

Conferencia Pathwork N° 133

## **AMOR: NO UN MANDATO SINO UN MOVIMIENTO DEL ALMA ESPONTÁNEO DEL YO INTERIOR**

Saludos, mis más queridos amigos. Bendiciones para todos ustedes, los que están aquí ahora y los que leen estas palabras.

Por medio de este trabajo de autorrealización se ha vuelto manifiesto que la irrealidad engendra falta de armonía, y donde no hay armonía, no hay amor. El círculo se cierra. Donde no hay amor, no puede haber plenitud.

Todas las religiones, las filosofías y las psicologías están de acuerdo en que el amor es la clave para la plenitud, la seguridad y el crecimiento creativo. Y sin embargo, no se puede mandar sobre el amor, el amor no puede ser un mandato. Es un movimiento del alma libre y espontáneo. Cuanto más trata la gente de amar como si fuese un deber demandado por la conciencia ética y la obediencia, menos se manifiesta verdaderamente.

Allí donde exista amor, habrá plenitud. La falta de plenitud es un signo seguro de que el alma todavía no ha aprendido a amar. Aunque estas palabras puedan entenderse en un sentido general, a menudo se pasa por alto esta ecuación simple.

Miremos ahora más profundamente el tema del amor. De este modo, podremos acercarnos un paso más a la obtención de la más grande de todas las claves para la vida verdadera, siguiendo no los mandatos del intelecto, forzados, artificiales y superpuestos, sino la actividad interna espontánea del corazón.

Cuando exista amor, también habrá de estar presente la salud física, uno de los requisitos más vitales para la vida humana. El amor es una fuerza purificadora y en la medida en que esté faltando, todo tipo de emociones negativas causarán enfermedad, especialmente cuando el problema no sea reconocido por un tiempo lo suficientemente largo.

Allí donde exista amor, habrá relaciones humanas exitosas porque en la presencia del amor no hay miedo, no hay desconfianza ni hay ilusión. El amor sólo puede florecer en el suelo sustancial de la realidad y la ausencia de miedo. Allí donde uno percibe verdaderamente la realidad, no confía o desconfía donde no es apropiado hacerlo. Uno acepta al otro tal como es y ajusta sus propios sentimientos a lo que es la realidad. Entonces no hay necesidad de andar a tientas en la oscuridad, confiando y desconfiando a medias y con miedo, oscilando entre las necesidades y los miedos propios.

El amor y la confianza en uno mismo inevitablemente son interdependientes. Allí donde falte el amor, la psiquis habrá de estar confundida, e inversamente, allí donde exista confusión, habrá de faltar el amor.

Cuando exista amor, todos los conflictos habrán de ser eliminados. La personalidad encontrará la fina línea divisoria entre los extremos aparentes y reconocerá la diferencia entre la versión sana y la distorsionada de una actitud. Un ejemplo será demostrar que uno se hace valer de un modo sano sin desviarse a una agresividad o una hostilidad malsanas. Tampoco estarás confundido entre las alternativas de la sumisión y la dominación por la obstinación en la voluntad propia. Sabrás cuándo hacer valer tus

derechos sin hostilidad ante las demandas injustificadas, allí donde acatarlas sería destructivo para todos los involucrados. No serás arrastrado a lo opuesto del acatamiento, o sea a la rebelión terca, causada por la percepción de que conceder siempre parece ser ceder de un modo sometido y humillante. Sólo a través del amor se alcanza este equilibrio precario entre extremos opuestos. Este delicado equilibrio llega automáticamente por medio de la habilidad del corazón para amar, pero cuando el entendimiento meramente intelectual trata de encontrar el medio dorado, éste es esquivo, por más arduamente que se lo busque.

Y sin embargo, para la humanidad es muy difícil usar esta clave universal del amor. No hay nada de lo que los seres humanos huyan más y tengan más miedo que de permitirse simplemente amar. Amar parece ser tan riesgoso, tan peligroso, tan amenazador y tan irrevocable. Nada podría estar más lejos de la verdad. Pero construyes defensas elaboradas y escapas. No sólo escapas de interactuar y tener contacto con otros, o de enfrentar fallas y actitudes destructivas en ti mismo, sino que escapas primordialmente de permitirte amar. Esta prohibición causa todos los otros males.

La prohibición de amar proviene de dos malentendidos básicos. El primero es la interpretación incorrecta de la realidad, en otras palabras, la ilusión. La ilusión produce confusión junto con una multitud de emociones negativas tales como el miedo, la hostilidad, el estado de separación, la autocompasión, la ambivalencia y la actitud vengativa. Estas emociones hacen que el amor sea imposible. Cuando tus conceptos, percepciones y sistemas de valores más internos están en concordancia con la realidad, es impensable que puedas tener miedo de amar. El segundo malentendido es el subestimar al yo y los consiguientes sentimientos de inferioridad. Esto podrá sonar casi paradójico. Mirado superficialmente, por cierto que parece posible que uno piense que tiene poco valor sin que esto deteriore su habilidad para amar. Y sin embargo, mis amigos, no es así. Ya que en el momento en que te subestimas, es imposible que percibas a la otra persona como real. A causa de tus sentimientos de debilidad impotente y de deficiencia, los demás asumen el rol de gigantes de los que tienes que defenderte. Esto podrá tomar la forma de rechazarlos, resentirte con ellos o despreciarlos, pero no se te ocurre sentir la vulnerabilidad del otro y sus necesidades humanas. Las fortalezas y las debilidades del otro se vuelven distorsionadas y tergiversadas. Ambas llegan a representar para ti elementos hostiles de un modo personal. Por lo tanto, subestimarte te fuerza a asumir un rol hostil, no importa de qué modo esté camuflado esto por medio de la sumisión exterior, la cual en sí misma podrá aparecer como amorosa. Cuando piensas que vales tan poco, no evalúas la importancia de tus acciones y reacciones.

Las dos tendencias interrelacionadas de subestimar el yo e interpretar erróneamente la realidad crean las barreras para amar y los aparentes peligros de hacerlo. Estas dos tendencias hacen que el corazón humano sea muy timorato y reticente. Ser excesivamente cauteloso para amar aumenta el retraimiento y el aislamiento. Muchos individuos están dispuestos a amar a medias, pero esta disposición a medias niega el amor en vez de afirmarlo. Pone todo tipo de condiciones, hay siempre muchos “sí” y “pero”.

La falta de amor que viene de la ilusión y la confusión, distorsiona la percepción e impide la autoevaluación. De estos resultados se siguen la interacción perturbada y la falta de armonía. Las emociones perturbadas y las percepciones distorsionadas forman un núcleo que es casi como un cuerpo extraño en el alma.

El ser espiritual, tal como fue creado originalmente, no sabe nada de estas perturbaciones. Su naturaleza es el amor, un estado sin miedo, de abundancia, de

positividad, de productividad y de expansión, de crecimiento significativo tanto en el universo como con él. Su estado natural es la sabiduría que proviene de percibir la realidad tal como es. El núcleo de percepciones distorsionadas, este cuerpo extraño, es lo que le impide al alma estar en este estado natural – el estado con el que nace y para expresar el cual nace.

Los seres humanos luchan y pelean contra este cuerpo extraño de maneras equivocadas. Sienten su existencia y quieren librarse de él, pero los modos que eligen para intentarlo son a menudo, trágicamente, lo opuesto a lo que podría llevarlos a eliminarlo con éxito. La gente lucha por medio de la negación y la huida, superponiendo y forzando a que se vaya lo que existe, como todos ustedes saben.

Pero a muchos de ustedes, ni siquiera haber escuchado estas palabras tan a menudo les ha abierto aún la puerta a la verdad que los libera. Algunos que siguen este camino no ven que luchan para no reconocer este cuerpo extraño. A menudo se encuentran a sí mismos en un estado intermedio entre abandonar la armadura que ha cubierto hasta ahora este cuerpo extraño y no ser todavía completamente capaces de reunir el coraje como para reconocer el pleno significado de su existencia.

El hecho de que este cuerpo extraño es negado causa más desdicha que admitir su existencia. Las personas sienten que tienen que negarlo porque entienden de modo equivocado la aplicación de las enseñanzas de la verdad y el amor. En vez de librarse del cuerpo extraño, lo cual sólo puede hacerse después que un examen cercano revele su naturaleza y las razones por las que llegó a existir, las personas siguen actuando como si este cuerpo extraño no existiese. Siguen superponiendo más materia extraña sobre la sustancia del alma original.

¿Por qué te resulta tan difícil reconocer este cuerpo extraño? No sólo porque temes que los demás encuentren fallas en ti y te rechacen sino también por el miedo básico subyacente de que el cuerpo extraño pueda ser tu yo último. En esta etapa crees que sólo el barniz superpuesto que cubre el cuerpo extraño te da el sentimiento de que tienes amor, generosidad, gentileza y de que no eres egoísta. Sólo esta capa fina te asegura que eres casi tan bueno como quieres ser, que eres una persona decente. Tal conciencia defectuosa de tu bondad no te da un sentido de realidad porque en verdad no has descubierto aquello que está dentro de ti que es genuinamente bueno y amoroso. Pero no te atreves a reconocer lo opuesto a esta aparente bondad, entonces luchas para no admitir aquello que es realmente extraño a tu naturaleza real. Sin embargo, no lo sabes. Piensas, temes y sospechas que la sustancia extraña es lo que eres finalmente. Es por eso que luchas.

Cuando los humanos llegan a esa parte vital de sí mismos que no responde desde un “debería” sino desde un “yo quiero” natural e incuestionable, la respuesta es libre y completamente correcta, de una manera que es difícil de concebir hasta que se haya experimentado el centro interior vivo. La sustancia extraña cubre esta experiencia misma del yo real, el centro vivo donde te esperan una inteligencia espontánea y amorosa y una plenitud sin conflicto.

Para resumir, tienes miedo de dar el paso vital que es tan necesario para liberarte de la sustancia que no es compatible con tu naturaleza real porque anticipas que este cuerpo extraño es la respuesta final a quién eres tú. Muchos de ustedes ya han avanzado en ciertas áreas y han tenido éxito en cierta medida en quitar sus capas superpuestas de pseudo bondad y pseudo amor. Sin embargo, todavía no has tenido éxito en ver que estas simulaciones son simulaciones porque temes que por debajo de la simulación no haya otra cosa que lo opuesto al amor y que más allá de eso no haya ninguna otra realidad. Entonces no puedes experimentar la verdad de tu amor genuino, tu genuina

naturaleza generosa, a menos que corras el riesgo aparente de explorarte para descubrir si la sustancia extraña que te causa tanta desdicha es realmente lo que eres en última instancia y si realmente puedes encontrar la tierra prometida por debajo de esa capa. Sólo podrás sentir tu amor de manera espontánea si haces diligentemente un inventario de tu ausencia de amor. Sólo reconociendo minuciosamente tu egoísmo podrás convencerte de verdad de tu generosidad potencial.

Esto requiere el coraje que llega a existir cuando tratas de alcanzarlo en el espíritu de amar la verdad de encontrarte contigo mismo tal como eres más que a ninguna otra cosa. Cuando hagas una revisión diaria, examina tus reacciones carentes de armonía y medita en este sentido: "Si no estoy en armonía, en algún lugar en mí debe haber una interpretación errónea. Deseo ver la verdad. Declaro que mi voluntad de estar en la verdad es más fuerte que mi resistencia."

Una meditación así, mis amigos, les dará los resultados que desean. Llegarás al punto donde sentirás claramente que el cuerpo extraño de concepciones erróneas es exactamente eso. Muchas de tus victorias sobre la resistencia temerosa son la prueba viviente de cómo es funcionar a partir de tu centro vivo y vital, el cual ahora está menos obstruido que nunca.

De tu plexo solar fluyen una sabiduría, una fortaleza, una serenidad y una vitalidad dinámica nuevas. Un amor sin miedo por toda la creación, una seguridad, un entendimiento de ti mismo y de los demás, y una facilidad para permitir que los movimientos de tu alma avancen fluyendo en el hermoso ritmo del cosmos, impregnan tu alma. Al principio experimentarás estas cualidades ocasional y débilmente, sólo para perderlas de nuevo y dudar de la realidad de tus pocos momentos de dicha. Más tarde, vendrán más a menudo y durarán más, en proporción a tus victorias sobre tu resistencia. Llegarás a sentir que la sustancia perturbada que hay en ti es verdaderamente materia extraña. Al comienzo de un camino así, este cuerpo extraño parece ser todo lo que hay, parece ser tu estado natural, por así decirlo. Estás tan profundamente involucrado con él que no puedes concebir que haya nada más. Pero llega un momento en que, habiendo experimentado el yo real cada vez más a menudo, el núcleo de perturbación que todavía existe está claramente definido como un crecimiento maligno, en vez de un clima general difuso que te impregna completamente. Esta etapa es significativa e indica un buen progreso.

La lucha para evitar enfrentar este núcleo perturbador de materia extraña, con todas sus distorsiones, sus emociones negativas, sus dolores, sus heridas y hostilidades, asume muchas formas, aun cuando estés realmente en un camino así. Para contrarrestar el peligro de la evasión continua, y por lo tanto, de la desdicha continua, la afirmación de la siguiente declaración será de gran ayuda: "Tengo miedo de que lo que encuentre sea el yo último. ¿Lo es o no? Correré el riesgo de descubrirlo ya que sólo una claridad así me traerá paz. Mi duda da lugar a la posibilidad de que pueda haber en mí algo más que la simulación o esa parte que es tan difícil de mirar y que trato de ignorar y proyecto de tantos modos."

Esto significa reconocer tu estado actual en vez de escapar de él. Mediante este enfoque de ti mismo, te acercarás mucho más a la próxima fase y a la liberación que tratando de forzar a tu estado actual a que se vaya mediante la negación y la superposición de sentimientos que nunca pueden ser forzados.

La próxima etapa te llevará gradualmente a un estado en que el puedas sentir las fronteras de este cuerpo extraño, aun mientras todavía estés inmerso en él ocasionalmente. Entonces sabrás que no es tu realidad última porque habrás experimentado suficientemente a menudo la realidad de tu ser interior real. En

consecuencia, tu yo real será más fácil de recapturar y tendrás más fortaleza y resistencia para trascender la inmersión momentánea en tus distorsiones, las cuales te confunden tanto y nublan tu visión. Esta fortaleza se incrementa sólo mediante victorias repetidas sobre la tentación de escapar de la sustancia extraña, de mover y desplazar sus efectos sobre otros, y de racionalizar y concentrarte en aquello que no es vital para tu victoria, no importa si esto en sí mismo es verdadero o falso.

La mayoría de mis amigos todavía no entiende lo suficiente y a menudo pasa por alto el reconocimiento del ahora inmediato. Toda vez que reconozcas la verdad de cada momento, estarás en paz, sin que importe cuánta perturbación e irrealidad existan todavía en ti como condiciones a ser eliminadas gradualmente. Reconocer completamente tu condición en el ahora habrá de darte paz. Entonces por favor, entiende y no te olvides: Lo que crea una gran perturbación en tu alma no es el problema mismo, ni el conflicto, ni siquiera la concepción errónea, sino el que escapes de ti mismo. No estar en el ahora inmediato, pelear y luchar contra él de un modo no constructivo causa muchas penurias en el alma.

Si recuerdas estas palabras, serás capaz de abordar la lucha de un modo crecientemente constructivo, exitoso y efectivo. Estarás más cerca de amar porque la realidad y el amar están mucho más interconectados que lo que lo están el esforzarte por actuar lo que crees que es correcto y el amar. Ahora bien, ¿hay algunas preguntas conectadas con este tema?

PREGUNTA: Últimamente estoy experimentando algo nuevo que evidentemente es un resultado de hacer el *pathwork*. Ya no tengo tanto miedo ni estoy tan asustado pero todavía hay algo que me molesta. En lo profundo de mí sé que no tengo miedo y sin embargo, en un nivel más superficial parezco pensar que lo tengo. ¿Es de eso de lo que estabas hablando?

RESPUESTA: Sí, por cierto. Exactamente. Es parte de ello. Pareces funcionar en dos niveles simultáneamente, por así decirlo. Ésta es una experiencia típica por la que pasa una persona durante el proceso de trascender el cuerpo extraño y empezar a sentir otra reacción que viene del yo real.

El hecho de haber reconocido tu miedo tan a menudo y de manera tan consistente hizo que, con el tiempo, lo perdieras. Al principio lo reconocías sin entender siquiera porqué tenías miedo, y luego te diste cuenta que temías ir de un nivel al otro. Cuando entendiste la verdadera naturaleza de ese miedo, éste se redujo. Esto es lo que experimentas ahora.

PREGUNTA: ¿Cómo puedo ahora librarme completamente del miedo? Porque a veces parezco desplazar el miedo a alguna otra cosa.

RESPUESTA: En el momento en que lo desplazas a alguna otra cosa, te alejas nuevamente de la realidad del ahora inmediato y por lo tanto, tienes que hacer nuevos intentos de volver a la realidad de tus sentimientos. Además, a menudo sustituyes con el miedo alguna otra emoción de modo tal que cuando estás con miedo no tienes que enfrentar tu emoción real.

PREGUNTA: ¿Mi hostilidad?

RESPUESTA: Sí. Es hostilidad, es que te sientes herido y, a veces, es un tipo de actitud vengativa dada vuelta, de modo que castigas a los demás con tu estado de infelicidad. Si puedes reconocer todo eso, tu miedo se desvanecerá. Y estas actitudes emocionales

mismas desaparecerán gradualmente, porque son enfrentadas en el ahora. Cuando llegas al núcleo del ahora, no hay más problemas.

Los seres humanos se alejan constantemente de este núcleo extraño. Cuando dan media vuelta y empiezan a ir hacia el verdadero núcleo de su yo más interno, gradualmente encuentran la paz y la liberación. Sin embargo, esta dirección es la última línea de acción que cualquiera quiere seguir. Las personas usan, y hasta abusan inconscientemente, de todas las enseñanzas de la verdad y las filosofías espirituales para evitar ir allí donde es necesario que vayan: dentro de sí mismas. Tratan de encontrar salvación y solaz adoptando reglas, teorías, enseñanzas y conocimiento. Lo tienen todo arriba, en sus cabezas, donde no hace ningún bien, a menos que usen la madurez intelectual así lograda para moverse hacia adentro, siempre hacia un nivel más profundo.

La plenitud que el universo les tiene reservada no está separada ni lejos de ustedes, mis amigos. No está en el futuro distante, ni en un estado que está más allá de tu vida física, ni en lograr algo por medios arduos. Reside sólo en el reconocimiento de lo que realmente sientes y piensas en este momento. Es esta gran simplicidad lo que parece tan difícil de comprender. Pasas por una lucha tan patéticamente innecesaria para doblar en la dirección equivocada, aferrándote a la esperanza de encontrar salvación sin enfrentarte contigo mismo en el ahora.

Como he dicho antes muchas veces, aun en un camino tal como éste, cuya meta es lograr la individualidad, hay muchas trampas que te tientan a que te alejes de ti mismo. Haces un intento exitoso de llegar a tu ser interior pero, al sospechar que hay algo que te llena de terror y ansiedad, instantáneamente estás listo para alejarte y usas nuevamente los viejos medios de escapar, esta vez con un nuevo disfraz. Atribuyes tu incomodidad emocional a factores externos a ti mismo, lo cual, en principio, es el mismo escape que usabas antes de emprender un camino así. Pero en tanto no abandones, siempre puedes ser ayudado a cambiar de dirección y a encontrar, una y otra vez, el movimiento interior que hay en ti, el cual fluye naturalmente. Es tu movimiento del alma de amor y verdad que conduce a toda plenitud.

PREGUNTA: Mi hermana tiene una gran compulsión a escapar físicamente. Y cuando llega allí, quiere dar la vuelta y volver corriendo. Hay algo de lo que tiene mucho miedo. ¿Puedes encontrar y señalar esto con precisión?

RESPUESTA: Sí. Es un símbolo externo del miedo interno mencionado en esta misma conferencia. Hay una gran disposición para amar, el potencial es grande, pero a pesar de este potencial fundamental, hay áreas dañadas que el alma no se atreve a enfrentar. Las concepciones erróneas y las confusiones existentes, como siempre, detienen el flujo del amor. Justamente porque el amor es para esta persona una necesidad tan innata, el área dañada le causa un rechazo de sí misma aún mayor, aumentando el miedo de encontrar estas áreas, y por lo tanto, disparando la huida del yo. Entonces esto se simboliza exteriormente escapando.

PREGUNTA: En otras palabras, ¿tiene que volverse hacia adentro?

RESPUESTA: Por supuesto, eso es siempre absolutamente necesario.

PREGUNTA: ¿Corro porque no amo o porque tengo miedo de ser rechazada?

RESPUESTA: Está entremezclado. El sentimiento inmediato es miedo al rechazo. Esto empezó muy temprano en tu vida. Mis amigos podrán haber notado que por largo tiempo he evitado decir cualquier cosa que pudiese parecer señalarte con un dedo

acusador. Aquí se debería evitar la inferencia de que “tú no amas”. Decir esto sería burdamente engañoso y obstaculizaría la percepción interior. Pero cuando se analiza el miedo al rechazo, uno siempre encuentra ese miedo infantil que hace imposible el amor, por más amor que exista en ti por otro lado. Por favor, no tomes esto de un modo auto moralizante y lo hagas más difícil. En este preciso momento y en este nivel, reconoce dónde tienes miedo .

Antes de llegar al nivel de no amar, hay que reconocer otros factores. En último análisis se reduce a no amar, pero esto no es una condición general, se aplica meramente a los lugares conflictivos de tu psiquis. Varía, por supuesto, dependiendo de lo grande que sea el área conflictiva. Hay personas que funcionan sana, feliz y constructivamente en muchos aspectos de la vida que corresponden a áreas del alma que están enteramente libres de concepciones erróneas, de subestimación del yo, de ilusión, de miedo y de otras condiciones destructivas. En consecuencia, en estas áreas existen el amor y la confianza. El cuerpo extraño nubla el ser real interior sólo en lugares aislados. También hay otros en quienes casi toda la capacidad de amar está obstruida por deterioros y distorsiones tan graves que la vida en su conjunto está perturbada, carece de armonía, está insatisfecha y es infeliz.

Cuanto más es éste el caso, mayor es la tentación de correr. Y cuanto más corres alejándote de ti mismo, más crece este cuerpo extraño.

PREGUNTA: Como yo lo veo, este amor del que hablas se expresa de una forma u otra todo el tiempo, no sólo en las relaciones entre las parejas y los enamorados. Está también en el amor por el trabajo. ¿Cuáles serían algunas de las aspiraciones más elevadas para la realización del amor en un fluir puro? ¿Deberían expresarse generalmente por medio de una fuerza creativa o una realización creativa? Esta expresión, ¿se expandiría en general desde un punto en que uno ha conocido su entorno y su experiencia hasta un punto que hasta entonces ha sido desconocido? ¿Es verdad esto?

RESPUESTA: Sí, por supuesto. Absolutamente sí, porque para la naturaleza humana es inimaginable comprender la corriente que fluye libremente de la fuerza del amor, y cuál puede ser la habilidad, la versatilidad, el alcance y la variedad de su expansión y creatividad. Imaginemos un ser humano que es completamente libre. El ser interior de tal persona se manifestaría, funcionaría y se expresaría constantemente. El tremendo poder de la fuerza de vida fluiría en todas las direcciones. Dado que este ser sería libre, no habría miedo de lo desconocido, y en consecuencia no habría bloqueo para la corriente de energía que fluye libremente ni para las vastas posibilidades para la creación y la expansión.

Los seres humanos están muy acostumbrados a mantener juntas sus fuerzas, con miedo a esta expansión. Tienen miedo de que ésta los haga pedazos. En verdad, la expansión no te hace pedazos, te unifica. Las grandes leyes espirituales siempre parecen contradictorias. Soltar el yo en el fluir armonioso, unifica, mientras que mantener el yo junto, ardua y temerosamente, escinde y desintegra la psiquis. Cuanto más fluyen las fuerzas universales en las muchas direcciones y posibilidades, más se vuelven una al final.

Esta gran posibilidad es atemorizante para el alma que está acostumbrada a mantenerse junta constantemente. Se mantiene junta por medio de la fuerza de la voluntad, por medio de la fuerza de la mente y superponiendo bondad. Soltarse naturalmente no es una falta de autodisciplina a la que uno se abandona. Es en cambio, un estado en el que no se teme nada de lo que hay en el yo y, por lo tanto, se prescinde de toda defensa. En consecuencia, nada se opone a los movimientos cósmicos de las

fuerzas del alma. El amor sólo puede florecer en este estado natural de ausencia de miedo, donde permites que todos los movimientos internos se desempeñen con su ritmo espontáneo, aun si al empezar su crecimiento para salir de la aflicción estos movimientos señalan aspectos indeseables del yo. Seguir el flujo natural lleva al alma a la gran unidad.

PREGUNTA: ¿Entiendo correctamente que dices que a veces la agresión es algo bueno?

RESPUESTA: Sí, hay una agresión sana. Existe el enojo sano. Estos son subproductos del estado intermedio de la naturaleza humana. En una vida bien integrada ocasionalmente debe expresarse un enojo sano. El enojo sano no crea falta de armonía interior. Ignorar o negar este hecho es un gran malentendido. La negación viene de mantener juntas artificialmente las propias fuerzas internas y de superponer una bondad falsa. Es una creencia falsa, nacida del miedo y de la obediencia, que en una persona evolucionada espiritualmente de verdad nunca existe el enojo ocasional.

En el reino humano, el enojo sano es una necesidad. Sin enojo, no habría justicia ni progreso. Las fuerzas destructivas tomarían el mando. Permitir que esto suceda es debilidad, no amor; es miedo, no bondad; es conciliar con el abuso y alentarlos, no vivir constructivamente. Destruye la armonía en lugar de hacerla crecer. Destruye el crecimiento sano.

El enojo puede ser una reacción ocasional tan sana y necesaria como lo es el amor. Forma parte del amor. El enojo también viene espontáneamente, no puede ser forzado. Tratar de forzar o de negar cualquier emoción lleva al autoengaño, el cual podrá entonces tomar la forma de simular que el enojo malsano es la versión sana.

La causa no puede determinar si la emoción evocada es un enojo sano o malsano. La causa podrá justificar enteramente un enojo real, genuino y sano que - no hace falta decirlo - en este caso es constructivo. Sin embargo, el enojo experimentado podrá ser del tipo malsano a causa de los problemas no resueltos de la personalidad, su inseguridad, sus culpas y dudas, sus incertidumbres y contradicciones. El asunto en sí mismo podrá ameritar un enojo justificado, pero un individuo podrá ser incapaz de expresar ese tipo de enojo.

En la medida en que un individuo sea capaz de experimentar y expresar amor real, será capaz de manifestar un enojo constructivo y sano. Tanto el amor real como el enojo real vienen del yo interior. Absolutamente todos los sentimientos reales son sanos y constructivos y hacen avanzar el crecimiento en uno mismo y en los demás. Los sentimientos reales no pueden ser forzados, mandados o superpuestos. Son una expresión espontánea que sucede como un resultado orgánico y natural de la confrontación con uno mismo.

PREGUNTA: En ese caso, ¿permitirías la violencia física?

RESPUESTA: No. El enojo sano no se manifiesta necesariamente en violencia física. La expresión de las emociones negativas, aun cuando no sean sanas, no necesita en lo más mínimo llevar a actos destructivos, ya sea físicos o de otro tipo.

Ésta es una de las concepciones erróneas más frecuentes y obstaculizadoras en el *pathwork*. Es por eso que lo he mencionado una y otra vez desde el comienzo mismo, porque no importa cuántas veces lo haya dicho, lo olvidan. La psiquis interna teme que el reconocimiento de las emociones negativas habrá de conducir a actuarlas. No es así. Por el contrario, sólo cuando eres plenamente consciente eres libre de elegir si actuar o



no, cómo y cuándo, o de expresar cualquier emoción. Cuando no te das cuenta de lo que sientes realmente y por qué lo sientes, eres impulsado constantemente por compulsiones de todo tipo que no puedes entender y sufres a causa de ello. Una compulsión es el resultado directo de sentimientos y condiciones que son inconscientes y que no son reconocidos. Cuanto más te conoces, más estás en control de ti mismo. No es como tú dices, con miedo: “No puedo mirarme con franqueza porque entonces puede ser que tenga que dejar salir estos impulsos indeseables y dañar a otros, y por lo tanto, en última instancia, dañarme a mí mismo.” Esta reacción vaga también se debe traer a la superficie para disiparla y volverla ineficaz.

Por favor, repitan esto en su meditación diaria - todos ustedes: “Darme cuenta de lo que siento, por indeseable que pueda ser esto, me hará libre. Podré elegir mis acciones sólo en la medida en que sea consciente. Si elijo expresar verbalmente estos sentimientos cuando hay un buen propósito, como por ejemplo con mi *helper*, lo haré. Si siento que tal expresión puede deteriorar una relación no lo haré, pero lo retendré a sabiendas y sin autoengaño.” Tal meditación fortalecerá el conocimiento y finalmente penetrará las capas más escondidas y resistentes de tu psiquis.

Es algo completamente equivocado asumir que la toma de conciencia del enojo y aun su expresión verbal dan por resultado violencia física o cualquier otra forma de destrucción – ya sea que el enojo sea sano o malsano. El enojo sano, dado que viene del yo real, sabe exactamente qué hacer y cuándo, para cumplir con los requerimientos del momento.

PREGUNTA: ¿Qué pasa con las personas que son perseguidas violentamente? ¿Cuál debería ser su actitud?

RESPUESTA: El instinto de autoconservación con toda certeza los hará pelear y defenderse ante tal suceso, ya sea contraatacando o huyendo. Cuanto más sana sea la totalidad de la personalidad, con más certeza funcionará este instinto al elegir la defensa correcta en el momento correcto. Esto, nuevamente, no es una consideración intelectual sino, como siempre, una manifestación espontánea del yo real. Si es necesario, tal contraataque y defensa también será físico.

PREGUNTA: Con respecto a la expresión del enojo, lo encuentro insoportable.

RESPUESTA: A veces no es aconsejable, a veces es aconsejable. Lo que quiero decir es esto: Cuando eres consciente, tienes la elección; cuando no eres consciente, no tienes la elección. Cuanto más te das cuenta de la posibilidad de hacer una elección, más libertad ganas y menos sientes o piensas que te refrenas a causa de las demandas externas o la autoridad externa. Con la conciencia de que estás haciendo una elección libre, la rebelión contra el hecho de refrenarte se vuelve superflua. Hay una gran diferencia entre refrenarte a causa de las demandas del mundo externo o porque lo eliges con tu propio libre albedrío. Por paradójico que pueda parecer, nuevamente, cuanto más eliges refrenarte voluntariamente, con un razonamiento alerta y una motivación constructiva, más libre te vuelves. No es, como podría suponerse, que cuanto menos se refrena, más libre es una persona.

Cuanto más directamente te des cuenta de lo que sientes en realidad, y lo expreses si eliges hacerlo, menos te enredarás en desvíos y evasiones. El arte y la meta de este *pathwork* es llegar directamente al núcleo de los sentimientos o las reacciones de uno, y entender por este medio su verdadero significado. Si tu meta es la perfección ya terminada, todavía te encuentras atrapado en el perfeccionismo, lo cual obstaculiza tu progreso. Pero si saber qué es lo que sientes realmente en este momento se vuelve tu

meta, entonces tienes una meta realista que conduce a la liberación instantánea, a la verdad, a la armonía y al progreso dinámico.

Nuevamente, una contradicción aparente: cuanto más vas al lugar exacto de cualquier cosa que sea la verdad ahora, más creces hacia la perfección real. Cuanto más te esfuerzas por alejarte de lo que sientes y piensas ahora, en un intento de ser más de lo que eres en este instante, cualquiera cosa que sea, menos creces hacia tu meta de perfección alcanzada gradualmente. Estas palabras también deberían ser usadas en la meditación diaria porque son una clave para todos ustedes.

PREGUNTA: ¿Qué pasa con el reverso de lo que acabas de decir? ¿Qué pasa con la persona que tiene miedo o es demasiado insegura como para mostrar un enojo justificado? ¿Qué le está sucediendo al amor en esta situación?

RESPUESTA: Ésta es una pregunta muy buena. Donde haya miedo de expresar un enojo justificado, en esa medida debe haber miedo de amar. Por detrás de ambos miedos hay confusión, concepciones erróneas e ilusión. Estas heridas y estos dolores interpretados erróneamente son los responsables del núcleo extraño del que estaba hablando. Este núcleo obstruye las manifestaciones del yo real: el fluir del amor genuino como opuesto al amor superpuesto y la capacidad de expresar un enojo sano como opuesto a un enojo distorsionado y torturado. Cuando la inseguridad hace que una persona sea demasiado ansiosa como para expresar un enojo justificado, ese individuo todavía es incapaz de sentir un enojo sano. Cuando el asunto justifica el enojo, la inseguridad causa sentimientos conflictivos.

El enojo sano te hace más fuerte, el enojo distorsionado te hace más débil. El amor sano abarca todo y cuanto más das desde ti mismo, más te enriquece. El amor enfermizo, distorsionado y falso empobrece y genera conflictos entre los intereses propios y los intereses de los demás. Viene de la dualidad y la incrementa; siempre opone lo bueno a lo malo. El amor que no es genuino siempre está conectado con la autocompasión, el resentimiento, la hostilidad y el conflicto. Siempre está en él el sentimiento de: “Debo amar, por lo tanto, pienso que amo; sin embargo, no quiero amar porque entonces se aprovecharán de mí. Dado que debo amar y no quiero hacerlo, me siento culpable y soy malo.” Cuando sientes de este modo, no puedes expresar un enojo sano. Es disipado en su fuente misma porque dudas de tu derecho a sentir enojo ya que no te atreves a amar.

Si continúas luchando y encontrando la expresión correcta de tus sentimientos en el ahora, habrás de experimentar la belleza del universo, la verdad de ser que no conoce conflicto. Esa verdad combina amar con recibir toda tu parte de felicidad en vez de hacer que el amor y la felicidad se excluyan mutuamente, como parece inevitable cuando intentas amar por medio de la buena voluntad externa. Sin embargo, cuando uses la buena voluntad externa para reconocer que detrás de tu intento de amar hay una falta de amor nacida del miedo, de las heridas y de la ilusión, entonces tomando el camino de descubrir qué son esas ilusiones, habrás de llegar finalmente al amor real, a tu yo real, la expresión genuina de todo lo que sientes y eres – lo cual será bueno y correcto.

Mis más queridos amigos, sean benditos, todos ustedes. Encuentren paso a paso el camino hacia la realización de estas palabras. ¡Estén en paz, permanezcan en Dios!