

EXPRESION E IMPRESIÓN

Saludos, mis muy queridos amigos. Bendiciones para todos ustedes. Bendita sea esta noche. Que esta conferencia les ayude a todos avanzar en este Camino, a encontrar las claves que les faltan y el esclarecimiento necesario cuando luchen en la oscuridad.

Lo sepa o no, el hombre lucha continuamente por avanzar hacia la luz; la luz de la verdad; la verdad de la felicidad. Porque en realidad, el hombre debe ser feliz. Cuando pierde la verdad siempre es porque busca soluciones mucho más complicadas. Explora mucho más adelante y más lejos de dónde se encuentra la respuesta.

El concepto que tiene impreso en su interior es que la felicidad sólo se puede obtener en el futuro lejano. Así que se esfuerza hacia el futuro mientras que la dicha se encuentra en el ahora. Ya he mencionado esto antes, amigos míos, pero la mayoría de ustedes no lo ha comprendido del todo. Así que quiero hablar un poco más al respecto y quiero mostrarles el camino para lograr ésta experiencia.

Si de verdad te entiendes a ti mismo en relación a este momento, sin considerar la ausencia de felicidad temporal, debes de estar feliz. Dicho de otra manera, y esto puede sonar como una contradicción pero no lo es, no importa que tan desdichado seas actualmente, al comprenderlo ahora debes estar feliz. No importa qué tan favorables sean las circunstancias y no importa qué tan feliz pienses que eres en este momento, si no vives de manera plena en este momento, entendiéndolo en relación a tí mismo, no puede estar del todo feliz.

Cuando hablo del ahora y del momento, esto significa sólo una cosa: *tu mismo*. Puesto que tu visión del mundo, tu actitud ante la vida, ante los sucesos y ante los demás sólo pueden ser el resultado de tu percepción y de tu postura hacia tu persona. Si te entiendes y si comprendes tu relación con la vida en este momento, definitivamente no puedes estar en la oscuridad.

Les he dado muchas herramientas que les ayudarán a acercarse a si mismos y, por lo tanto, a vivir en el ahora. Todo este Camino, sus diferentes métodos y acercamientos se ocupan de ésta meta básica. Cuando el hombre se realiza, cuando encuentra su ser real, está en el ahora --en el acto preciso de estar en si mismo.

En nuestro trabajo en este Camino tenemos dos métodos fundamentales, tan necesarios el uno como el otro. Uno de ellos consiste en encontrar, expresar y vaciar lo que tienes adentro, para que lo puedas analizar a fin de comprender su veracidad y su realidad. El segundo método es hacer una impresión, moldear y dirigir los poderes que hay en tu interior para crear circunstancias más favorables. Ambos son interdependientes, y necesitas relacionarlos entre si a fin de vivir de manera significativa y dinámica. Puedo ver que la mayoría de mis amigos - y en cierto grado todos ellos - a menudo están confundidos en relación con esta interacción feliz, con esta acción recíproca entre expresar e imprimir, entre vaciarse y colmarse con la verdad. Cuando no existe armonía entre estas dos actividades, por fuerza hay confusión y oscuridad.

Cada uno de estos métodos -utilizando uno en vez del otro, o por separado- será insuficiente para alcanzar la realización personal, independientemente de su importancia individual. No es fácil darse cuenta de cuando se requiere de uno o del otro. Tratemos de arrojar un poco más de luz sobre el asunto.

Todos ustedes saben ahora que es muy importante examinar sus pensamientos y reacciones inconscientes. De igual manera, saben que tomar un concepto verdadero y tratar de imprimirlo sobre de ideas aún no reconocidas, no verdaderas, es un mero auto-engaño, una sobreimposición; no puede crear una actitud constructiva genuina. Tu psique es como un recipiente: si está lleno de agua turbia y le pones agua limpia, ésta también se ensuciará. Así que primero es necesario vaciar el agua sucia, ello significa que debes de comprender su contenido. De modo que necesitas entender que los conceptos erróneos enturbian el agua, ¿cuál es ese concepto erróneo y de qué manera es erróneo? Esto es el expresar, el vaciar.

En lo que se refiere a la expresión, uno de los aspectos más importantes es tu lucha para resolver los problemas a partir de premisas falsas. La pregunta que dormita en tu interior, que planteas inconscientemente en relación a una actitud hacia la vida se basa en una premisa falsa. El problema puede no existir, o puede ser que exista de una forma completamente distinta de la que estás considerando, ya sea de manera consciente o inconsciente. Cuando construyes defensas en contra de un problema inexistente, no importa qué tanto luches ni cuánto te defiendas, cada vez te enredarás más en una madeja de confusión. Esta es la dificultad generalizada a la que se enfrenta la humanidad, incluso entre aquellos que se encuentran dentro de este Camino de realización personal. Cada uno de ustedes todavía tiene que desenredarse de tales predicamentos: luchando y defendiéndose en contra de una conclusión falsa, de un peligro inexistente.

Puede que ya hayas descubierto esto, y algunos de ustedes ya se han liberado de algunas de estas luchas falsas. Hasta cierto punto lo has comprendido, pero me atrevo a decir que cada uno de los presente --y de aquellos que lean éstas líneas y que no están aquí ahora, aún luchan contra una dificultad que no existe.

Tomemos un ejemplo muy sencillo y común. Cada uno de los presentes están constantemente asustados, de un modo u otro, por la posibilidad de no ser adecuados, de ser rechazados, de ser vistos con desprecio o de no ser tomados en serio. Tienes éste problema, ya sea que te des cuenta o no de que lo tomes como tal, y luchas contra él tratando de resolverlo a tu manera. Tratar de resolver un problema que no existe debe de crear problemas reales. El predicamento en contra del que luchas no tiene sentido, pues los demás no están ahí para rechazarte o minimizarte, tal como a menudo lo percibes emocionalmente. Ya sea que te percares o no de esto, en este momento una buena parte de tu actitud ante la vida, hacia ti mismo y hacia los demás, es una lucha en contra de esta premisa falsa. Construyes una estructura elaborada para defenderte en contra de este suceso temido

Al embarcarte en este Camino, e incluso cuando ya llevas tiempo en él, tu esfuerzo se dirige - sin que pienses en ello de manera específica - hacia el evitar que el incidente temido se haga realidad. En otras palabras, esperas adecuar mejor tus defensas para estar mejor equipado para resolver el problema de tu rechazo y falta de adecuación --un problema que no existe. Mientras te muevas en esa dirección no podrás alcanzar una solución verdadera. Primero tienes que reconocer que todas tus energías, tus objetivos se enfocan hacia una dirección que existe sobre una base falsa. Te enfocas hacia la ilusión, no hacia la Realidad. Cuando por fin reconozcas esto, dejarás de proyectar hacia el futuro, hacia una perfección en el futuro --sobre ti y tu experiencia de vida. No necesitarás forzarte a ser algo que no

eres. El ahora se convertirá en algo completamente satisfactorio. ¡Dondequiera que te encuentres en ese momento, tiene que ocurrir este vaciarse!

Dicho vaciarse consiste en reconocer que el problema en contra del que estás luchando no es real, sino pura imaginación -¡una *imagen!* Hay una cantidad de conceptos erróneos, y actitudes destructivas generales y específicas basadas en este problema imaginario. Por ejemplo, en relación a ello encontrarás el siguiente factor sobre el cual ya he hablado antes, aunque en otro contexto. Cuando tienes un deseo o una meta que en si misma es legítima y realista pero que permanece insatisfecha, está bloqueada por la lucha en contra del problema inexistente. En este caso una corriente del no trabaja en contra de tus deseos conscientes. Es esencial que te percatas claramente de esta conexión.

Siempre que una meta autoexpresiva y de realización permanece insatisfecha, con seguridad estás pasando por alto una actitud que no la desea, que la rechaza y la niega. Hay incluso una postura que sin expresar un no abierto, rehusa ir en dirección de ese objetivo positivo - por una multitud de razones y motivos. Si no vacías el hecho de que rechazas tu deseo, no puedes eliminar la falta de esperanza que surge siempre como producto secundario de este tipo de situación interior. Mientras sólo te percatas de tu anhelo consciente sin ver la manera en que inconscientemente te estás impidiendo alcanzar su realización, por fuerza surgirá la sensación de desesperanza. La única manera de disolverla es yendo directamente a la parte en ti que dice "no, no lo deseo". Esto todavía no le sucede a muchos de mis amigos que permanecen y habitan dentro de su desesperanza. En vez de eso digan: "si me siento desesperanzado porque no obtengo lo que deseo, ¿en que parte de mi estoy diciendo que no? Quiero y pretendo encontrar esa negativa." Entonces se disolverá la desesperanza.

Tienes que desenterrar tus actitudes negativas hacia tu realización, lo mismo que el problema inexistente en contra del cual peleas. Sólo entonces se disolverán los bloqueos. Esto es la expresión, el vaciado de tu recipiente psíquico.

El segundo método es el de la impresión, poner algo nuevo: ahí donde vives en la ausencia de verdad, la verdad debe ser entendida, pues la verdad se encuentra detrás de cada no verdad. No puede ser borrada o disuelta por tus premisas erróneas. Necesitas saber ésto. La comprensión acerca de qué es la verdad es de gran trascendencia. Es muy importante entender qué es la verdad y cuando descubras algún concepto no verdadero debes comprender qué es lo no-verdadero en torno a él; ¿de qué manera carece de verdad? ¿Y cuál es el concepto verdadero que existe detrás de él? Una vez comparé esto con el sol detrás de la nubes. Si una persona vive en un clima en donde el sol rara vez aparece, puede llegar a olvidar que existe perdiendo la esperanza. Pero, si sabe que el sol existe detrás de las nubes no hay lugar para la desesperanza, incluso si todavía predominan las nubes. Lo mismo ocurre con la verdad y la ausencia de verdad. Date cuenta de que sin importar cuán desesperanzado, negativo y ausente de felicidad sea tu estado de ánimo del momento, la verdad es lo opuesto, y ésta es la felicidad aunque no puedas experimentarla de momento. El conocimiento y el entender este principio te acercará a la comprensión de tu ausencia de verdad prevaleciente en ese momento y de la verdad que está detrás.

No es posible que te imprimas un concepto verdadero específico antes de que hayas entendido tu concepto no verdadero particular. Sólo entonces podrás hacer una nueva impresión en tu substancia psíquica. Mientras estés confundido y ni siquiera sepas de qué modo estás en la no-verdad o de cómo es que el problema contra el que peleas es imaginario, y por qué es así, y mientras ignores el hecho de

que este problema específico contra el que luchas no existe en realidad, ¿cómo vas a poder impregnarte con la correspondiente idea verdadera?

La interacción constante entre estos dos métodos es muy importante, amigos míos. Sería un error asumir que estas dos actividades se siguen una a la otra de manera consecutiva dentro de este Camino -primero expresar, luego imprimir. Aunque hasta cierto punto el desarrollo de una persona en este Camino al principio se centra en sacar lo que hay adentro --y sólo entonces puede empezar el examen y el análisis del material-- tanto el expresar como el imprimir existen a lo largo del proceso, desde el principio las dos actividades son necesarias. Incluso al mero principio de semejante Camino, cuando la personalidad todavía está llena de conceptos erróneos y es completamente inconsciente de sus confusiones y de cuáles son, cuando todo ese material tiene que ser expresado, para tener éxito en ello es necesario comprender e imprimir al ser con ciertas órdenes y afirmaciones verdaderas. Esto tiene el poder de reunir las fuerzas interiores y de dirigirlas hacia los canales adecuados. Tu intención debe ser formulada con claridad a fin de que pueda activar esos poderes interiores, para evitar el estancamiento y la posibilidad de abandonar el trabajo en medio de la desesperación y la confusión. Así pues, aun en las primeras etapas, cuando el recipiente interno está lleno de sustancias turbias que necesitan ser vaciadas, debe darse una interacción constante entre la afirmación de la verdad y la formulación de una intención constructiva (impresión), para que prevalezca la expresión.

A medida que se avanza en el Camino y el recipiente interno hace salir las ideas falsas, las conclusiones equivocadas y los problemas que en realidad no existen, contra de los que se lucha basándose en premisas equivocadas, se hace necesario un juego armonioso entre las dos actividades. Deben encontrar el tiempo indicado para la utilización de cada uno de los métodos.

No existe ninguna regla, amigos míos, sobre cuándo se debe uno enfocar en uno o en el otro método de aproximación al ser. La única manera de encontrar el equilibrio es dándote cuenta de tus sensaciones y escuchando los movimientos más profundos del alma. Al hacer esto no sólo te volverás más sensible a tus necesidades del momento, sino que también fortalecerás tu sentido del ser. Al honrar el ritmo de tu camino personal, tu ritmo individual, asumes tu responsabilidad en vez de tratar de adecuarte a reglas preestablecidas. Tu armonización cósmica sólo puede desenvolverse cuando la buscas de manera conciente y deliberada. No puede surgir cuando ignoras su existencia y te dejas guiar por prácticas ciegas y rígidas.

El hombre está demasiado atado a la obediencia de una autoridad. Hemos hablado ampliamente sobre esto en el pasado, pero tal vez nunca haciendo esta conexión. De una manera muy sutil, y en gran medida aún no detectada, te embarcas en una actividad tan liberadora como el Pathwork --cuya meta es lograr un sentido del ser pleno en todas las maneras posibles-- y ahí no se te ocurre usar el material que se te da de acuerdo con las necesidades de tu psique en cada momento. Intentas tratar el material como si fuera un conjunto de reglas para gobernante, y esto, por supuesto, tiene un efecto asfixiante; si ello no mata el arroyo vital en tu interior, tampoco estimula su manifestación.

Todas las conferencias, el material y la ayuda que recibes en el Camino, debe servir para que con entera libertad tomes un aspecto cuando sientas que es proporcionado y adecuado a este momento específico. Dicho de otra manera, amigos míos, hay una gran diferencia entre tratar de usar estas palabras en este momento, seguirlas y escuchar como resuenan en tu interior, dejando que surja libremente lo que tiene que surgir; y luego reconociendo que el material que vas

descubriendo se relaciona con esta o con aquella conferencia o afirmación de las enseñanzas; y hacer lo contrario. Demasiado a menudo y de manera sutil y no reconocida, tratas de forzarte a usar las herramientas que recibes en vez de primero tomar tu material interior para después escoger las herramientas adecuadas. Esta última aproximación te liberará, mientras que la primera te sigue atando. Sólo se ha cambiado a la autoridad, tu y tus actitudes no han variado. Esto se vuelve todavía más confuso porque todo lo que aprendes y oyes apunta hacia la liberación, el sentido del ser y la responsabilidad personal. Así que es fácil pasar por alto las sutiles ataduras que te impones al forzar los movimientos de tu alma para que encajen dentro de patrones y etapas de este trabajo, en vez de soltar y luego ver en qué etapa te encuentras. Para poder hacer esto deben tener el valor, amigos míos, de escuchar dentro de ustedes, de entonarse con los movimientos de su alma y entonces decidir: "¿Estoy ahora más necesitado de vaciar porque la pesadez y la depresión me indican que ignoro lo que en realidad me molesta o más bien tengo que instruirme?"

Esa instrucción puede ser necesaria cuando es importante vaciar, pero su carácter es completamente distinto. Imprimir la necesidad de expresar, de enfrentar lo que habita dentro de uno, de superar la resistencia y la irrealidad del miedo a hacerlo, significa usar la impresión para ser más capaz de expresar. En los niveles en que la expresión se ha realizado de manera suficiente, la naturaleza de la impresión consiste en afirmar la idea o concepto verdadero en oposición al hasta ahora falso.

Recapitemos: la impresión tiene dos facetas diferentes. Una ayuda a vencer la resistencia a expresar; la otra reorienta y reconstruye la personalidad interior mediante la formulación deliberada de la verdad, y la profunda comprensión de ésta como opuesta a la no-verdad.

La reorientación de la conciencia negativa y destructiva puede llevarse a cabo sólo cuando entiendes que existe una lucha interna en contra de un problema inexistente y cuando por fin abandonas esa lucha. Siempre que llegues a este nivel de comprensión necesitas del segundo tipo de impresión. Sin él, la comprensión se desvanece por un rato y tus emociones --atadas a los hábitos-- vuelven a la antigua lucha, en un automatismo ciego. Sólo puedes evitarlo mediante el conocimiento de la verdad. A fin de conocerla, el recipiente ahora vacío tiene que ser llenado para impedir que la no-verdad lo vuelva a colmar.

La meta se encuentra precisamente en esa interrelación entre tu mente exterior y tu ser interno; y encontrar el ritmo y el equilibrio adecuados entre imprimir y expresar, y determinar que tipo de impresión debe ser utilizada en cada coyuntura. Al entrar en tus periodos de meditación y concentración escúchate a ti mismo, y a los movimientos de tu alma. Instruye a las capas más profundas de tu psique señalándole que quieres expresar correctamente y que también solicitas y deseas aumentar tu conciencia de cuándo es necesario imprimir y cuándo debes expresar, y sobre cómo hacer cada una de esas cosas. Pide inspiración sobre la medida en que tu mente volitiva debe funcionar y en cuando debes soltarla y dejarte flotar para observar lo que surge. Este sentido del ser, confiando en los movimientos de tu alma, se presentará en la medida en que superes los movimientos del alma perezosos que tratan de impedirte que lo logres --a partir de miedos y de premisas falsas. Es por esto que el problema imaginario en contra del que luchas, con sus temores correspondientes, te aleja de la vida dinámica que es el resultado de este Camino.

Amigos míos, encuentren esta interacción. Una vez que se hayan lanzado de lleno dentro de esa interrelación entre la impresión volitiva y el movimiento del alma

que se expresa desde lo hondo, encontrarán una profunda armonía y una razón de peso para confiar en su ser interior. Entonces la fuerza creativa y los elementos positivos que no habían podido expresarse con anterioridad los guiarán cada vez más hacia la luz que buscan. Esta lucha habrá terminado, y también habrá concluido la falta de crecimiento; no será el fin de tu aprendizaje y expansión, pero sí acabará la lucha estéril.

Copyright © por la Pathwork Foundation