficiente que dicha información, que la humanidad ahora posee estaba conectada con la Religión. Eran simplemente, razones sanitarias o de salud las que dictaron esas reglas. En ciertos periodos de la historia, bajo circunstancias diferentes, se cambiaron estas leyes. Hoy en día, es superfluo para la Religión, el poner estas reglas. En ningún momento estas leyes tuvieron nada que ver con la vida espiritual del hombre. Simplemente era una precaución para proteger su salud. Si la humanidad, en este tiempo, aún se pega a esta leyes, como una necesidad espiritual, muestra un gran malentendido de lo que es la verdadera espiritualidad. Muestra el acercamiento superficial del hombre, su propensión para no pensar. Tu ciencia hoy en día, puede encontrar ciertas condiciones que hace necesario observar ciertas leyes mientras estas condiciones específicas permanezcan. Cuando las condiciones cambien, las leyes serán eliminadas. El insistir mantenerlas sin ningún propósito o razón, sería ridículo.

Para tu segunda pregunta, el significado simbólico original, del tiempo de la Cuaresma, era darle al hombre un periodo de ir hacia sí mismo, de purificar su sistema, no solo el físico, sino en todos los niveles de su ser. Otra vez, lo externo es simplemente un símbolo de lo interno. Frecuentemente es sano para el cuerpo y el alma si se combina, siempre y cuando se haga de una manera individual, de una manera personalizada, y no solo por adherirse a un dogma. Bajo cualquier dogma disfrazado en que aparezca, muestra rigidez y falta de auto-responsabilidad en el pensamiento. Así se vuelve algo muerto. El espíritu viviente se ha salido. El significado simbólico original era el de la purificación, de la contemplación, de un tiempo de ver dentro del ser y de prepararse para un nuevo influjo y por lo tanto una nueva fortaleza para alcanzar.

Que todos cada vez se vuelvan más conscientes de sus defensas. Que perciban todo lo que le hace a su sistema, a su proceso de pensamiento, a su facultad de sentir, a su sistema físico, a su vida espiritual. Y que así, se vuelvan capaces de soltar, de recibir, de examinar, de discriminar, de ver objetivamente al tema sin defenderse, de ya no pensar y de sentir en términos de "correcto versus incorrecto" y, de ahí, ser capaces de experimentar a los demás y de alcanzarlos. Mientras que con la defensa, se retiran de los demás y ya no buscan más. Que la bendición que se les da una vez más en esta noche, les ayude particularmente a

este respecto, para su trabajo posterior y, que les ayude a liberarse de la obstrucción más dañina. Sean bendecidos, cada uno de ustedes, reciban nuestro calor y nuestro amor, cada uno de ustedes. Estén en paz. ¡Queden en Dios.!

Copyright © por la Pathwork Foundation