

Conferencia Pathwork N° 114

## **LUCHA: SALUDABLE Y NO SALUDABLE**

Saludos, mis muy queridos amigos. Bendiciones de Dios para todos y cada uno de ustedes. Amor y fortaleza se derraman hacia ustedes. Abran sus corazones para poder sintonizarse con esta fuerza.

Ninguno de ustedes tiene que encontrar jamás dificultades que no sea lo suficientemente fuerte como para superar. No dudes de los recursos de fortaleza que existen en tu alma. Intenta alcanzar esos recursos internos. Te darán más fortaleza que depender de la ayuda de una fuente exterior. Las bendiciones y la ayuda divina sólo son posibles a través de la fortaleza que ya existe dentro de ti pero está inactiva. Esta fuerza fluye desde adentro, nunca desde el exterior.

Aprende a depender de esta fortaleza interior que tienes el poder de liberar. Muy a menudo buscas la intervención exterior en vez de darte cuenta que nada puede llegarte de la vida cuando no tienes las facultades internas para usarlo y volverte de este modo más fuerte y sabio. Cuando dependes de tus recursos internos, tu confianza en ti mismo y tu respeto por ti mismo se fortalecen. La ayuda externa podrá ser momentáneamente placentera, pero no aumentará tu confianza en ti mismo, tu autosuficiencia, tu independencia y tu respeto por ti mismo. Así que busca hacia adentro. Date cuenta que las leyes universales funcionan de tal modo que absolutamente nada puede estar más allá de tu capacidad. Si a veces parece estarlo, es sólo porque dudas de los recursos que existen dentro de ti o los ignoras.

La gente dice a menudo que la vida es difícil y dolorosa, que es una penuria confusa e intrigante, que no tiene sentido. Creen que están separados de la vida ¡pero no lo están! No importa cómo se manifieste tu vida, es un facsímil exacto de cómo te experimentas a ti mismo. Tu vida personal, tal como se manifiesta para ti, es un conglomerado de todas tus actitudes y rasgos. El mayor error posible, uno de los errores más fundamentales, es creer que tú eres una cosa y la vida en la que eres puesto es otra. No es así. Cuando estas palabras tengan para ti un significado y una realidad interior, habrás llegado a la etapa de desarrollo en la que ya no tienes que temer, en la que ya no te sientes impotente como paja en el viento. En tanto te separes de tu vida, no sólo estarás en la ilusión sino que estarás en un estado de miedo y falta de armonía. La confianza que tengas en ti mismo, en tus capacidades y potenciales, esa misma confianza podrás tener en la vida. La alegría de tu corazón y tu habilidad para experimentar esa alegría serán tu vida. Al experimentar tu capacidad para enfrentarte con los reveses y las decepciones, para renunciar a tu voluntad si esto fuese necesario, disminuirá la posibilidad de que la vida te atemorice. Una vez que te examines y examines la vida desde este punto de vista, habrás dado un paso más hacia la integración de ti mismo y de tu vida que es nuestra meta.

La vida también es lucha, por supuesto. Pero hay lucha sana y constructiva como así también lucha malsana y destructiva. Diversas filosofías y religiones te piden que “abandones la lucha”. Ésta es una enseñanza verdadera, pero a menudo se la entiende como que quiere decir que te rindas o cedas, que no hagas valer tus derechos. Sientes que debes volverte pasivo y apático y no tratar más de lograr tu plenitud y cumplir tus metas. Esto conduce a la indiferencia y la pereza, al estancamiento y aun al masoquismo. Conduce a la crueldad de no tener el cuidado de mejorar las condiciones que pueden ser mejoradas – en ti y en el mundo que te rodea.

La lucha sana nunca agota tus energías. Nunca es inútil, aunque no siempre se cosecha el éxito de modo directo. La lucha sana se caracteriza por una actividad relajada y por la habilidad para aceptar la derrota, por tener metas bien definidas con motivaciones subyacentes sanas, por ocuparse de un asunto por el asunto mismo en vez de usarlo para encubrir desviaciones psicológicas ocultas. En la lucha sana nunca peleas contra ti mismo. Superar impurezas e inmadurez no significa luchar contra ti mismo sino en cambio permitir que esos aspectos lleguen a tu conciencia de modo que puedas entenderlos y reconciliarte con ellos. Éste es el modo de superar lo que es perturbador y destructivo, no luchar contra ello.

La lucha sana siempre te hará más fuerte. No nadarás contra la corriente, entonces la lucha no te consumirá ni reducirá tu fortaleza. No se requiere ningún esfuerzo para permitir que lo que está en ti salga a la superficie. De hecho, malgastas una gran cantidad de energía impidiendo que este material interior salga, y luego te preguntas por qué estás tan cansado. Después de haber llegado a una cierta edad, uno ya no posee suficiente energía como para vérselas con la vida, pero si esta corriente de energía fuese revertida, la vida se volvería muy diferente. Peleas con todas tus fuerzas contra la toma de conciencia de lo que hay en ti y bloqueas constantemente el flujo de tus emociones. Esto es lucha malsana. Si la abandonases, podrías poner fácilmente la energía allí donde es útil, significativa y productiva. Toda vez que la energía se usa en su canal correcto, se renueva automáticamente. Pero cuando es usada en un canal que no está diseñado para ella, no lo hace. Entonces no te queda suficiente energía como para defenderte de que no se aprovechen de ti, para desarrollar tus potenciales o para trabajar hacia tus metas. La habilidad para cuidar de todos esto vendrá como un subproducto natural de cesar la lucha inútil para impedir que tus actitudes negativas ocultas salgan a la superficie en la creencia falsa de que se las puede eliminar ignorándolas.

En la lucha sana no hay ansiedad, no hay miedo, no hay incertidumbre, no hay duda. Toda vez que luches por una meta aparentemente sana pero registres emociones negativas, sabrás que también está teniendo lugar una lucha malsana. De algún modo oculto debes estar luchando contra ti mismo – quizás contra una duda o contra el egoísmo o alguna actitud que oculta una falta de integridad – ya que de no ser así estas emociones negativas que reducen tus fuerzas no podrían estar allí. Cuando las sientas, es el momento de dejar de luchar y permitir que tus emociones ocultas lleguen a la superficie.

Todas las actitudes y los sentimientos humanos pueden ser comparados con corrientes. Se mueven en un ciclo en el que fuerzas internas y externas influyen entre sí. Pero el factor de control siempre reside dentro del yo. Cuando uno trata de mover el control a las circunstancias externas con la esperanza de que el daño pueda repararse desde afuera, y espera ayuda para reajustar el flujo carente de armonía del yo y la vida, uno impide el flujo libre que trae conciencia. El foco externo lo separa a uno más y más del control real que tiene a su disposición - el único control significativo: la completa conciencia del yo.

Cuando no te gustan, o hasta temes, ciertos sentimientos y actitudes en ti mismo, bloqueas la toma de conciencia de los mismos. Esto significa obstruir la corriente de sentimientos que debería fluir libremente. Usa la analogía de la corriente – aunque no es nueva, por supuesto – como un abordaje fresco, para poder visualizar el daño que se hace con la represión. Necesitas un nuevo ímpetu para inspirarte a eliminar las barricadas. Entonces, mis amigos, traten de visualizar cada emoción, cada actitud y respuesta como una corriente. Si levantas una barricada ante una corriente, ¿qué sucede? Es posible bloquear un río con una represa. El agua fluirá a la represa y luego será detenida. Pero cuanta más agua se acumula detrás de la represa, más grande se

volverá la energía del agua que se va acumulando, hasta que haga estallar la represa, desborde y destruya no sólo la represa misma sino toda la vegetación y las estructuras naturales y sanas que están a los costados. No es necesario destruir la barricada de un modo tan violento. Nunca fue necesario construir la represa en tu alma, pero dado que elegiste construirla, tiene que irse. Puedes eliminarla de modo gradual y sistemático mediante tus propios esfuerzos: éste es el proceso consciente de confrontación contigo mismo. Esperar que la naturaleza siga su curso significa que la barricada será arrastrada por la fuerza de las aguas. Cuando la vida te trata rudamente, cuando las actitudes destructivas acumuladas cuyos orígenes residen detrás de la barricada finalmente se sueltan, experimentas crisis y colapsos de diferentes tipos y grados.

Al no bloquear el río con una represa, permites que la suciedad y los residuos floten libremente hasta la superficie para ser eliminados. El agua que se regenera por siempre, con su pureza y frescura finalmente barrerá el río dejándolo libre de desechos. ¿No es esto un hecho en la naturaleza? Lo mismo se aplica a tus corrientes del alma. Teniendo miedo y no mirando los desechos de tus heridas pasadas y sus subsecuentes tendencias destructivas, los acumulas detrás de la barricada, y un día, cuando no puedas controlar lo que pasa, inevitablemente te inundarán. Pero cuando permites que los desechos lleguen a la superficie, no hay nada que temer. Cuando empieces a eliminar tus bloqueos empezarás a experimentar emociones negativas distintas a todas las que has sentido antes. Entonces la tentación es poner la tapa otra vez. Ten cuidado con esta tentación. Con el tiempo habrán de seguirles los sentimientos cálidos, positivos, generosos, amorosos y desinteresados, y los sentimientos negativos ya no serán perjudiciales para ti. No querer ver lo negativo no elimina su existencia.

Cuando luchas contra tu inseguridad, negando su existencia, ésta se eleva por detrás de la represa como aguas que crecen. En tanto la represa no se rompa, sentirás una vaga incomodidad. Te sentirás inhibido sin entender por qué y sentirás que utilizas algunos de tus mejores potenciales menos de lo que podrías. No captarás la situación ni sentirás toda la fuerza de la inseguridad que se vuelve más fuerte a medida que se acumula detrás de la barricada. Un día ciertos sucesos externos te inundarán con toda la desesperación de la impotencia y la inseguridad que nunca te has atrevido a enfrentar. Entonces, al luchar para reprimir tu inseguridad, de hecho la aumentas. Al negar su existencia la haces más grande y más fuerte de lo que sería si no la negases. Lo mismo es verdad con respecto a cualquier otra emoción o actitud – miedo, duda, hostilidad o lo que sea – el principio es el mismo. Las leyes naturales se aplican a todas las fuerzas creadas, sean los ríos mismos o los ríos y corrientes de sentimientos.

¿No es mucho más sabio eliminar la barricada? Esperar a que la naturaleza la derribe te dejará impotente. Los sentimientos te inundarán y no entenderás su significado porque su momentum acumulado se habrá vuelto demasiado fuerte. No esperes a tales momentos. Demasiado a menudo uno espera una crisis antes de estar dispuesto a hacer una evaluación de sí mismo.

En este trabajo nuestra meta es evitar la lucha inútil. Con ese propósito tenemos que eliminar la barricada antes que ésta se elimine a sí misma, permitir que el flujo haga salir lo que es inherente a él y enfrentar esos sentimientos que preferirías evadir – dudas, agresión, celos, posesividad, egocentrismo y engreimiento - en suma, todo lo que hay en ti que pertenece al niño herido en ti.

¿Por qué se resiste la gente a volverse consciente de estas emociones? Seamos muy claros con respecto a lo que significa realmente la resistencia. No indica meramente que no quieres hacer este trabajo. No te importaría hacer el trabajo si no requiriese que eliminases cualquier barricada que bloquee la corriente. En ti no hay sólo una corriente. Dado que consistes en muchas actitudes y sentimientos, hay muchas corrientes.

Afortunadamente, unas pocas de ellas no están bloqueadas por barricadas; crean una actitud sana y constructiva hacia ti mismo y hacia tu vida. Hay otras corrientes en las que la barricada no es demasiado fuerte y la resistencia no es demasiado difícil de superar. Pero hay algunas corrientes que has cerrado deliberadamente porque pensaste que al hacerlo te protegías.

Cuando empiezas el trabajo, el yo consciente no se da cuenta que se debe tocar esta "área prohibida" porque su existencia ha sido totalmente ignorada. La resistencia sólo se manifestará cuando tu trabajo se aproxime a estas áreas, sin que te des cuenta siquiera lo que son. A algunas personas esto les sucede al comienzo de su búsqueda de sí mismas. A otras les sucede que el trabajo podrá haber progresado por algún tiempo y podrán haber eliminado algunas barricadas menores, liberando algunas corrientes, antes de poder tocar las áreas prohibidas.

Las áreas que no quieres mirar no son necesariamente feas o malvadas. En último análisis, el crecimiento detenido siempre anula la vida y es egocéntrico, pero el énfasis podrá no estar puesto en el egoísmo sino más bien en una falsa autoconservación. Para decirlo de otro modo, la resistencia es una defensa contra quedar expuesto, contra el dolor y la vulnerabilidad.

Es de la mayor importancia que te vuelvas consciente de tu resistencia. Si observas ciertas etapas pasadas de tu desarrollo desde este punto de vista, recordarás que cada liberación importante estuvo siempre precedida por una resistencia a mirar dentro de ti. No importa qué forma pueda haber tomado la resistencia, siempre tuviste que superarla, reuniendo tu voluntad de mirarte de verdad. Ésta tuvo que ser la meta más fuerte e importante ya que de no ser así, no podrías haber tenido éxito. Pero no creas ni por un momento que a causa de esos esfuerzos pasados no tendrás que pasar otra vez por la misma lucha. Ésta es la lucha sana para superar la lucha malsana contra la conciencia de sí mismo.

Aprende a descubrir los signos de tu resistencia a eliminar la barricada. Los signos podrán ser múltiples pero una vez que hayas enfocado tu atención en ellos, no dejarás de verlos. Aprenderás a tomar con reservas las excusas aparentemente legítimas.

La resistencia existe no sólo porque tu idea de ti mismo no corresponde a la realidad que encuentras más allá de la barricada, ni tampoco es suficiente con decir que la barricada sirve como una supuesta defensa contra las heridas de la vida. Esto es demasiado general. Una razón oculta para mantener la barricada es que en lo profundo del alma uno se aferra a la esperanza de es posible seguir siendo un niño. Los niños parecen tener la ventaja de que se les da lo que necesitan para ser felices y estar seguros. Pueden evitar el esfuerzo de obtenerlo por sí mismos. La ilusión es muy tentadora: tener derecho a recibir sin tener que pararse sobre sus propios pies. El recuerdo de esta ventaja de la infancia se combina con el miedo a tocar las áreas afectadas negativamente en las que están las heridas del pasado. Dado que las fuerzas psíquicas han tendido hacia la impotencia deliberada, el ego ha permanecido débil y por lo tanto, ahora no puede confiar en sí mismo. Esto a su vez provee una excusa para depender de otros para las propias necesidades. Uno no quiere abandonar la creencia de que la felicidad, la plenitud y la seguridad puedan venir de otros, entonces se aferra a esta esperanza. Ésta es una razón principal para resistirse a quitar la barrera.

Una vez que la elimines sabrás que te estabas aferrando a una esperanza injustificada y que no deseabas reconocerlo. Sabrás que no querías pasar por todo el esfuerzo de volverte responsable por tu vida, y que hasta ahora no habías querido cargar con el peso de haber fallado con respecto a esto.

Depender de los demás para las propias necesidades podrá tomar muchas formas y aplicarse a muchos aspectos diferentes de actitudes externas e internas. Debes descubrir cómo se aplica esto a ti.

Tal como un niño es impotente, así lo es un inválido. Ambos dependen de otros. Por lo tanto, la psiquis que se resiste no sólo es el niño que todavía no ha crecido sino que también es un inválido deliberado.

Por un lado, tienes miedo de tu impotencia y no te das la oportunidad de no ser impotente ni de poner a prueba si tu impotencia es real o no. Por el otro lado, tienes miedo de lo opuesto: tener de hecho muchos más recursos de lo que te gustaría admitir. Admitirlos demandaría cumplir con ciertas obligaciones y asumir responsabilidad por ti mismo, pero prefieres asumir responsabilidades falsas porque esto parece ser un modo más fácil de lograr aprobación. Esto también puede ser verificado sólo en áreas sutiles y ocultas que no es fácil encontrar a menos que hayas logrado un considerable autoconocimiento.

Para resumir: la prohibición a permitir que el flujo de todos los sentimientos entre en tu mente consciente se debe en primer lugar al miedo a la imperfección; en segundo lugar, al miedo a tener que despojarte de actitudes que supuestamente protegen contra el dolor; y en tercer lugar, a la insistencia en seguir siendo un niño, porque entonces los demás son responsables por tus necesidades, tu felicidad y tu seguridad. Nuevamente tengo que advertirte que no es fácil identificar esas prohibiciones aunque muchas emociones puedan haber llegado ya a la conciencia de superficie. Si perseveras, encontrarás tu miedo a la impotencia junto con tu miedo a saber que no es necesario que seas impotente si no deseas serlo. Temes además tener que abandonar tu deseo infantil de gratificación instantánea de todos tus deseos.

Estas resistencias te separan de tu corriente de vida, aun si al principio esta corriente trae tras de sí algunos desechos. Pero, ¿no es mucho mejor dejar que los desechos floten libremente allí donde puedes verlos? Verlos te brinda los medios de eliminarlos; de no ser así, se acumulan detrás de la barricada a medida que sube el agua.

¡Reconozcan los signos de resistencia, mis amigos! Obsérvate. Observa cómo estás siempre tentado a empujar fuera de tu vista un sentimiento desagradable con la esperanza de que “se irá”. Observa cómo tratas de encontrar explicaciones fáciles que en realidad no te satisfacen. Observa cómo creas excusas para no mirar estas perturbaciones y cómo todo lo demás parece ser más importante. Ten cuidado con las racionalizaciones fáciles porque son muy peligrosas. Es mucho más fácil vérselas con las racionalizaciones absurdas - que existen hasta en las personas más cuerdas - porque se requiere menos esfuerzo para que la verdad penetre en ellas. Pero son las racionalizaciones aparentemente válidas las que presentan los peligros reales: requieren un esfuerzo sincero y el cultivo de la veracidad.

Cada uno de ustedes, que se ocupa del desarrollo espiritual y el crecimiento interior, podrá plantear las siguientes preguntas: “¿Qué es lo más importante para mí para llegar a tener la máxima honestidad posible conmigo mismo? ¿Cuál de mis actividades puede ayudarme más en esto? ¿Me engaño cuando deseo creer que cualquier actividad que no sea el reconocimiento de mí mismo puede traerme desarrollo espiritual? ¿Es posible el crecimiento sin él? ¿Son suficientes mis esfuerzos, o podría hacer más? Si es verdad que podría hacer más, ¿por qué permito esta reticencia? ¿Podría ser que cultivo el hallazgo de mí mismo sólo en esas áreas que no duelen, que no me crean ansiedad? Si es así, entonces debo considerar la probabilidad de que me resisto a conocer lo que hay en mí. ¿Cuál es mi actitud hacia mí mismo en esta admisión? Si quiero persistir en mi resistencia, ¿no es mejor que al menos sepa que me falta el coraje de mirarme, en vez

de simular lo opuesto? ¿Tengo el coraje de admitir esto? ¿Puedo reconocer que hay ciertas áreas de mi ser en las que soy valiente y estoy totalmente dispuesto a mirarme verazmente, mientras que podrán existir otras áreas en las que la verdad es lo opuesto?" Hazte todas estas preguntas y luego escucha cuidadosamente. Reza pidiendo no engañarte con las respuestas. Si hacen esto, mis amigos, significará más de lo que pueden imaginarse en este momento. Una vez que respondas verazmente estas preguntas, experimentarás la diferencia entre la lucha sana y la malsana.

Si en ti hay duda y no quieres dudar, podrás luchar contra ella negando su existencia, pero no la eliminarás. Esto es exactamente lo que hace tu resistencia, lo que hacen tus barricadas. Es una simulación de que no dudas, no es la realidad. La duda es sólo una de muchas emociones. Hay grupos de emociones negativas combinadas en ciertas actitudes que te resistes a reconocer. Detén la resistencia. Permite que las emociones negativas floten libremente hasta llegar a la superficie y entonces no tendrás nada que temer de ellas.

La lucha malsana es resistencia, y es inútil porque peleas para hacerte creer algo que no corresponde a la realidad. Es tan simple como esto, y debe ser reconocido en estos términos.

Es entendible que tiendan a olvidar esto, mis amigos, y es mi tarea recordárselo en momentos apropiados y proveerles lo que necesitan, incluyendo ejemplos fuertes que enfoquen el problema desde un nuevo ángulo.

Entonces, no luches contra lo que está adentro, no importa lo que sea, ya que consumes tus energías en la negación. Perpetúas el autoengaño y no logras el resultado que deseas. Aprende a aceptar que eres sólo humano y que no eres despreciable por albergar las mismas debilidades que todos tus congéneres. De este modo serás más gentil contigo mismo y esto te permitirá enfrentar todo lo que hay en ti. La severa dureza con uno mismo no es una virtud, mis amigos, como podrán creer. Es exactamente lo opuesto, porque es una actitud orgullosa y arrogante, que engendra autoengaño y falta de veracidad.

También quiero recordarte que toda vez que sientas una incomodidad interior, no es suficiente con buscar el significado más profundo. También es necesario que examines las veces en que te sentiste de manera similar cuando eras un niño. Luego sincroniza estos dos sentimientos. Pero es necesario haber hecho algún progreso en este camino antes de que este abordaje se vuelva significativo y liberador. De no ser así, será una mera especulación vacía aunque quizás interesante. Nunca te olvides que las heridas de la infancia con las que todavía no te has reconciliado de modo maduro hacen que levantes barricadas contra la corriente, que te resistas, que no seas veraz contigo mismo, que vivas con patrones destructivos, miedo interno e inseguridad. Estas heridas hacen que luches en la dirección equivocada, lo cual hace que no estés en armonía con el fluir de la vida. Sólo si entiendes esto podrás entrar en la corriente, fluir con la marea del tiempo, el espacio y el movimiento en armonía con las fuerzas universales.

Aquellos que nunca han encontrado y reconocido conscientemente una resistencia en sí mismos todavía tienen mucho que aprender. Están mucho más atrás que aquellos que pueden admitir libremente su resistencia y así enfrentarse con ella.

Si hay preguntas espontáneas en referencia a esta conferencia, por favor, háganlas ahora.

PREGUNTA: Si alguien ha reprimido el miedo y luego ha llegado a darse cuenta de él, y esto hace que el miedo desborde - hoy hablaste de cómo toda vez que hay un desborde, hay una lucha - ¿cómo puede enfrentarse con eso?

RESPUESTA: Es un error creer que permitirte darte cuenta del miedo causará un desborde con el que no podrás enfrentarte. Lo que causa la dificultad no es la conciencia sino la actitud hacia el miedo y lo que subyace a éste. La actitud errónea es la lucha malsana contra el miedo. Luchar en el sentido de decirte: "no debería tener miedo, no quiero sentir miedo porque es desagradable", es pelear contra la parte de ti mismo que resulta tener miedo ahora. El sentimiento de ser inundado por el miedo viene de prepararte para resistir la ola de miedo. Todavía operan tus defensas contra reconocer que sientes miedo.

Has eliminado la barricada parcialmente porque te has dado cuenta que impide el desarrollo; pero otra parte de ti regatea para que el miedo sea eliminado antes de que esté completamente fuera de su escondite, con todas sus ramificaciones. Si dejas de luchar contra el miedo, si puedes decir: "Yo, un ser humano como muchos otros, ahora tengo miedo", finalmente saldrás a flote y te elevarás por encima de la ola de miedo, en vez de estar sumergido en ella. Nadarás en el miedo en vez de ahogarte en él. Esto eliminará el sentimiento de peligro. Aunque el miedo todavía estará presente, lo experimentarás de un modo muy diferente. La inmersión se debe a la lucha contra la ola. El miedo a ahogarse le impide a la gente nadar aunque tenga capacidad para hacerlo. Sólo cuando nades podrás ver lo que hay detrás del miedo.

Los miedos corrosivos y persistentes son miedos no realistas con los que no te enfrentas correctamente, sin que importe cuál pueda ser el tema. Por debajo de estos siempre encontrarás otras "corrientes de emociones" que están bloqueadas y en consecuencia, se les impide fluir. Estas otras emociones podrán ser múltiples: hostilidad, humillación, orgullo y vergüenza, dolor, arrogancia, engreimiento, lástima de sí mismo, insistencia en demandas no razonables, y muchas más. Luchas contra estos sentimientos tal como luchas contra el miedo. Muy a menudo, la primera capa por debajo del miedo consiste en fuertes hostilidades, que son particularmente tabú. Si se les permite salir al aire fresco de la conciencia, el miedo cesará automáticamente. Les aseguro que será así, y esto ha sido corroborado a menudo por amigos que ya han pasado por esta fase.

PREGUNTA: ¿Y si no es un miedo psicológico sino uno físico?

RESPUESTA: Tu actitud hacia una situación física desagradable puede incluir desviaciones psicológicas. Te enfrentarás con un miedo realista del mejor modo posible, del modo más razonable. Si el resultado desagradable que uno teme no es eliminado, entonces, si es enfrentado de modo maduro y realista, finalmente llegará la aceptación de lo desagradable. Pero la aceptación es imposible en tanto uno lucha. La mente está dividida. Parte de ella dice: "Debería aceptar lo que no se puede alterar", y otra parte dice: "No quiero aceptarlo". Toda vez que existe esta división y no se la reconoce, las situaciones dan por resultado miedos corrosivos. Además, las emociones negativas subyacentes todavía se mantienen ocultas; simplemente se dan a conocer en conexión con una razón externa que ahora es real. Pero la existencia de la razón externa no elimina la presencia de estas emociones. Las dificultades inevitables de la vida sólo podrán ser enfrentadas si se reconocen las desviaciones psicológicas. Si un miedo externo real te abruma, entonces estás luchando contra una parte de ti mismo en la vida. Y aquí completamos el círculo y llegamos al comienzo de esta conferencia.

Mis amigos, pregúntense si tienen miedo de ciertos sucesos de la vida. ¿Dudas de tu fortaleza y tus recursos para pasar por ellos? Abórdalos desde allí. Unas palabras

finales con respecto a esto. La duda acerca de tus propios recursos tiene que ver con tu insistencia infantil en que las cosas sean como tú quieres y en tu falta de habilidad para renunciar a ello. Cuanto más “debas” tener, más miedo tendrás y más lucharás contra el conocimiento de este miedo y de tu insistencia infantil. La madurez emocional que buscamos es la habilidad para tolerar la frustración y para aceptar que no todo va siempre tal como uno quiere. Esa aceptación te permitirá finalmente ser el amo de ti mismo y de la vida porque flotarás con la ola, en vez de resistirte a ella. Sólo esto te dará confianza en ti mismo.

Si puedes aceptar no tener todo lo que quieres, eso te dará la confianza en ti mismo que verdaderamente mereces. Si debes tener lo que quieres sin ser capaz de brindártelo a ti mismo, permanecerás impotente, dependiente e inseguro. Si puedes aceptar la frustración tendrás la confianza de saber que puedes vértelas con la vida.

Mis muy queridos amigos, mediten profundamente en estas dos últimas frases. Entonces llegarán a ver que el suceso que temen es mucho menos aterrador que su dependencia impotente de tener lo que quieren mientras que niegan sus limitaciones y las limitaciones de la vida.

Mis muy queridos amigos, ¡sean benditos, todos ustedes! Que el amor que se derrama los llene de coraje y del conocimiento de que tienen dentro de sí todo lo que necesitan para dominar cualquier situación. Que este amor les dé fortaleza y sabiduría como así también la disposición interior para entender realmente lo que he dicho esta noche, ¡ya que esto significaría para ustedes tal liberación! Significaría la diferencia entre vivir y vivir sólo a medias. Todo lo que puedan reflexionar sobre esta conferencia nunca será demasiado. Traten de hacer de ella un conocimiento vivido, aplíquenla a sí mismos de modo personal en vez de entenderla de manera meramente intelectual. Reciban nuestro amor y nuestras bendiciones. No tienen nada que temer.

Sigan este trabajo y se volverán cada vez más fuertes, más creativos y más armoniosos consigo mismos y con su vida. Se volverán más vivos de lo que alguna vez pensaron que fuese posible. Estén en paz. ¡Permanezcan en Dios!

Copyright © por la Pathwork Foundation