

Conferencia Pathwork Nº 160

## LA CONCILIACIÓN DE LA ESCISIÓN INTERIOR

Saludos a todos mis amigos aquí. Bendiciones para cada uno de ustedes. Que estas palabras sean más que frases sin sentido. Sean capaces de sentir su significado más profundo para que la realidad de la fuerza que está fluyendo y entrando en ustedes los fortalezca e ilumine. Si están embotados ante ella, no podrán sentirla y ella no podrá penetrar en ustedes.

En la vida humana existe el mismo principio. Toda vez que notes sólo las manifestaciones externas de la vida y respondas sólo a ellas, no podrás sentirte cómodo dentro de ti mismo y por lo tanto, tampoco en la vida. Tal alienación es un resultado directo de la falta de conciencia de la realidad interna de la vida humana. Para cultivar y aumentar esta conciencia se requiere sintonizarse deliberadamente con capas de experiencia más sensibles y profundas. Debes hacer un intento muy deliberado, y sin embargo relajado, para sentir las causas subyacentes de los resultados externos de tu vida. Toda la pena y la infelicidad, todo el vacío y la falta de plenitud, todo el sufrimiento y la frustración son causados por estar desconectado de las causas que están dentro tuyo - como sabes y como digo tan a menudo.

Esta conferencia es una continuación directa de la anterior y la entenderás mejor cuando sigas la secuencia. Algunas de mis palabras deberán ser repetidas para no perder el hilo. Como mencioné en la última conferencia, y también anteriormente de manera ocasional, tú produces cualquier cosa que experimentes. La infelicidad no significa realmente que hayas creado - a través de tus errores, conceptos erróneos y sentimientos y patrones de conducta destructivos - estas experiencias desagradables. Eso no es realmente lo malo. Lo malo es no saberlo, de modo que en un nivel quieres algo y en otro nivel, lo niegas. No saber que niegas lo que deseas conscientemente es el mayor de los dolores, porque estás tironeado en direcciones opuestas. Toda vez que te acercas al cumplimiento de tu deseo consciente, tu inconsciente se repliega y huye de él con terror. La frustración resultante te confunde, te atemoriza y hace que te sientas desesperanzado acerca de la vida. Hace que levantes todos tus mecanismos de defensa más destructivos, lo cual aumenta la negación y la destructividad inconscientes y la frustración consciente. Los movimientos del alma en dos direcciones opuestas hacen que te sientas literalmente desgarrado. El dolor de no entender lo que pasa aumenta la tensión interior. Cuanto más desesperanzado parece todo, más se esfuerza y se aferra el yo consciente. Tal movimiento tenso, aun hacia la meta deseada, la anula, ya que la tensión surge de la desesperanza, de la duda y de una urgencia que se opone a los suaves movimientos del fluir universal.

La división es el dolor real. Aquel que se da cuenta de la división y la experimenta conscientemente, por cierto que es bendito, ya que en ese momento desaparece una gran cantidad de tensión. Esta noche me gustaría hablar un poco más de esto ya que es sumamente importante. Es absolutamente imposible que encuentres tu hogar dentro tuyo, que te sientas cómodo en la vida, si no percibes esa capa interior que dice "no" a lo que más ardientemente dices "sí" en la superficie.

No es fácil llegar a esto. El primer paso sería pensar en este principio y hacer lugar en tu mente para su realidad, fortaleciendo tu voluntad de encontrar aquello en ti que tira en la dirección opuesta a aquella en la que te mueves externa y conscientemente. La voluntad de encontrar la parte de ti mismo que dice "no" debe ser fortalecida y animada continuamente. Sin embargo, aun aquellos de ustedes, mis amigos, que están en este camino del modo más exitoso, y tal vez por el más largo tiempo, se olvidan una y otra vez. Cuando eres infeliz, automáticamente culpas a otro o a alguna otra cosa, al menos

emocionalmente. En el momento en que lo haces, sobreviene más daño. Entonces se vuelve más y más difícil que te saques a ti mismo de este patrón de conducta interna. El echar la culpa trae tras de sí otras actitudes destructivas: testarudez, ciega resistencia, el deseo de castigar a aquellos que uno piensa que son responsables por la infelicidad propia y hasta cierta forma de autodestrucción deliberada como modo de castigarlos. Éste es un patrón generalizado que hasta cierto punto existe en todos. Es más mortal y más venenoso cuando todavía es inconsciente y lo racionalizas.

Por lo tanto, les digo a todos ustedes, mis amigos: toda vez que estés infeliz, busca primero ese lado tuyo que dice "no", por la razón que sea. Luego, busca el lado que le echa la culpa a los demás, aunque lo haga sólo sutil, indirecta y secretamente. Mira tus emociones, allí donde argumentas contra alguien o algo - tal vez contra la vida en general. Luego, mira este desplazamiento en particular, mira dónde haces este movimiento, ya que, por equivocados que puedan estar los demás, nunca pueden ser responsables de tu sufrimiento, no importa cuáles sean las apariencias.

Si no culpas a nadie, pero te culpas demasiado a ti mismo con una actitud muy destructiva que no encuentra una salida, entonces estás haciendo exactamente lo mismo, ya que este tipo de echarle la culpa a ti mismo es sólo un disfraz del odio violento y el culpar a los demás. En este tipo de actitud que no le permite al yo levantar la cabeza y continuar su camino desde allí, reside un rasgo de venganza similar, sólo que menos directo.

Si quieres conectarte con las causas de tu sufrimiento y sacarlas de ti verdaderamente, el proceso debe ser éste: que desees realmente ver dónde dices "no" a lo que más desees - no importa cuán imposible pueda parecer a primera vista. Cuestiona tus emociones de manera extremadamente cuidadosa y míralas en la realidad práctica. Nota cómo actúas de manera contraria a lo que imaginas que desees tanto.

Cuando encuentres este nudo básico en la sustancia del alma, te volverás consciente de tensiones emocionales que impiden la sensación que fluye libremente de la fuerza de la vida. Esta sensación que fluye libremente sólo puede afectarte cuando estás en armonía con las leyes de la vida. Negar la verdad de que dices "no" y luego culpar a los demás - y negar además que echas la culpa - es una violación de las leyes de la vida. Ya que las leyes de la vida no sólo son verdad sino que también significan buscar todas las causas en el yo, donde están realmente. Desplazarlas hacia afuera trae una total distorsión de la realidad. Entonces uno trata continuamente con verdades a medias que confunden mucho más - y de las que es mucho más difícil que te saques a ti mismo - que lo que es completamente falso. En consecuencia, surgen diversas emociones negativas, tensiones y distorsiones de conceptos.

El siguiente paso en conexión con esto es la observación desapegada de los movimientos del alma - la atmósfera interna en la cual vives y la cual emana inexorablemente de ti y afecta todo a tu alrededor. Cuando te vuelvas muy silencioso y escuches dentro de ti mismo, la sentirás. Sabrás qué es lo que te mueve y te motiva, por sutil que sea. Es siempre una complejidad de reacciones en cadena que interactúan produciendo sentimientos y conceptos contradictorios, superponiéndose el uno al otro, todo conectado misteriosamente.

Cuando estás en armonía con la vida porque estás conectado con tus propias causas y efectos, tu posición con respecto a las fuerzas de la vida puede ser comparada con la de un nadador. Flotas sobre el agua. El agua te lleva. Sin embargo, te mueves, no eres pasivo. Si fueses enteramente pasivo no podrías ser sostenido por el agua por mucho tiempo. Pero si eres demasiado activo - moviéndote demasiado, demasiado tensa y ansiosamente - ni hay placer en nadar ni es seguro hacerlo. El agua te controlará en vez

de sostenerte. Debes moverte de un modo rítmico, relajado y confiado - confiado en el poder del agua para llevarte y confiado en tu propia habilidad para moverte suavemente y con propósito. Cuanto más rítmicos, relajados y armoniosos son tus movimientos, menos arduo es moverse. El movimiento se vuelve sin esfuerzo y autoperpetuante. Existe una relación muy segura y placentera entre el agua y el cuerpo. Hay un maravilloso equilibrio entre las fuerzas activas y pasivas de la persona que está nadando, lo cual determina la relación armoniosa o equilibrio entre el cuerpo humano y la masa de agua. A pesar de la confianza justificada en que el agua lleva al cuerpo, la persona no niega su responsabilidad y su participación en el acto de nadar, o aun de flotar.

Ésta es una analogía muy apropiada de tu posición en el universo y de tu relación con las fuerzas universales. Tu ego debe ser activo de un modo sano y relajado. No debes abdicar de la participación del ego en el acto de vivir, ni anularla. Sin embargo, confías completamente en otras fuerzas y te permites flotar sobre ellas. El movimiento de flotar, la sensación de ser llevado por la vida es un subproducto del camino en el que estás. Cuanto más enfrentes tus dificultades interiores y las verdaderas causas de tu sufrimiento, más desarrollarás el ego y permitirás que la fuerza universal se establezca. Esto sucederá de un modo que es a la vez relajado y fuerte. Te sentirás flotando, siendo llevado, y sin embargo, participando activamente y determinando por ti mismo.

Éste es un maravilloso modo de ser. Es el modo de ser. Nada puede reemplazarlo. Ninguna solución sustituta que busques o esperes podrá nunca igualarse al verdadero sentimiento de individualidad - de tus propios poderes, tu propia fortaleza - cuando te conectas con aquello que hay en ti que causa tus experiencias negativas. Sólo entonces podrás resolver los problemas que causan estas experiencias.

No es fácil dar este paso. Todos los que se acercan a este camino se resisten a encontrar las causas dentro de sí mismos. Si todo va bien, esta actitud disminuye al mismo tiempo que la persona progresa. Pero los principiantes se aferran a la esperanza inconsciente de encontrar las causas de su sufrimiento fuera del yo. No se dan cuenta de que, aun si fuese posible, no ganarían nada con eso. Aún serían incapaces de cambiar su destino ya que no pueden cambiar a los demás. En su ciego miedo a la imperfección, y el orgullo concomitante, pasan por alto este hecho. De este modo, la lucha para poner la falla fuera del yo sigue y sigue. El mayor paso que puede dar un ser humano es decir: "Deseo con todo mi corazón y con todas mis fuerzas reconocer la causa adentro." Cuanto más se cultiva este pensamiento, más sucede algo adentro. En eso reside toda la esperanza y la salvación que uno busca. Este paso debe darse en un punto u otro.

Iré ahora al próximo paso. Al principio podrá parecer aún más difícil que el anterior, pero en realidad no lo es. Todas estas dificultades son ilusorias. Tu miedo inconsciente a encontrar la causa de la infelicidad dentro del yo es una ilusión. Cualquiera que haya alguna vez encontrado la causa adentro, confirmará que esto trae alivio, seguridad y confianza en la vida. Es sólo el orgullo lo que te impide desear plenamente encontrar la causa adentro. Y es el orgullo lo que hace que el próximo paso parezca tan difícil.

El próximo paso es entender que toda vez que llegas a las causas básicas que hacen que niegues aquello que más deseas, siempre están involucrados el miedo, el orgullo y la obstinación en hacer tu voluntad. Años atrás dije que estas tres cosas son las fallas y los males básicos de la humanidad. El miedo es una falla porque implica desconfianza; surge del odio. Siempre habrá de existir miedo en la medida en que la persona sea infeliz acerca de su propio carácter. De no ser así, no podría existir. Como esbocé en la última conferencia, los miedos que derivan de no gustar de uno mismo engendran miedo a los procesos de la vida: miedo a la vida, miedo a la muerte, miedo al placer,

miedo a soltarse, miedo al yo, miedo al cambio, miedo a lo desconocido, miedo a ser imperfecto - cualquier miedo. Todos son ilusión.

No puedes superar un miedo a menos que lo atraveses. Éste es el segundo paso, aparentemente tan difícil. Si la gente se retrae y huye de encontrar las causas del sufrimiento dentro del yo, se retraen y huyen aún más de este paso. Todas sus energías están estructuradas para evitar aquello que temen. Esto siempre resultará ser, inevitablemente, un camino de error y decepción.

Te pones tenso ante aquello que temes. Cuanto más tenso te pones ante ello, más te alienas del centro de tu ser, de donde habrá de venir todo el bien. Te vuelves más y más contraído, un estado en el que es imposible flotar. Imagina a un nadador en un estado físico así de constricción y contracción. Se hundirá inevitablemente - y es así con los humanos en la vida.

Las constricciones crean todo tipo de nudos en la personalidad - física, mental y emocionalmente. Estos nudos causan una desconexión de la sustancia del alma, de la cual y a través de la cual surgen todas las soluciones, toda la sabiduría y todo el bienestar. ¿Cómo podrás exponer como tal una ilusión si nunca la pones a prueba? Sólo cuando penetras en la ilusión puedes descubrir la verdad. Sin hacer eso es imposible que te encuentres con el miedo a lo que más deseas - la vida, el placer, la plenitud, la realización de tus potenciales, todo éxito posible, el vivir significativo, la salud, el amor y el compañerismo, o sea, estar conectado con los procesos reales de la vida. Nada de esto puede llegar cuando tienes miedo. ¿Cómo se supone que salgas del miedo? ¿Todavía esperas que una autoridad omnipotente y benigna te lo quite desde afuera? ¿Podría esto alguna vez resolver algo realmente y quitarte los miedos para siempre? Por cierto que no. Lo único que te quita genuinamente los miedos es conocer tu capacidad para encontrarte con aquello que temes y tratar con ello, de manera inteligente y realista. Esto sólo puede hacerse entrando completamente en lo que temes, no evadiéndote. El coraje para aceptar lo que es inevitable fortalece la capacidad para encontrar modos genuinos y significativos de evitar sucesos temidos innecesarios.

Haz una lista de miedos. Dije esto años atrás, pero ahora que conoces mucho más de tu yo más interno, tal lista será más profunda. Mira tus miedos. ¿Hasta qué punto son causados por el orgullo? ¿Hasta qué punto son un resultado de una rígida obstinación en hacer tu voluntad - que no está dispuesta a doblarse, a cambiar, a fluir con la corriente de la vida siempre cambiante? Debes encontrarte con los miedos. Para encontrarte con ellos, debes conocerlos. Debes enfrentarlos verdaderamente - de manera meticulosa y específica - no tratarlos superficialmente de un modo general. Eso nunca servirá. Es esencial que nombres el miedo de manera concisa y que pienses en todos sus aspectos .

Esto hace posible el paso siguiente. Mira al miedo directamente a la cara. Si no hay más remedio, ten la integridad y el coraje de pasar por él. El respeto por ti mismo y el gusto de ti mismo que derivan de una actitud así son más importantes que cualquier otra cosa. Todo depende de eso. De este modo te volverás capaz de aliviar aquello que no es realmente necesario. Algunos sucesos indeseables llegan a ti porque pusiste en movimiento sus efectos hace mucho tiempo y las causas no pueden ser eliminadas. Entonces deben soportarse los efectos. Haciendo esto puedes evitar poner en movimiento nuevos resultados indeseables. Tal fortaleza y habilidad crecen a partir de enfrentarse al miedo de manera directa y no tratándolo como si fuese un fantasma o un espectro - que no puedes agarrar o tocar y a causa de esto, temes excesivamente. De esa manera engendras más terror.

La unificación de la división tremendamente dolorosa dentro de ti - de desear aquello que temes y temer aquello de desear - sólo puede suceder y la división repararse cuando busques la causa de esta escisión de deseo y motivación. Mira los miedos de manera directa. Mira tu orgullo de manera directa, ese orgullo que te hace tan perfeccionista que es inevitable que temas caer del pedestal que tú mismo has erigido. Cuando estés dispuesto a abandonar tu orgullo, muchos miedos se disolverán. Entonces verás la injusticia que existe cuando culpas a la vida o a otras personas por lo que en realidad está en ti mismo, no importa cuán imperfectos sean y cuán equivocados estén también los demás. Cuando niegas la causa de tu sufrimiento, la cual está adentro tuyo, y la pones afuera, siempre cometes una injusticia, nunca estás en la verdad. Es siempre el orgullo lo que hace imposible enfrentar el miedo.

Cuando reviertas el viejo patrón habitual de culpar a los demás y de evitar lo que temes, empezará a pasar algo bastante extraordinario. Poco a poco, y como siempre con recaídas al principio, la sustancia de tu alma empezará a cambiar. Tu experiencia, al principio, será la siguiente: Después de volverte consciente de una manera concisa del clima en que vives dentro de tu personalidad, éste automáticamente perderá un cierto poder que te ata. Te volverás más desapegado por el acto mismo de verte en su poder. Al continuar esto por un tiempo, empezarás a sentir otra realidad por debajo del nivel en el que estás torturado, ansioso, adormecido, desesperanzado y retorcido por el dolor. La mayor parte de la humanidad asume que este nivel de reacción - en el que fluctúas entre la ansiedad retorcida, la tortura y la desesperanza por un lado, y el adormecimiento y la falta de vida por el otro - es el estado natural de ser, existir y funcionar. Generalmente, la gente no concibe ningún otro estado interior porque ni siquiera se dan cuenta de que éste es su estado. Por lo tanto, cuando te ves en este estado, te acercas mucho a sentir otro estado - por detrás de éste, por así decirlo.

Al principio, esto ocurrirá sólo ocasionalmente. Más tarde, se volverá más frecuente. Un nuevo modo de ser evoluciona por debajo del nivel torturado. Experimentarás ambos simultáneamente. Me aventuro a decir que algunos de mis amigos en este camino ya han experimentado este nuevo nivel de realidad. Ellos confirmarán sin titubeos la verdad de lo que digo. El sentimiento es de inmensa seguridad y bienestar, de paz y vivacidad, vibrante, un sentimiento fluido de completa confianza. Es un sentimiento de ser llevado, y sin embargo, de saber profundamente que adentro existe el poder para gobernar la vida de la mejor manera posible.

Como dije, al principio esta experiencia vendrá simultáneamente con el estado usual, ansioso, desesperanzado e infeliz. Es una transición gradual en el curso de la cual lo viejo y lo nuevo se experimentan juntos, lado a lado, o superpuestos uno sobre el otro. Hasta el momento lo nuevo es sólo un sentimiento vago que está profundamente adentro del yo. Pero gradualmente se vuelve más predominante, hasta que prevalece y reemplaza a lo viejo. El viejo sentimiento desesperanzado se repite ahora tan raramente como lo hacía antes la experiencia de la verdadera realidad interior. Funcionar simultáneamente en dos niveles de tu ser es, en sí mismo, una buena experiencia, ya que enfoca de manera completa la escisión.

Esta simultaneidad de dos niveles es una experiencia muy clara en el camino. Debería ser esperada y no venir como una sorpresa. Deberías recibirla como la confirmación de que estás ciertamente en el camino correcto. Cuando se experimentan al mismo tiempo estos dos estados en conflicto - ansiedad, angustia y depresión que atormentan, y una profunda paz y un profundo bienestar - el primero ya no tiene ningún poder. Lo ves como lo que es. Sin embargo, esto no permanecerá de este modo. Alternará, fluctuará. Perderás lo que encontraste y, ocasionalmente, te preguntarás si fue real. Cuando lo recuperes, sabrás que nada podría ser más real. Una y otra vez tendrás que pelear para atravesar períodos en los que serás arrojado otra vez al viejo estado sin estar en el

nuevo. Cada batalla indica otro hito que hace más seguro y permanente el logro del estado real de la vida. Éste se perderá cada vez con menor frecuencia, hasta que se alcance la total autorrealización. Entonces, se volverá el estado normal de ser.

Lo que quiero enfatizar aquí tal vez confunda un poco al principio, dado que las palabras son muy limitadas. En el pacífico estado de autorrealización, toda intensidad se desvanece. Esta afirmación confunde sólo cuando asocias intensidad con profundidad, participación, delicia y éxtasis. Ya mencioné esto una vez en un contexto diferente. Es muy importante entender este principio. Las personas habitualmente no sólo están tensas sino que lo están a causa de una intensidad que está relacionada directamente con el estado de dualidad - al creer en algo muy bueno contra algo muy malo. La dualidad hace inevitable una tensión dolorosa. Cualquier cosa que no quieres, la empujas intensamente para que se aleje. Cualquier cosa que desees, la aferras intensamente. Tratas de aferrar el bien porque temes el mal y temes no obtener el bien. Habrás de temer cualquier cosa que evites intensamente.

El estado pacífico y seguro que mencioné - el único estado en el que existe el placer total - es completamente libre de la tensa intensidad que hay tanto en aferrar como en evitar. Uno aferra porque teme no lograr, y evita porque teme lograr. Entonces ambas cosas son lo mismo en el movimiento del alma. ¿Cómo será posible el placer profundo en tal condición? Es por esto que creer que el placer es posible sólo en un estado intenso es tal insensatez. El "bien" en la dualidad es ilusión, nunca da plenitud. La reconciliación de toda la dualidad es el supremo placer sin miedo que viene del estado flotante que mencioné antes. En este estado, todo es bienvenido, todo es bueno, aunque uno pueda tener preferencias. Esto podrá sonar como indiferencia y superficialidad de experiencia, las cuales son distorsiones del estado que describí. Este malentendido ocurre a menudo acerca de filosofías espirituales, particularmente las orientales.

No es verdad que en el estado de autorrealización uno está tan desapegado que no le importa nada y que es indiferente al placer. El placer - que es lo opuesto al dolor al que estás acostumbrado - habrá de volverse menos intenso, tal como el dolor se volverá menos intenso cuando aprendas a atravesar aquello que temes. Atravesar el miedo repara la escisión de la dualidad. Disminuye la intensidad, tanto del placer como del dolor. Hace que el alma sea capaz de pasar por cualquier cosa y permanecer en un estado fluido de experimentar la vida tal como es realmente. Crea un movimiento y trae al alma a un nuevo nivel de experiencia - la sanación de la escisión - donde todo es uno.

Cualquiera que esté en un camino así, tarde o temprano nota que cuando ya no pelea ni lucha contra el dolor, no lo evita ni le teme, éste se vuelve menos intenso de manera creciente, hasta que deja completamente de ser dolor. Por la misma razón, los viejos placeres inmaduros dejan de ser atractivos y ya no dan satisfacción. Surgen placeres nuevos y más profundos que no son el opuesto de nada. Son, por sí mismos y en sí mismos, una realidad sin opuestos - infinita e inexorable.

La idea de que el dolor y el placer se vuelven más "similares" podrá sonar imposible y ridícula. Admito que es difícil de explicar o describir a cualquiera que no haya pasado por ciertas experiencias en un camino así. Pero cualquiera de ustedes que haya estado cerca de una experiencia así, sentirá aquello a lo que me refiero. Entonces comprenderás la desdicha que hay en las fuerzas del alma cuando te aferras a algo por un lado y lo apartas por el otro. La valiente actitud de pasar por aquello que uno mismo produce y que es inevitable, no debe confundirse con masoquismo, autodestrucción deliberada o resignación desesperanzada. Enfrentarse con lo que hay dentro de uno requiere una honestidad sin exageraciones. Esto comienza a quitarle a las emociones su parte más dolorosa y las hace soportables. Es el comienzo de la unificación. Con

esta actitud cualquier sentimiento doloroso deja de ser aterrador porque ya no parece ser el destino final. Se sabe que es temporal y se lo experimenta como tal.

La experiencia de que el dolor se convierta en placer y ambos entonces se vuelvan uno, no tiene que esperar hasta un futuro distante o un estado místico cuando estés mucho más avanzado en tu desarrollo. Cualquiera que esté en este Camino puede experimentarlo en cualquier momento en que se enfrente verdaderamente consigo mismo. Unos cuantos de ustedes, por ejemplo, han experimentado cómo puede aflojarse la ansiedad al enfrentarla y entenderla completamente, al expresarla directamente y convertirla en las partes que la componen: otras emociones que han negado - tal vez rabia, dolor o tristeza. Cuando estas emociones se experimentan plenamente en cuerpo y alma - y se expresan honestamente sin actuarlas contra ningún chivo expiatorio - los sentimientos torturantes se convierten en calidez y placer. El sentimiento de paz viva acompaña a esta experiencia. Cuando ya no escapas de las emociones temidas, corrientes de placer fluyen por tu cuerpo y tu alma. Esto sucede invariable e inevitablemente cuando estás profundamente adentro de tu yo, donde no existe la dualidad, donde todo es uno, donde habrás de encontrar tus propias causas y tu propia salvación. Entonces, no importa cuál sea la experiencia, habrá de volverse placentera. Tal placer es de una naturaleza enteramente diferente al placer que es opuesto al dolor en el estado dualista. En el nivel de la dualidad, el placer es temido como aniquilación mientras que, al mismo tiempo, uno teme perderlo y cae en su opuesto. Lo completo, lo total del placer unitivo también podrá ser intenso pero de un modo muy diferente a la intensidad común. No hay en él ni miedo ni tensión. Involucra a la personalidad total.

Para llegar a este nivel, mis amigos, atraviesen estos pasos con sus *helpers*. En su enfoque de sí mismos, a través de la meditación, decidan, una y otra vez: "Quiero enfrentar la causa del mal en mi vida, aquello que causa mi sufrimiento. Quiero verdaderamente mirar con coraje y honestidad toda la verdad en mí y a mi alrededor." Cuanto más hagan esto, más los ayudará este camino por medio de sus fuerzas autoperpetuantes que son activadas de esa manera. En lo sucesivo, cada paso habrá de volverse más fácil.

Ahora, mis amigos, ¿hay algunas preguntas conectadas con este tema?

PREGUNTA: El hecho de que placer y el dolor se junten, ¿sucede cuando experimentas el dolor como un sentimiento? Cuando hasta el sentimiento de dolor se vuelve placentero porque es experimentado, ¿es el denominador común que el yo los experimenta a ambos como sentimientos?

RESPUESTA: Estás completamente en lo cierto. Lo diría de esta manera: en el momento en que la personalidad deja de luchar contra un sentimiento, el dolor cesa y se vuelve placentero. Es por esto que una persona que puede decir: "Estoy intensamente enojada", experimenta el enojo de un modo totalmente diferente del de luchar contra él y dejarlo salir de un modo azaroso. Sintiendo el enojo, uno acepta, enfrenta y deja de pelear con lo que existe. No hay negación, no hay intento de anularlo. Lo mismo se aplica para cualquier emoción. En el momento en que se la reconoce completamente, uno empieza a verla como es. Entonces se disuelve, ya que siempre es ilusión.

Los sentimientos se reconvierten en su sustancia original. Cualquiera que no haya experimentado esto, podrá entender mal y confundir la aceptación con tolerarlo y considerarlo definitivo. La aceptación significa meramente dejar de luchar contra lo que es, una lucha siempre motivada por el orgullo, el miedo y la obstinación en la voluntad propia.

A menudo no te das cuenta de tu lucha contra lo que hay en ti. Lo niegas, manifestando que aceptas voluntariamente lo que es pero siendo incapaz de encontrarlo. Permite que esto sea prueba de que no has aceptado lo que hay en ti, que peleas contra ti mismo en algún lugar y de este modo te pones en un estado doloroso, te des cuenta o no de esto. En vez de negar la lucha, permite que tu humor, tu sentimiento interno, sea el factor determinante que te diga en qué lugar estás dentro tuyo.

PREGUNTA: ¿Se aplicaría lo mismo al miedo a la muerte? ¿Que en el momento en que uno acepta la experiencia de éste, deja de ser atemorizante?

RESPUESTA: Absolutamente. Eso es completamente verdadero.

PREGUNTA: Recientemente he llegado a darme cuenta de que todo mi enojo y mi sarcasmo son sentimientos positivos desplazados, especialmente sentimientos de amor arrolladores. En ciertos casos me aterra expresar estos sentimientos enormes. ¿Podrías ayudarme con esto? Tengo miedo de las consecuencias.

RESPUESTA: Sí, éste es un paso maravilloso. Primero de todo, descubre de manera concisa de qué tienes miedo. Una gran parte de esto es orgullo. Más aún, también hay involucrada aquí una cierta cantidad de codicia, en el sentido de rehusarte a aceptar una posible frustración o negación. Te parece que si expresases tu deseo, sería absolutamente insoportable que tu amor, tu ternura, pudieran no ser correspondidos. Eso parecería ser la aniquilación. Esto, por supuesto, no es verdad. Como sabes por tu propia experiencia, en tu estado actual - que es más o menos el estado en que se encuentra la mayoría de los individuos - no necesariamente te rehusas a responder porque encuentras que es difícil amar a la otra persona. Es principalmente porque tienes miedo de la experiencia. Cuando abandones el egocentrismo del niño - y al mismo tiempo, la codicia del niño que no puede tolerar la negación - ya no será una catástrofe si no te aseguran reciprocidad. Entonces desarrollarás automáticamente la intuición para saber cuándo y cómo expresar tus sentimientos.

A veces la expresión de los sentimientos podrá ser atemorizante para aquellos que aún son inmaduros. Ellos se repliegan no porque no te aprecien como individuo sino porque no pueden manejarse con los sentimientos. Sólo cuando tú mismo no seas un niño lo verás de esta manera. Entonces regularás tu expresión, no de un modo avaro, centrado en ti mismo y vanidoso, no debido a falta de generosidad y sentimiento, no a partir del orgullo, el miedo y la obstinación en tu propia voluntad, sino a partir de la sabiduría y la intuición que reconocen quién está listo y de qué manera una persona es capaz de recibir lo que tienes para dar. En otras palabras, serás capaz de permitir estos sentimientos maravillosos, ya sea que puedas expresarlos de un modo directo o no, ya sea que la otra persona pueda tomarlos en todo momento o no. El simple hecho de que tengas estos sentimientos es, en sí mismo, el más preciado tesoro, la experiencia más maravillosa, ya que hace que estés vivo y que el placer fluya a través tuyo. Te da verdadera seguridad. En la medida en que puedas reconocer y permitir estos sentimientos - en la medida en que puedas expresarlos o simplemente tenerlos, según sea el caso - en esa misma medida atraerás automáticamente al tipo de individuo que sea tan capaz como tú de sentir, de recibir y de dar buenos sentimientos. O serás capaz de ayudar a aquellos con los que interactúas para que se vuelvan así, si ellos están de alguna manera dispuestos a crecer.

Ningún problema puede ser tan grave que no pueda ser socorrido y solucionado - siempre y cuando quieras verdaderamente ir hasta la raíz del mismo, mirar la verdad que hay en ti, cualquiera sea ésta, y estar listo para cambiar allí donde sea indicado. Ningún problema puede ser tan insignificante que no parezca ser desesperanzado si falta esta actitud. Si estás dispuesto a enfrentar el hecho de que en un punto has



negado tus buenos sentimientos y los has convertido deliberadamente en malos, saldrás del dolor del odio de ti mismo.

Sean benditos todos ustedes, permanezcan en paz, permanezcan en Dios.

Copyright © por la Pathwork Foundation