

Conferencia Pathwork Nº 136

EL MIEDO ILUSORIO AL YO – CONTROL VERDADERO Y FALSO

Saludos, mis muy, muy queridos amigos. Bendiciones para cada uno de ustedes. Bendito sea cada uno de sus pasos en su camino hacia la liberación y la plenitud.

Tu alegría y tu libertad más grandes vienen cuando das de acuerdo con tu potencial. Inversamente, tu dolor más grande es no dar a la vida y a los demás de acuerdo con tu potencial. Todos los otros dolores y frustraciones derivan del dolor de no dar lo que está adentro, tal como todas las otras satisfacciones y placeres fluyen a partir de darse uno mismo a la vida sin restricciones. El rechazo a darte libremente - el involucrarte en un patrón de dolor que se acumula - proviene de tu miedo a tu ser más interno: la parte de ti que todavía no conoces ni reconoces completamente.

En tanto mantengas oculta una parte de ti mismo, es imposible que seas libre, y entonces deberás estar en guardia constantemente y deberás simular. Por lo tanto, allí donde albergues distorsiones, vivirás una mentira – vivirás una mentira innecesaria a causa del falso miedo de ti mismo.

Algunos individuos se encuentran con esa parte privada y oculta relativamente rápido y, a pesar de su miedo, la superan y evolucionan como criaturas libres. Muchos otros - aun aquellos que tienen la mejor intención exterior de encontrarse a sí mismos - evitan tratar el asunto de manera directa. Vagamente tienen la esperanza de que pueden alcanzar la meta sin exponer completamente hasta el último pedacito de sí mismos.

El miedo al yo es el miedo básico que está por detrás del miedo a la vida y aun del miedo a la muerte. Tampoco sería posible que existiese el miedo a los demás sin el miedo a uno mismo. Algunos de mis amigos se están acercando ahora al punto en que deben abandonar la “gran mentira” de la máscara y la simulación. Frente a esta decisión tiene lugar una batalla violenta. Es extremadamente importante hablar ahora de dónde viene tu miedo al yo y qué es lo que éste te hace si lo proteges en vez de superarlo.

El miedo al yo sólo puede terminar en autoalienación. Por lo tanto, te estafa, privándote de tu derecho de nacimiento a ser una criatura feliz, libre, que se despliega y que da y recibe con plenitud. Al invertirse los procesos internos, pierdes contacto no sólo con tu ser más interno sino también con la causa y el efecto dentro de ti mismo, y con ese mecanismo interno que te proporciona autogobierno relajado y, en consecuencia, capacidad para construir tu vida de un modo gratificante y realista. Al estar alienado de ti mismo porque todavía no estás dispuesto a exponerte, llegas a una encrucijada donde pareces enfrentar una alternativa buena y una mala. He hablado de esto antes, en otras conexiones. Mirémoslo nuevamente en este contexto.

Cuando tienes miedo de ti mismo es porque de algún modo no puedes ser lo que quieres. Lo que quieres ser es un ideal que simulas ser o en el que simulas transformarte. Pero este ideal no es realista ni realizable porque está fuera de ti mismo. El ideal es la alternativa aparentemente “buena”; aquello que eres actualmente parece ser la alternativa “mala”. Tu concepto de tu yo actual tampoco es realista porque es tan exagerado y distorsionado como la meta que sientes que deberías alcanzar. El problema no es meramente que tu meta no sea realista porque es mejor de lo que puedes ser o que te veas a ti mismo ahora como peor de lo que eres realmente. Lo que juzgas como imperdonablemente malo en ti mismo ya no parecerá ser de ese modo cuando salga a la luz y entiendas la causa y el efecto. Inversamente, cuando abandones la mentira interior, descubrirás en ti mismo tendencias negativas y entenderás más

profundamente que son indeseables – pero sin sentirte disminuido por ser consciente de esto. Toda vez que lo que eres te aplasta o tienes miedo de lo que eres, es que no tienes una percepción realista de ti mismo. De manera similar, cuando investigas de cerca tu idealización de ti mismo, ésta demuestra ser a menudo menos deseable de lo que parece. Una cualidad chata y carente de vida constriñe tanto la alternativa buena como la mala y de este modo, amortigua la rica sustancia de la vida.

Tu negativa a abandonar la mentira interna y a mirar tu yo entero desata una reacción en cadena negativa. El primer eslabón de la reacción en cadena es una elección estrecha entre bueno y malo, la cual fuerza no sólo al yo sino también a muchos otros aspectos de la vida a entrar en el mismo molde estrecho. Casi todos los asuntos se convierten en una estrecha elección “o-esto-o-aquello”. Es imposible hacer la elección porque hasta la así llamada bondad es problemática. Dado que el ideal nunca ha sido realista, se vuelve inalcanzable – hasta indeseable. La totalidad de la vida, empezando por el yo, parece estar dividida entre una alternativa buena, rígida y estéril, y una mala y chata. El yo no puede sentirse cómodo en ninguna de las dos alternativas. Ambas son forzadas y ambas se sienten como claramente irreales.

El próximo eslabón en la reacción en cadena negativa, a continuación de la autoalienación, es que estas alternativas aparentemente buena y mala se convierten en dos alternativas igualmente indeseables. Hemos hablado de este fenómeno en el pasado en muchas ocasiones. Sin embargo, es importante que lo veas en esta secuencia. Cuando sientes que te enfrentas con dos alternativas igualmente indeseables, tu sentido de la verdad y de la belleza está distorsionado. Hasta los aspectos más deseables de la vida se vuelven agrios o contienen en sí elementos que podrás sentir como indeseables, aunque podrás sentir también que no deberías sentirlos como tales. Te confundes más y más.

Un ejemplo típico e importante de este estado es la dicotomía entre deseo y plenitud. En un estado de salud y verdad, esos dos aspectos se vuelven uno, aun cuando permanezcan separados dentro tuyo. La persona libre, no alienada de su yo real, no siente dolor o conflicto acerca de ninguno de los dos. La persona autoalienada experimenta tanto el deseo como la plenitud como algo negativo. El deseo sano es una expansión relajada, un movimiento para alcanzar posibilidades y plenitud por siempre nuevas; en la distorsión, el deseo se vuelve frustración. En la psiquis, el deseo y la frustración parecen ser lo mismo y por lo tanto, no son bienvenidos. De manera similar, en la distorsión, la plenitud se convierte en saciedad, en estancamiento – un callejón sin salida. El individuo fluctúa entonces entre los dos estados igualmente indeseables de frustración y saciedad.

Cuando ya no se tiene miedo del yo, no hay necesidad de tener miedo del deseo ni de la satisfacción, ya que entonces el yo sabe que el deseo será satisfecho y que la satisfacción no será un fin sino un nuevo comienzo. La perspectiva propia, distorsionada y desconectada del yo real es tan negativa que la satisfacción del deseo es inconcebible. En consecuencia, se rechaza hasta el deseo sano. La persona que está en este estado se retrae de desear. Como compensación, el alma se esfuerza con codicia por hacer su propia voluntad - a partir de la convicción de que la plenitud no existe como parte natural de la vida y en consecuencia, se debe pelear por ella y arrebatarla. Si estás convencido de que la plenitud es imposible, no puedes atreverte a desear. Cuando no deseas de manera libre y abierta – lo cual es posible sólo cuando te enfrentas contigo mismo de manera igualmente libre y abierta – la frustración es ciertamente inevitable. Sin embargo, aun en el estado interno distorsionado ocurre la plenitud parcial. ¿Por qué entonces se convierte inevitablemente en saciedad? La plenitud puede permanecer vibrante sólo cuando el ser interno es abierto y libre. Entonces, todas las energías cósmicas vibran en el ahora eterno, donde la dicha no

tiene fin, donde todas las fuerzas universales crecen y se despliegan continuamente. Pero cuando el alma está aun parcialmente cerrada, es rígida y las energías vitales no pueden llegar a la cámara secreta. Dado que se siente que el yo es finito, y no infinito, cada actividad tiene un principio y un fin. Con una perspectiva finita, la plenitud es un fin chato y cumplido y habrá de volverse una carga. La plenitud también parece ser inútil, dejando un confuso sentimiento de “¿para qué?” - un sentimiento de que nada tiene sentido si hasta los deseos satisfechos se vuelven agrios.

Para el alma que está en un estado de verdad consigo misma, y en consecuencia con el universo, la plenitud es un continuum vibrante, sin fin y profundamente satisfactorio, y por lo tanto, no es posible temerle. En la distorsión, temes el deseo, no importa lo que pase: le temes cuando queda insatisfecho porque la frustración lastima el alma y le temes cuando es satisfecho porque entonces la psiquis no sabe qué hacer con él. Temes y rechazas tanto el deseo como la satisfacción en la medida en que temes tu propio yo oculto.

Mis muy queridos amigos, pienso que la mayoría de ustedes puede volverse consciente de que teme la plenitud porque la plenitud está distorsionada en saciedad y, por lo tanto, es un callejón sin salida. También pueden llegar a saber que fluctúan constantemente entre las dos alternativas igualmente indeseables: frustración y saciedad. Sólo cuando ya no estén alienados de sí mismos vivirán en esa experiencia vibrante en que el deseo nunca es doloroso y, por lo tanto, el deseo y la plenitud se vuelven uno – tal como ustedes se vuelven uno consigo mismos.

Una reacción en cadena adicional de autoalienación es perderse a uno mismo, en la ilusión de que no puede determinar lo que sucede en el yo - creyendo que es impotente y que está en las garras de los propios sentimientos, actitudes y aun pensamientos o acciones. Cuando tienes miedo de que tus emociones negativas te controlen, te olvidas de que tienes algo que ver con esto. Ignoras el hecho de que ningún acto o pensamiento puede existir sin que tú lo permitas. Tu aparente falta de gobierno de ti mismo es una ilusión. ¡Cuán a menudo exclamas: “Pero yo siento así y así”, como si eso fuese todo lo que existiese acerca del asunto y como si este sentimiento que prevalece hiciese imposible cualquier salida! Pasas por alto el simple hecho de que tú determinas tu pensamiento, tu sentimiento y tu acción, y hasta el modo en que quieres sentir y reaccionar. Cuando te encuentras completamente con tu yo, esta autodeterminación no es una superposición ni un autoengaño. Dado que entonces sabes lo que sientes realmente, puedes desear y determinar sentir de modo diferente.

Este deseo tiene su efecto. Cuando se trata de tu elección de una acción o de tu actitud hacia lo que encuentras en la cámara oculta de tu psiquis, ni siquiera necesitas esperar un efecto. Puedes determinar inmediatamente si entregarte a la resistencia y actuar destructivamente, o elegir caminos constructivos que requieren encontrarte contigo mismo y determinar tu rumbo. Tu creencia de que debes seguir sintiendo de manera destructiva hasta que algo distinto de ti mismo te libere, es una ilusión. Puedes liberarte instantáneamente de la destructividad deseando aquello que es más constructivo en ese momento particular de tu vida. Pero sólo es posible llegar a un deseo constructivo cuando sabes qué eres y quién eres. En tanto mantengas una parte destructiva de ti mismo separada y en secreto, o imprecisa y vaga, ni siquiera conocerás el deseo constructivo relevante.

Supón que encuentras en ti odio u hostilidad y temes sus efectos en ti y en tus acciones. Declara simplemente: “Enfrentaré completamente estos sentimientos destructivos que no me forzarán a actuar ya que soy el amo de todos los sentimientos. Determino las acciones. Determino lo que quiero hacer, pensar y sentir. Ahora quiero ver lo que hay en mí. Y deseo y tengo la intención de convertir estas emociones en emociones verdaderas

y constructivas. Elijo mi actitud para enfrentar estas emociones. Si me encuentro con un desagrado interno a abandonar tales sentimientos destructivos, no negaré este rechazo interno por medio de la represión ni me entregaré a él. Me enfrentaré también con esto y no me vencerá. Determino la verdad en mí mismo y elijo caminos constructivos.”

Tal determinación es el primer paso de retorno de la autoalienación. Es el modo de alcanzar un autogobierno relajado y verdadero en vez de una superposición forzada. Esta profunda decisión interna puede hacerse en cualquier momento. Pero sufres por la ilusión de que no puedes evitar sentir tal como lo haces, ni aun pensar y actuar tal como lo haces. Actuar incluye actitudes tales como la determinación de permanecer controlado pasivamente por la resistencia o las emociones negativas. Sufres por la ilusión de que estás a merced de lo que sientes, piensas y quieres. “Pero es así como siento”, dices, fijándolo después por un período, como si esto fuese todo lo que existe y no se pudiese hacer nada más. Esperas que algún milagro desde afuera te haga sentir de manera diferente. No se te ocurre que antes de que puedas salir de la trampa debes querer sentir primero de manera diferente. Y si no quieres sentir de manera diferente, debes saber que no quieres en vez de engañarte con la simulación de que quieres pero no puedes. Una vez que sabes que no quieres sentir de manera diferente, puedes encontrar porqué quieres permanecer en un estado negativo e indeseable.

Al negar la verdad de que puedes elegir tus actitudes, pensamientos y acciones, pierdes el poder más grande que tienes a tu disposición: el autogobierno. Confunden esto, mis amigos, con un control falso que ejercen constantemente sobre sus defensas para mantener oculta la parte secreta. Cada vestigio de energía es estructurado para controlar tu yo secreto. Cuando aplicas mal tu energía pierdes el control sobre esa parte que podría determinar una vida fructífera, constructiva y en expansión.

Imaginar que debes mantener en secreto una parte de ti mismo proviene de no creer en tu yo real. Pero en tanto no te comprometas de todo corazón a exponer aquello que temes, no podrás convencerte de la existencia de tu ser más interno, el cual es totalmente digno de confianza, sabio y bueno. Cuando lo hagas, encontrarás que no hay nada que temer.

Tu miedo es, en primer lugar, tu sospecha de que no hay ningún aspecto confiable y rico de tu ser interno del que puedas nutrirte, del que puedas tomar. Por lo tanto, temes que lo definitivo en ti sea la parte que odia y alimenta deseos destructivos. Empiezas por ocultarlo de los demás pero terminas ocultándolo también de ti mismo. Por lo tanto, pierdes contacto con tu yo total.

Todos ustedes deben comprender este mecanismo minuciosamente y descubrir los medios a los que recurren cuando simulan que son totalmente honestos consigo mismos; de este modo, soltarán los últimos vestigios de control sobre lo secreto en sí mismos, y se enfrentarán consigo mismos tal como son. Sólo entonces podrás seguir adelante con el asunto serio del yo y de vivir. Cuando digo “asunto serio”, lo digo en el sentido positivo de descubrir lo definitivo en ti, que ya no tendrás que esconder una vez que conozcas. En tanto una parte de ti permanezca oculta, vivirás a través de un representante, por así decirlo. Es siempre “como si”, nunca es completo y real. Entonces todas las metas y las satisfacciones son, en un sentido, imaginarias.

La gran lucha humana por la vida o la muerte es tan ilusoria como la muerte misma, ya que no importa cuántas facetas destructivas e indeseables puedas encontrar en ti mismo, tu miedo a ellas está basado en la ilusión. Y el miedo a ellas hace que se incremente más el miedo, la culpa, la simulación, la neurosis y por lo tanto, la pérdida de control sano sobre aquello en ti que puede ser controlado, o sea, lo que deseas pensar, sentir y hacer - la dirección interna que tomas. Y dado que tú y la vida son uno y lo

mismo - no pueden ser diferentes - sólo puedes tenerle miedo a la vida en la medida exacta en que tienes miedo de ti mismo. Sólo puedes tener miedo de los demás en la medida en que tienes miedo de ti mismo. Puedes no tenerle miedo a nada si no le tienes miedo a la parte de ti que mantienes en secreto - en secreto, o a medias en secreto, hasta de ti mismo. Si te dispones a hacerlo, puedes encontrar fácilmente el vago sentimiento de ocultar algo. Pero defiendes celosamente este secreto, y en esta defensa te alienas más de la vital energía de la vida y de la presencia significativa que están dentro de ti, y que son lo único que puede inspirarte y guiarte hacia la plenitud. Entonces te haces a ti mismo inútil e innecesariamente infeliz.

Pronto tendrás que simular que no crees en la existencia de esa parte que hay en ti en la que tienes todas las razones para confiar. Mis amigos, ésta es una simulación muy sutil. De algún modo parece más fácil dudar de tu energía vital que admitir tu miedo a tu secreto y abandonar la mentira de tu vida. Aun si esa mentira existe sólo en una pequeña parte de tu ser, su efecto que todo lo impregna es que de algún modo, todo parece ser una mentira - aun aquello acerca de lo cual eres verdadero. El estar vivo mismo sólo puede ser un fenómeno verdadero cuando no haya nada que ocultar, cuando tomes la gran decisión de no ser regido por tu negatividad, no importa qué emociones, pensamientos y deseos albergues secretamente. Si manifiestas una y otra vez el deseo de, por encima de todo lo demás, abandonar este secreto interno, entonces te encuentras con la totalidad de ti mismo; si cultivas esto día a día y lo haces en serio, no podrás sentirte perdido, estancado o sin armonía contigo mismo y con los demás. No habrá ansiedad, confusión ni amarga herida. Todo esto puede evitarse sólo con el simple procedimiento esbozado aquí: encontrarte con la totalidad de ti mismo sin más ocultamiento. En la medida en que tuviste la voluntad de hacer esto en el pasado, experimentaste sus efectos, pero lo olvidas. Permites que te rijan defensas no razonables contra la verdad que hay en ti.

Observa tus evasiones. Nota cuánto te ocupas con otros asuntos que no tienen nada que ver con esta gran cuestión. Percibe cómo preferirías tratar con asuntos inclementes aun dentro de ti mismo. Cuando pasas por alto reacciones indicadoras y oportunidades para la clarificación y la liberación, no logras usar una clave importante.

Sepan que muchos de ustedes aquí han sido tocados inmediatamente por lo que dije. Algunos hasta podrán sentir que esta conferencia estuvo dirigida exclusivamente a ellos porque resulta que toca su problema inmediato. Pero hablo para cada uno de los que están aquí, y para aquellos que no están aquí esta noche. Algunos lo necesitan más específicamente en este momento, mientras que otros están involucrados bastante vigorosa y favorablemente en el proceso que recomiendo. Pero el involucrarse fluctúa. Por lo tanto, es importante recordar la fórmula simple de tomar el control de ti mismo en vez de permitir que te controle tu negatividad y por este medio, el miedo, la culpa y la impotencia agravados. Cuando dejas que tu destructividad te controle, te alejas más y más de aquel punto interior en el que puedes cambiar sin forzarte ni ejercer el control de manera antinatural. Cambiar depende de ti. Cuando no te permites ser una víctima de tu negatividad y tu destructividad, tu vida puede ser la experiencia más dinámica, rica y dichosa imaginable. Declarar simplemente tu intención vigorosa de no dejar que la cobardía y el miedo te derroten, pondrá en movimiento esos poderes que te sacarán de esta trampa. Entonces, todos tus miedos se disolverán como niebla al sol.

Mis muy queridos amigos... el miedo a tu negatividad y a tu destructividad es tan pesado sólo porque crees que esto es el estado final y que es estático, como un objeto duro hecho de una sustancia inalterable. De algún modo, este miedo es justificado, pero de una manera diferente a como lo sientes, y es justificado sólo en tanto te aferres a él y permitas que te controle. Por ese período de tiempo no podrás salir de él. La sustancia negativa y destructiva que temes en ti mismo es inalterable sólo en tanto no quieras

cambiarla, o en tanto evites mirarla de cerca, en detalle. Es siempre tu elección. En tanto te rehuses a mirar lo que es y a abandonar lo que es destructivo, esto, como todas las elecciones, debe ser respetado. Pero una vez que eliges la alternativa positiva, ya no sientes más que cualquier negatividad que exista en ti sea desastrosa, porque entonces sabes que no es el estado final. Por más mala que sea, no parece tan mala porque empiezas a entender su causa y efecto. Esto marca una diferencia drástica en tu experiencia y tu clima internos, y determina el rumbo que tomas. Lo peor, cuando tienes la voluntad de abandonarlo, no es ni una décima parte de lo duro de soportar que es una pequeña imperfección que te perturba cuando el yo la mantiene en secreto y no tiene la voluntad de abandonarla. Entonces, lo que es malo acerca del yo secreto, oculto, no es la medida real de maldad - si existiese tal cosa - sino la negativa a exponerlo, a verlo y a soltarlo.

Meditar acerca de tu intención de enfrentarlo y abandonarlo es una actividad de la parte de ti que está disponible para la autodeterminación en este momento. A través de ella experimentarás que no hay absolutamente nada que temer. Finalmente habrás de llegar a encontrarte cara a cara con esa parte de ti mismo rica, por siempre renovada e inalterablemente maravillosa a través de la cual vives de manera vibrante con absoluta confianza en ti mismo. Aquí habrán de disolverse todas las limitaciones de la vida. Encontrarás que el mundo es un lugar muy ancho, con muchísimas posibilidades de experiencia hermosa aquí y ahora mismo. En este nuevo ensanchamiento de la vida no hay solamente dos alternativas, una falsamente buena y una falsamente mala, o de hecho, dos malas. En esta nueva realidad hay muchas alternativas hermosas. En la realidad se puede tener todo el bien. No hay temor a la plenitud por suponer que ésta se vuelva trillada. Eso sucede sólo cuando mantienes una restricción estricta sobre ti mismo. Cuando te sueltas y vibras sin restricción en una expansión sin miedo, la plenitud se vuelve un estado de ser en el ahora. No es necesario temerla como si fuese un estado final, ni tampoco es necesario temer que el deseo por todo lo bueno que hay en la creación sea un comienzo sin futuro, un comienzo que terminará en decepción o en una plenitud precaria con la que no sabes qué hacer o cómo mantenerla viva. En consecuencia, se establece la unidad entre tu yo externo e interno. Cuando ya no hay un secreto que debe ser custodiado, abandonas la lucha entre tu yo externo e interno.

Dar este paso final depende ahora de ustedes, de todos ustedes. Algunos han empezado y a estos les digo: No decaigas. Renueva siempre tu intención de revelarte a ti mismo sin cautela: no es necesario ocultar, temer ni evitar nada. Y a aquellos que todavía luchan en este punto - no importa cuánto hace que empezaron este *pathwork* - les digo: Inténtalo. Usa la meditación que he sugerido. ¡Hazlo en serio! Y cuando descubras tu miedo, trabaja en él. Expónlo tal como es realmente. Deja de negarlo, ya que sólo entonces descubrirás que no hay nada que temer y que todas tus distorsiones y contorsiones son inútiles. Ya que es mucho mejor soportar ser lo que eres realmente, ahora mismo, aun en la cámara más secreta de tu alma, que soportar lo que infliges ahora sobre tu psiquis.

Mis muy queridos amigos, esta conferencia puede realmente ser una clave si se encuentran atascados. Si no lo están, ayudará a hacer mucho más fáciles las fases que seguirán.

¿Hay alguna pregunta?

PREGUNTA: Por muy largo tiempo he tenido dificultades con la meditación. Ahora que he superado algunas de ellas, los resultados han sido nada menos que milagrosos. Me gustaría preguntar qué es este milagro.

RESPUESTA: El milagro es una ley de la vida que acabas de descubrir. La ley es que cualquier concepto que mantengas habrá de manifestarse en tu vida. La verdad de la vida, la realidad de la vida, es el bien ilimitado. En la medida en que puedas adoptar esta posibilidad, aun en una actitud de cuestionamiento honesto, en esa medida, esta verdad - en cualquier área en que la concibas - habrá de desplegarse ante ti. Este despliegue de bondad parece milagroso para la persona que hasta ahora había adoptado sólo posibilidades negativas y por lo tanto, no podía ver más allá de ellas. Los conceptos de la vida y las expectativas acerca de ella que uno tiene son cercos alrededor de las posibilidades de experiencia y despliegue. Cuando se descubren más posibilidades, los cercos retroceden de manera acorde. Cuanto mayor sea el alcance de la mente para captar experiencia dichosa y alegre, más experiencia de ésta habrá de llegar a existir, porque en realidad, está todo allí, disponible en una abundancia inimaginable. Los cercos estrechos son siempre un resultado de la distorsión personal.

No puedes experimentar más de lo que concibes que es posible experimentar. Si crees que la felicidad es imposible, ¿cómo puedes experimentar felicidad? Eso es tan lógico como cualquier ley física. Por ejemplo, si mueves tu cuerpo de aquí para allá, tu cuerpo puede estar sólo en el lugar al que lo has movido, no en otro lugar diferente. Esto no es ni más ni menos milagroso que las leyes de la mente. Tan lejos como puedas moverlo, allí es donde te encontrarás a ti mismo con él. Si te encuentras en un cuarto pequeño, estrecho, sucio y oscuro, no es necesario que te quedes allí. No puedes convencerte de este hecho a menos que camines y salgas de él, y descubras que hay muchos lugares más lindos afuera de este cuarto pequeño. Si resistes cualquier intento de ayuda para salir de él, sobre la base de que tal vez no hay otro cuarto o espacio para ti, no podrás salir, no importa por cuánto tiempo argumentes acerca de ello. Tienes que hacer el movimiento real.

Esto es lo que debes hacer con tu mente. Cuando descubras que el cuarto que está más allá existe realmente, te parecerá milagroso. Espiritual, mental y emocionalmente, permaneces muy a menudo en un pequeño hueco sucio y oscuro, sin posibilidad de estirarte, de desplegarlo, de experimentar belleza. Cuando finalmente lo pones a prueba y descubres el hermoso mundo que está fuera del cuarto, y ves cuán seguro y satisfactorio es, lo experimentas como un milagro. Entonces estiras cada vez más tu mente a más y más posibilidades de desplegarlo y experimentar el bien, de dar y recibir el bien. Ése es el milagro de la creación, tan natural como que te muevas de un lugar a otro. En tanto tus miembros estén sanos, te es dada esa posibilidad. Y si has permitido que tus miembros se atrofien durante demasiado tiempo por un encarcelamiento innecesario, sanarán por medio del ejercicio y el tratamiento. Eso es lo que haces con tu psiquis después de que ha vivido por demasiado tiempo en un clima de negatividad, de limitación y de aislamiento por tu erróneo miedo de ti mismo. Una vez que se abandone esta limitación, el "milagro" habrá de llegar a todas y cada una de las criaturas del universo. Es una ley tan lógica como cualquier ley que ya no encuentras más milagrosa. La realidad de la creación es que hay libertad y posibilidad ilimitadas para experimentar el bien. Esa posibilidad le es dada a todos. La sanación de los "miembros" de tu psiquis para que te valgas de esa libertad y esas posibilidades ilimitadas, fue el tema de la conferencia que acabo de dar: abandonar la lucha frenética por custodiar tu cámara secreta interior. En tanto luches por mantener tu secreto, no podrás experimentar las posibilidades ampliamente abiertas de vivir y de tu ser más interno. Te ruego que no cierres los ojos al hecho de que luchas para no exponer tu parte secreta. ¡Entiende que esta lucha es un dolor inútil que te infliges y del que puedes librarte hoy, si así lo deseas!

Con estas palabras los bendigo a todos, mis amigos. Con estas bendiciones les doy una fortaleza mayor para activar los recursos que están dentro de ustedes y que los ayudarán en sus esfuerzos. Sigán, no decaigan en esta empresa hermosa,

profundamente significativa y gratificante. Hagan todo lo que puedan en esta dirección. Dense cuenta de que el área que más temen y que no están dispuestos a ver es aquella en la que más necesitan enfocarse y en la que se sentirán más gratificados y liberados. La libertad y la seguridad que experimentarán no pueden ser transmitidas con palabras. Éstas no son promesas vanas. Aquellos de ustedes que hayan experimentado en alguna medida la verdad de lo que digo, ayuden por favor a aquellos que están momentáneamente atascados en un estado de negación y limitación. Aquellos que están atascados, por favor, no se separen de aquellos de sus amigos que pueden ayudarlos a superar el obstáculo. No sean demasiado orgullosos, aun si ellos exteriormente no han hecho este trabajo durante tanto tiempo o son menos concedores que ustedes. Por favor, ayúdense los unos a los otros. No lo lamentarán. De este modo se puede intercambiar mucha ayuda.

Permanezcan en paz, sepan cuán maravillosa es la paz de la verdad, no evadiendo esta verdad. ¡Permanezcan en Dios!

Copyright © por la Pathwork Foundation