

Conferencia Pathwork N° 173

ACTITUDES Y PRÁCTICAS BÁSICAS PARA ABRIR LOS CENTROS – LA ACTITUD CORRECTA HACIA LA FRUSTRACIÓN

Saludos, mis amigos. Que mis palabras lleguen hasta su entendimiento más profundo y se vuelvan una bendición para su camino en esta vida. Esta conferencia continúa la precedente en la cual empecé a hablar acerca del significado de los centros de energía de vida. Estos centros son físicamente invisibles pero sin embargo, son áreas diferenciadas del sistema de vida humano. La apertura de los centros crea una capacidad plena para vivir y sentir. Su estado cerrado es responsable por la infelicidad, la negatividad y la falta de sentimientos. Cuán cerrados están los centros determina exactamente el grado en que se vive en la irrealidad y por lo tanto, en un estado de conflicto y adormecimiento. Vivir alegre, fructífera y significativamente implica un grado proporcional de apertura de los centros.

Muchas filosofías espirituales hablan de estos centros y dan prácticas que fomentan la conciencia de los mismos y ayudan a abrirlos. Usualmente estas prácticas son más o menos mecánicas, tales como los ejercicios de concentración y respiración. Como he indicado antes, si pones más énfasis en tales ejercicios que en tus actitudes subyacentes – tus actitudes actuales, no aquellas que existirían en una persona perfecta – estos ejercicios traerán en el mejor de los casos unos pocos resultados, y estos serán sólo momentáneos. En el peor de los casos pueden ser dañinos al efectuar una apertura en un individuo que no está en armonía con la realidad espiritual. Si no eres fuerte e independiente – responsable por ti mismo en el más profundo sentido – el poder de la energía que fluye dentro del sistema es demasiado para que puedas soportarlo. Por eso nuestro énfasis principal está puesto siempre en el desarrollo y crecimiento general, ya que de este modo no te puede ir mal. Nuestro abordaje predominante en el *pathwork* habrá de ser confrontar el verdadero estado de tus sentimientos y conceptos, y luego eliminar las ideas falsas que crean miedo y otras emociones negativas como así también el miedo a los sentimientos mismos. Éste es el abordaje absolutamente fundamental; pero una vez que has practicado en una cierta medida la confrontación contigo mismo, sin aferrarte a los viejos patrones de autoengaño e ilusión, y por lo tanto has alcanzado un cierto grado de liberación y autorrealización, podrán usarse métodos adicionales.

En la última conferencia hablé de dos aspectos: qué determina generalmente el funcionamiento de los centros de energía y el funcionamiento específico de cada centro. En la conferencia de esta noche hablaremos del tercer aspecto: las prácticas y actitudes que ayudan a abrir los centros. Quiero enfatizar una vez más, sin embargo, que para muchos de ustedes quizás no sea posible todavía efectuar una apertura real. Esto no debería desalentarte. Cuando estés listo interiormente, lo sabrás, y la apertura llegará naturalmente. Entre tanto, aun los intentos aparentemente no exitosos tendrán un valor y un beneficio indirectos: aflojarán alguna sustancia psíquica endurecida, podrán hacer que el contacto con la sabiduría más grande que hay en ti sea más accesible, podrán facilitar tu capacidad para concentrarte y meditar, y aumentarán tu conciencia general de ti mismo y de los demás. Todo esto es un requisito para efectuar un aflojamiento más profundo y una nueva toma de conciencia.

Entonces, aun si no puedes seguir o entender inmediatamente mis sugerencias, no importa. Muchas veces los temas de los que he hablado fueron comprendidos plenamente y usados sólo mucho más tarde. Pero aun el fugaz entendimiento intelectual podrá ayudar de modo indirecto a hacer que la percepción más profunda sea más

rápida y accesible. Cuando te relacionas de un modo natural, espontáneo y orgánico con los temas de los que se habla, es porque algo en ti ha hecho su camino hacia este estado mental. Muchas cosas determinan el proceso natural orgánico de este camino. Después de haber superado los primeros obstáculos, el camino se vuelve una realidad autopropiciada, produciendo sus propias necesidades y sus propios mensajes, si estás sintonizado con él. Entonces, no me es posible prever cuándo podrás aplicar lo que digo aquí verdadera y amorosamente. Pero ciertamente puedes usar algo de esto a tu propio modo, que encontrarás probándolo y mediante la meditación. Por cierto que serás capaz de asimilar algunas de mis palabras, no importa dónde te encuentres actualmente en tu camino individual.

Como verás, las prácticas que sugiero nunca son meramente mecánicas. Siempre tienen una relación directa con tus propias actitudes y tu concepto más íntimo de ti mismo y de la vida, y con los sentimientos, los procesos de pensamiento y las acciones que tus actitudes y tus conceptos internos generan. De este modo se establecerá un procedimiento seguro y significativo.

Cuando los centros están abiertos, la persona está completamente – interna y externamente – en un estado relajado en el que no hay tensión. Examinemos lo que significan las palabras “interna y externamente”. Estas palabras podrán fácilmente darse por sentadas y pasarse por alto. Mis amigos, es extremadamente importante que las entiendan de modo preciso. He mencionado en otros contextos que cada función y órgano de la personalidad existe tanto en el cuerpo físico como en el cuerpo invisible, que es el modelo sobre el cual el primero se forma. Me saltaré una elucidación del hecho de que existen varios de tales cuerpos sutiles. Para esta conferencia los términos “interna y externamente” son suficientes. Existe una conciencia interna y una externa, que no es tan fácilmente definible como la mente consciente y la inconsciente. Hay un conocimiento interno y un conocimiento externo – no siendo el primero necesariamente inconsciente, en absoluto. Hay una facultad interna de sentir, y hay una externa. Hay un proceso de razonamiento interno, y hay uno externo. Entonces, tienes un funcionamiento interno y un funcionamiento externo, que puede explicarse de la mejor manera mediante las respuestas físicas voluntarias e involuntarias. Mucho de tu funcionamiento físico ocurre voluntariamente. Tu cerebro directamente accesible puede emitir órdenes que hacen que otras áreas de tu cuerpo respondan. Tú decides mover tu mano, levantarte, mover tus piernas en esta o aquella dirección, emitir un sonido con tus cuerdas vocales – o no hacer ninguna de estas cosas. Estas funciones están determinadas por tu voluntad externa directa. Luego hay un funcionamiento interno que no puede ser influido directamente por tu voluntad: el latido del corazón, la circulación de la sangre, el sistema digestivo. Pero ellos, al igual que todas las demás funciones internas, pueden ser influidos indirectamente.

Del mismo modo, hay estados de relajación externa e interna. Al llegar a estar más sintonizado contigo mismo - tus procesos de pensamiento, tus respuestas emocionales y el estado de tu cuerpo – serás capaz de distinguir y experimentar de manera completamente diferenciada ambas capas de realidad. La toma de conciencia siempre comienza en la capa externa, de la cual los humanos no son conscientes naturalmente. De hecho, debes prestarle atención durante un tiempo considerable antes de volverte capaz de determinar de un modo conciso y claramente definido lo que piensas, sientes y experimentas conscientemente. Generalmente todo esto es tan vago y confuso, se lo pasa por alto de modo tan habitual, que si te preguntan qué piensas o sientes en este preciso momento, comúnmente debes confesar que no sabes. Es lo mismo con el estado de tu cuerpo, a menos que sea el caso que te encuentres en un estado inusualmente fuerte de dolor o de placer. Tus estados de tensión se han vuelto una segunda naturaleza hasta tal punto que ya no te das cuenta de que tu musculatura externa está tensa en una u otra área. Esto es bastante similar en los niveles mental y

emocional: te has acostumbrado tanto a pensar de un cierto modo, a sentir emociones específicas, que no puedes imaginar nada más y eres incapaz hasta de discernir lo que piensas o sientes. Por lo tanto, una buena parte de cualquier desarrollo propio consiste siempre en aumentar tu sentido del yo – lo que piensas, sientes y experimentas en todos los niveles.

Una vez que has logrado tomar conciencia del pensamiento, el sentimiento y los estados físicos externos, la toma de conciencia interna empieza a crecer. Ahora tus facultades han sido entrenadas en una nueva dirección de atención, de “escucharte”, por así decirlo. Entonces ya no es tan difícil.

Cuando comienzas con la tensión muscular en el cuerpo externo, es necesario que primero sientas la tensión, te des cuenta de ella, para seguidamente relajarla de modo voluntario. Esto tiene un paralelo con el funcionamiento mental y emocional: allí también primero es necesario que sepas que sientes y piensas una cierta cosa, para luego poder cambiarla si el pensamiento es falso y el sentimiento es destructivo. En la medida en que has alcanzado la conciencia externa y estás por lo tanto en condiciones de cambiar ciertas reacciones y funcionamientos, las áreas internas de funcionamiento se vuelven automáticamente más accesibles.

Para abrir los centros, es necesario un estado relajado en todos los niveles. La relajación no significa inactividad, parálisis, hundirse en una falta de vida inmóvil. Todo lo contrario: la energía viva sólo puede fluir con intensidad a través del sistema en un estado relajado. Por lo tanto, uno de los aspectos más importantes de la práctica es observar tu estado de tensión en todos los niveles. Una vez que la relajación externa se haya vuelto tu estado usual, tu conciencia de los nudos y las apretadas tensiones interiores seguirá de manera completamente natural. Detectarás repentinamente lo que nunca has sentido antes: que aunque tu cuerpo externo se sienta bien, coordinado, sin dolores o tensiones, hay “bultos” internos. No son dolorosos pero sientes que existen. Sabrás que siempre han estado allí sólo que no los has notado.

Por lo tanto, los ejercicios de concentración para observar tu estado de tensión con el propósito de relajarla, son extremadamente útiles. Una vez que tu cuerpo externo haya alcanzado la relajación, sintiéndose sano y vital, y en consecuencia hayas logrado tomar conciencia de los bloqueos internos del cuerpo, sabrás cómo sería si estos bloqueos se disolviesen. No puedes disolverlos directamente a voluntad ya que ahora estás tratando con el funcionamiento interno involuntario, que no puede ser controlado directamente en el nivel físico más de lo que puedes sentirte de modo diferente a voluntad en este instante. Puedes anunciarte que te gustaría sentirte de modo diferente, porque tus sentimientos actuales están basados en ideas falsas y son destructivos para ti, y es desagradable sentirlos. Puedes buscar más entendimiento para poder influir de modo indirecto en estos sentimientos destructivos. Hasta que un día, de repente, reaccionarás de un modo nuevo cuando menos lo esperes, de manera completamente espontánea. Es del mismo modo con los bloqueos internos del cuerpo.

Quizás la mejor manera de expresar cómo experimentas por primera vez los bloqueos internos del cuerpo es decir que se siente como si fueran áreas estáticas y congestionadas de tu cuerpo. Esta toma de conciencia es siempre de la mayor importancia. Una vez que los bloqueos cedan, sentirás una energía placentera y una delicia fluyendo a través de todo tu ser. Primero sentirás y sabrás que este estado existe por debajo de las áreas tensas, aun antes de experimentarlo realmente. Tu conocimiento interno te dirá esto.

Conocer los dos estados – el bloqueo temporal que encuentras en ti mismo ahora y la energía fluida que es potencialmente tuya – te lleva considerablemente más cerca de tu

propio potencial para ser y experimentar. Una vez más, lo mismo es verdad en los niveles mental y emocional. Cuando llegues a estar muy silencioso y escuches dentro de ti, encontrarás tensión y contracción emocional; verás cómo tu mente está excesivamente agitada o letárgica – manifestaciones adicionales de la tensión subyacente que se ha vuelto demasiado desagradable como para que puedas soportarla. Sólo después de haberte dado cuenta de la tensión es posible tratar con ella de un modo constructivo – no antes.

La auto-observación tranquila te ayuda a lograr esto. Enfocarte tranquilamente de esa manera hará que te des cuenta de tu estado anormal. Tengamos en claro, de paso, que la abrumadora mayoría de la gente vive en un estado anormal: su estado no es una realización del potencial natural del ser humano. Además, te volverás consciente del estado normal, natural, que también existe en ti “detrás” del estado antinatural. El estado natural, abierto y libre que te hace justicia y hace justicia a tu capacidad de experimentar la vida no es algo que debas alcanzar laboriosamente porque ahora no lo poseas. Ya existe, sólo que no puedes sentirlo más de lo que podías sentir al principio las contracturas y tensiones.

Este enfocarte muy claramente en ti mismo no es egoísta o egocéntrico en lo más mínimo. De hecho, aumenta tu percepción y entendimiento de los demás y te da una mayor capacidad para relacionarte con ellos, ya que tu relación con otros sólo puede existir en exacta proporción con tu relación contigo mismo, lo cual incluye la conciencia y el entendimiento de tus propias reacciones y estados en todos los niveles de tu ser.

Has empezado a experimentar dentro de ti la presencia de una realidad y una inteligencia más grandes como resultado de tu desarrollo y crecimiento, y después de haber empezado a activarlas deliberadamente. Este contacto se vuelve cada vez más real. Su guía es la más confiable y sabia que se pueda imaginar. Su voz se vuelve cada vez más clara y discernible. Unos pocos de ustedes han empezado a experimentar este contacto, al menos ocasionalmente. Han aprendido ciertos abordajes en meditación que facilitan este contacto. La dificultad no es que la inteligencia más grande no esté siempre inmediatamente disponible. La dificultad está en que te olvidas de usarla, o te resistes a hacerlo. Pero como sea que esto suceda, aquellos de ustedes que la conocen como a algo más que a una teoría quizás hayan llegado a pensar que está en algún lugar en la región de su plexo solar. Esto es así porque, como se esbozó la vez pasada, el centro que está en la región del plexo solar es el canal de comunicación con la sabiduría interior de verdad cósmica. Pero esto no significa que la verdad cósmica esté localizada en el plexo solar.

Tu sabiduría interior provee respuestas prácticas cuando te pones en contacto con ella. Te da soluciones e inspiraciones realistas y factibles que ni niegan tu dignidad básica como ser humano ni te consienten de modo sentimental permitiéndote salirte con la tuya con la actitud de ser especial que tus deseos inmaduros quieren arrogarse. Tales respuestas son la razón por la que te resistes a ponerte en contacto con tu sabiduría interior, ya que esta sabiduría divina te hace completamente responsable por ti mismo, lo cual erróneamente consideras una desventaja, pasando por alto el hecho de que sólo con responsabilidad por ti mismo puedes verdaderamente vivir, moverte y vibrar con alegría y delicia. Sólo entonces estarás seguro ya que tu dependencia de los demás es lo que crea tanto miedo en ti. Es este miedo el que crea las tensiones. Es este miedo el que, basado en suposiciones totalmente erróneas, te induce a desistir del contacto con la sabiduría divina, afirmando que no puedes utilizarla en vez de admitir que no quieres hacerlo. Este obstáculo debe superarse en cualquier circunstancia si quieres abrir aun en lo más mínimo tus centros de vida y permitir que la fuerza viviente fluya con intensidad por todo tu ser.

Debes confrontar esta cuestión una y otra vez. Cada perturbación ofrece la mejor oportunidad ya que si valoras más que ninguna otra cosa la verdad del momento, la verdad del problema, y lo declaras abandonando cualquier otra consideración, la verdad se te dará a conocer, y sabrás que ciertamente eres humano en tu falibilidad actual y divino en tu potencial subyacente. Para entender las capas de conciencia de las que eres una expresión, es necesario concebir a los “cerebros” interno y externo como a un solo órgano. Sólo que el cerebro externo ha olvidado su verdadera naturaleza y ha perdido el contacto con el interno. Tu inteligencia consciente voluntaria debe restablecer este estado de conexión sin el cual no se puede vivir de un modo fructífero y dichoso.

Ahora bien, ¿dónde está la conciencia universal interna? Cuanto más primitiva es una persona, más alienada se siente de ella. Entonces, en la religión primitiva los humanos creen que la conciencia universal reside afuera como una personalidad distinta, allá lejos, “en el Cielo”. Un estado mucho más avanzado es darse cuenta que Dios está dentro. Sin embargo, en este concepto la conciencia universal está aún personalizada y localizada. Ahora se supone que reside en un área especial dentro del plexo solar. Esta noción no es más verdadera que la noción de que tu inconsciente ignorante y destructivo reside en un área especial dentro de ti, aun si puede parecer a menudo que los “mensajes” salen a través de este centro en el plexo solar - el cual, quizás, no es más que una “boca” que transmite. No dirías que la boca que dice las palabras es la persona, ¿no es cierto? Bueno, aquí es lo mismo. Entonces, la conciencia – la separada e individual como así también la cósmica y universal – no reside ni en el cerebro ni en el plexo solar. ¿Dónde reside, entonces? Es importante que vislumbres la respuesta - lo cual es todo lo que puedes hacer al principio.

La conciencia reside en cada célula, en cada molécula, en cada átomo, en cada diminuta fracción de materia viva. Cada una de estas unidades infinitesimales de conciencia funciona exactamente con la misma concordancia inmutable con la ley que la personalidad humana. La relación de la conciencia de cada célula con el ser humano es la misma que la relación del ser humano con la humanidad.

En la medida en que la personalidad está en un estado de lo que llamamos autorrealización o un estado de verdad universal, las partículas individuales de conciencia aceptan la verdad y abandonan las concepciones erróneas y el error. Cada parte enferma de tu cuerpo es una concepción errónea. El cuerpo mismo, que consiste en materia “morible”, es un resultado de errores de percepción de larga data. Inversamente, en la medida en que todo el organismo conozca la verdad, las pequeñas unidades la adoptarán con el tiempo y conocerán su origen y se conectarán con la sabiduría y la vida universal que es inherente a cada partícula de existencia, por separada que esté ahora. En consecuencia, cada vez más la vida habrá de reemplazar a la muerte, la salud habrá de reemplazar a la enfermedad, la alegría habrá de reemplazar al sufrimiento, la seguridad habrá de reemplazar al miedo. La verdad última de la ley y la sabiduría divinas siempre existe “por debajo” o “detrás” del individuo errado, de las células y moléculas erradas, de los átomos errados y de cada partícula de mente-materia.

Como puedes percibir en tu creciente conciencia de ti mismo, tus bloqueos internos de tensión y contractura sólo cubren otro estado en el que eres libre, fluyes y eres dichoso. Empiezas a ver que por detrás de cada una de tus partículas enfermas existe su estado sano original. La enfermedad es un producto del error de tus células, tus átomos u otras partículas más pequeñas. Pero estos errores no suceden arbitrariamente o de modo independiente de tu personalidad como un todo. Tus ideas equivocadas, miedos falsos y defensas innecesarias crean tensión y error en la materia de vida más pequeña. Nuevamente, cada estado de conflicto emocional consiste en materia de vida invisible y

sutil que está errada. Este error fue creado por el individuo y debe ser erradicado por el individuo.

En la medida en que seas capaz de realizar el tipo de auto-observación que reconoce tanto el estado enfermo como el estado sano y dichoso que ya existe por debajo, te mueves de una esfera de conciencia y existencia a otra. El *pathwork* te lleva inevitablemente a eso. Mucho de lo que hemos hecho en el pasado concernía a prestar atención a todos los errores que crean sentimientos negativos y acciones destructivas. Ya sabes por mucho de lo que has deducido que todo estado de miedo crea tensión y es un resultado del error. Todo estado de hostilidad es un resultado del error y crea otros sentimientos negativos, en consecuencia, nuevamente, crea tensión. Cuando estás tenso por cualquier razón es que estás errado porque tienes miedo. Y la más mínima tensión cierra los centros.

Cada ejercicio – físico o de otro tipo – cada meditación, cada examen de sí mismo y confrontación consigo mismo debería siempre tener como meta eliminar los conceptos falsos y la ilusión, y las pseudo soluciones impracticables y los patrones de conducta que ellos generan. Desde que comenzamos juntos en este camino te he preguntado una y otra vez: ¿Cuáles son las concepciones erróneas que hacen que te cierres frente a la vida, que te hacen adoptar actitudes improductivas y a menudo hasta destructivas? La tensión siempre habrá de estar relacionada con el error. En todos tus abordajes y prácticas, cualesquiera sean, observa este estado erróneo y tenlo presente. Mírate desde este punto de vista. Allí donde sientas una congestión – sea un estado doloroso en tus emociones o en tu cuerpo, o meramente un estado neutro en el que sabes que algo que se ha endurecido en ti te impide vivir con plenitud – emprende la búsqueda para encontrar el error subyacente. Puede ser que el error haya entrado en tu funcionamiento físico, de modo que éste se pone tenso como un reflejo condicionado. Puede ser que ahora el error resida en las más diminutas partículas de conciencia pero esto es siempre un resultado de una idea general que puedes rastrear y desenterrar. Podrás tratar simplemente de conectar las respuestas físicas con tu estado interno erróneo. Este esfuerzo demostrará ser extremadamente esclarecedor y liberador. Es una condición necesaria para abrir los centros de vida y energía.

El miedo a la frustración es un ejemplo importante de que el error crea tensión y emociones negativas ¿Qué ser humano no tiene al principio miedo de la frustración? Este miedo debe ser superado ya que es un error en sí mismo. El estado de frustración siempre implica algo que te hace querer pelear innecesariamente contra la frustración. Esto te fuerza a permanecer en un estado mental que dice: “No debo tener esto para evitar aquello” o “Debo tener eso para evitar esto que es malo”. Estos “debo” son corrientes de miedo-tensión. En la medida en que estés fijado en esta dualidad de “esto-o-aquello” estás en un estado de error y tensión. Dado que en este estado la vida no puede fluir y entrar en ti, debes librarte del error, o sea, primero debes cristalizarlo a partir de tus procesos vagos de pensamiento y sentimiento.

La frustración no es peligrosa ni desastrosa. Tengan en cuenta y reconozcan esto, mis amigos. Observa tus reacciones ante la frustración. ¿Cómo reaccionas ante cualquier cosa indeseable que aparece en tu camino? Muchas personas se sienten atraídas hacia enseñanzas metafísicas y espirituales precisamente por razones equivocadas. Oyen que la verdadera plenitud propia significa el fin de la frustración. Ahora bien, aunque esto es verdad, nunca puedes poner fin a tu frustración temiéndole y en consecuencia poniéndote tenso ante ella. Primero tienes que aprender a aceptarla sin exagerar su impacto en ti, sin sentirte amenazado por ella. En tanto quieras alcanzar el estado unitivo último y quieras saltearte las etapas que conducen hasta allí, será que no has entendido el principio básico de unidad versus dualidad. Sólo puedes trascender la dualidad cuando ninguna de las dos alternativas intensifica indebidamente tu

funcionamiento. La frustración dejará de existir exactamente en la medida en que ya no te perturbe. Encontrarás un nuevo reino de realidad en el que logras la plenitud sólo cuando aceptas de un modo realista y constructivo que la frustración es una parte integral de la realidad presente. El deseo infantil de omnipotencia que proscribe la frustración no puede actualizar los poderes divinos del ser humano en los que reside en última instancia la verdadera omnipotencia. La verdadera omnipotencia no proviene de la necesidad, la desesperación, la codicia, el orgullo y la obstinación en la voluntad propia sino de haber enfrentado y haber superado exitosamente las ilusiones que están por detrás de todas esas cosas.

Podemos indicar aproximadamente el desarrollo de un individuo desde el punto de vista de su actitud hacia la frustración, observando las siguientes etapas:

1) El estado más infantil y por lo tanto perturbado es aquel en el que la frustración parece ser un desastre. De aquí el miedo y la tensión; de aquí los centros de vida cerrados; de aquí la infelicidad y la inproductividad en todos los aspectos.

2) El estado de madurez emocional que acepta no tener lo que uno quiere mientras que usas sus mejores facultades para, con el tiempo, superar o disminuir la frustración. La persona madura acepta este nivel de realidad por lo que es, sabiendo que las limitaciones son la realidad actual y que, por lo tanto, también debe existir la frustración. Esta actitud es verdadera para el yo y también se aplica a los demás.

3) Una vez que una persona con esta actitud madura ha aprendido a encontrarse con la frustración y tratar con ella, puede alcanzar el estado último en el que toda alternativa o posibilidad en la vida contiene una cantidad igual de potencial para el despliegue y, por lo tanto, para el placer. No tiene que ser sólo de este único modo. Los centros constantemente abiertos a través de los cuales la energía del universo fluye libremente y que dan por resultado serenidad y alegría, tienen el poder de crear y recrear las circunstancias, de darles forma. Este dar forma a las circunstancias no se hace mediante magia, ejerciendo poder y control sobre otros de modo que ellos hagan la voluntad de uno. Es el resultado del incremento de las facultades y recursos de la persona, a través de los cuales se manifiestan posibilidades por siempre mayores de felicidad.

Entonces, una faceta muy importante de la auto-observación es enfocarte en tu actitud real hacia cualquier tipo de frustración. Será un buen indicador de tu estado de miedo-tensión. Si puedes entonces verbalizar el miedo habrás hecho un avance importante. También verás que al ponerte tenso contra la frustración te causas mucha más frustración ya que la tensión misma es una negación de la vida tal como llega a ti ahora. Ninguna condición externa podría nunca crear en absoluto tanta frustración como la que te infliges a ti mismo al ponerte tenso contra ella. El fluir de tus sentimientos, de tu fuerza de vida, es la fuente última de toda la plenitud, sin la cual ningún suceso externo puede ser verdaderamente significativo. Sólo cuando tu fuerza de vida fluye libre, la plenitud con otros puede llegar también de un modo verdaderamente profundo, sin hacerte impotentemente dependiente de ninguna otra persona. De este modo evitas mucho miedo y posible hostilidad. Cuando te desconectas de tus centros de vida a causa de tu miedo defensivo a la frustración, te frustras perpetuamente. Mucha desesperanza tiene su raíz en tal auto-frustración.

Ahora permíteme darte dos ejercicios de meditación específicos para abrir tus centros. El primero lo describí en una respuesta reciente a una pregunta, pero lo repetiré brevemente.

Siéntate de un modo muy relajado, en la postura de este instrumento. No te hundas hacia abajo, pero siéntate sin tensión, completamente contenido en ti mismo, sin rigidez. La columna vertebral debería estar derecha, sin necesidad de recostarte contra el respaldo de la silla sino sosteniéndose erguida por su propio equilibrio. Cierra los ojos y siente cada parte de tu cuerpo externo. Relájalo deliberadamente. Entonces intenta no pensar y observa qué sucede cuando no piensas. No te fuerces a no pensar ya que esto sólo te pondría tenso. Inténtalo en cambio con el espíritu de: “Me gustaría no pensar pero sé que no soy capaz de hacerlo sin que tengan lugar casi todo el tiempo algunos procesos de pensamiento involuntarios. Por lo tanto, observaré con calma mis procesos de pensamiento, en qué medida penetran en mi mente sin que yo sea capaz de controlarlos.” De esta forma, con una observación que no empuja ni resiste, con el tiempo tendrás éxito en no pensar por, quizás, una fracción de minuto. En ese momento estarás tan quieto y sin tensión, y sin embargo tan equilibrado y “allí” con tu atención y percepción, que los agitados procesos de la mente se calmarán. Este estado no es en absoluto divagar y adormecerse sin conciencia. Es extremadamente alerta y despierto, una aguda concentración sin el menor rastro de tensión. Te encontrarás entonces viendo el proceso de pensamiento cuando éste quiere entrar de prisa en ti. Sentirás como si estuvieses parado en el umbral de una aparente nada o vacío. Haz esto de un modo no intenso. Dale un minuto o dos – quizás antes o después de la meditación que usas para tu auto-descubrimiento o para la reorientación de tu negatividad. Respira con calma pero de modo distintivo a través de tu abdomen. Siente la parte baja de tu estómago elevándose y descendiendo rítmicamente, de la manera más calma y regular que puedas. Cada inhalación y exhalación debería expresar una actitud mental armoniosa de la naturaleza más positiva, hasta que de modo gradual la mente voluntaria deje de trabajar y meramente observe a la mente involuntaria.

Este ejercicio te ayudará a calmar la mente ocupada y agitada. Por lo tanto, el centro que está en el plexo solar se abrirá. Mediante este ejercicio empezará a aflojarse y finalmente se abrirá un canal a este centro. Entonces se establecerá una conexión interior con tu sabiduría más elevada. No lograrás un resultado directo e inmediatamente evidente, pero haciendo esta práctica del modo menos intenso y más calmo que sea posible, repentinamente te encontrarás al borde de un aparente vacío. Éste es el comienzo de una nueva apertura que experimentarás sólo retroactiva e indirectamente, como si sucediese de modo completamente independiente de estas prácticas.

La otra práctica que sugiero está muy relacionada con el tema de esta conferencia – la observación de los bloqueos del cuerpo externos e internos. Siéntate del mismo modo. En este ejercicio también podrás yacer acostado. Nuevamente, relájate y sintonízate con tu cuerpo. Permite que cada parte del funcionamiento externo se relaje deliberadamente. Entonces encontrarás áreas tensas de las que no te has dado cuenta antes de modo particular. Observa en qué medida puedes aflojarlas deliberadamente y dónde esto no es posible. Esto te mostrará si el área pertenece al sistema externo o interno. Una vez que puedas distinguir claramente el área y sentir el bloqueo, o el bulto, o la congestión, cuestiona su significado. Conéctalo con la mente y los sentimientos que lo crean, ¿cuál es el miedo que crea esta tensión? Pregúntate: ¿cuál es la relación directa entre la tensión corporal específica y el miedo? Envía el pensamiento a estas células que tienen su propia conciencia. “¿Cuál es la concepción errónea que está por detrás de la tensión?” Las respuestas te llegarán. Probablemente al principio notarás sólo los bloqueos externos. Pero cuanto más progreses, mayor se volverá la conciencia de la realidad interna. Entonces usarás el mismo abordaje en ese nivel – sólo que entonces será más fácil.

Al conectarte más y más con tu propio sistema y al volverte consciente de estados a los que nunca les habías prestado atención, no sólo reconocerás la tensión corporal sino

que harás lo mismo en el área de la mente y los sentimientos. Allí también un estado fluido y flojo da placer, vivacidad y corrientes constantemente fluidas de placer y energía, como opuestas al bloqueo que endurece e impide el flujo. El bloqueo se puede sentir de modo claro cuando le prestas atención.

La unidad del sentimiento, la mente y el cuerpo se volverá más completa y más firmemente establecida. La mente lleva la concepción errónea; el sentimiento responde a ella mediante emociones negativas y destructivas; y el cuerpo expresa todo esto con contracción, tensión, tiesura, rigidez – las cuales están también detrás de la flacidez de las formas malsanas de aparente relajación. Una vez que puedas juntar estos tres niveles de funcionamiento allí donde existe la perturbación, llegarás a la etapa siguiente de disolverla. Te ayudaré cuando llegue el momento.

Los dejo con bendiciones para cada uno de los que están aquí. No crean que éstas son palabras vacías. Llevan una fortaleza que puede volverse un incentivo y abrir una puerta para ustedes, si así lo desean. Estén en paz, sean lo que son, amándose a sí mismos tal como son, por falibles que sean en este momento. Ya que entonces verdaderamente serán Dios.

Copyright © por la Pathwork Foundation