

AUTOESTIMA

Saludos, mis queridos amigos. Bendiciones para cada uno de ustedes. Permitan que su corazón se abra, permitan que su atención esté enfocada, para que puedan absorber en esta hora, todo lo posible.

Me gustaría discutir un problema de gran importancia, especialmente para todos aquellos que su Pathwork les ha brindado un darse cuenta de reacciones previamente no detectadas en su ser. Estas reacciones indican lucha y confusión con respecto a su autoestima, la cual es de fundamental importancia..

La autoestima, el auto-gustarse, o el auto-valorarse---o como ustedes lo quieran llamar---dolorosamente falta en cualquier ser humano que esté experimentando sentimientos de inseguridad, de miedo, de culpa, de debilidad, de duda, de negatividad, de inadecuación y de inferioridad. En el grado en el que estos sentimientos estén presentes, inevitablemente la autoestima esta faltando, aunque esto no se reconozca directamente. Este desconocimiento es mucho más dañino, ya que ustedes entonces son menos capaces de abordar el problema directamente. Sólo un considerable conocimiento del ser, como resultado de un arduo trabajo, trae el darse cuenta directo de: " No me gusto ni me respeto a mí mismo".

Las personas constantemente estan siendo confrontadas con un conflicto interno y raramente consciente, acerca de este reconocimiento. El conflicto emerge de la percepción dualista, que es característica en la humanidad. En varias ocasiones he mostrado cómo un concepto erróneo, divide a la verdad, en dos mitades opuestas que los confunde y les hace imposible hacer elecciones satisfactorias. Y por lo tanto, se encuentran desgarrados en una oposición interior y en una dolorosa confusión. En este caso el dilema es: ¿Cómo puedes aceptarte y gustarte sin caer en el peligro de la auto-indulgencia y de la auto-justificación debido a las características destructivas que existen en todos los seres humanos, sin importar qué tan escondidas estén?.O, por el otro lado, ¿Cómo puedes confrontar, aceptar y admitir esas características destructivas y negativas, debilidades , pequeños egoísmos, crueldades y vanidades que muy seguido te vuelven vengativo y no amoroso y, sin embargo, aún poder mantener tu auto-respeto? ¿Cómo puedes evitar caer en el peligro de la culpa destructiva, del auto-rechazo y del auto-desprecio?.

Este es un conflicto profundamente arraigado, y la mayoría de los seres humanos, ya sea que lo sepan o no, luchan contra él. Es una típica confusión dualista que aparentemente hace admitir una verdad desagradable y una auto-aceptación en opuestos mutuamente exclusivos.

Pero antes de que discuta esto con más detalle y ofrecerles una clave que les permita unificar esta división, permítanme discutir acerca del conflicto en sí mismo, un poco más. Aquellos que recientemente han encontrado en ustedes esta violenta batalla, sabrán exactamente de lo que estoy hablando. Otros, que aún no han reconocido su auto-rechazo, tendrán que llegar a éste darse cuenta, gradualmente. Quizá la única manera en que puedan llegar a reconocer su auto-disgusto y su subdevaluación, sea de una manera indirecta. Ustedes seguramente pueden sentir timidez, inseguridad y aprehensión de ser rechazados o criticados, así como también sentirse inferiores e inadecuados.Quizá puedan percibir aquí o allá un sentimiento peculiar de culpa que no les haga ningún sentido. Y, aunque ésta culpa generalmente esconde otras actitudes, no es tan remota que no pueda percibirse en ocasiones, una vez que ustedes se han dispuesto a detectar dichas cosas. Quizá se dan cuenta de que no están abiertos a las incalculables posibilidades de una realización feliz en la

vida; de que ustedes pueden con mucho menos de lo que pudieran experimentar. Quizá pueden descubrir que ustedes retroceden en la vida y que sienten vagamente que no son merecedores y que perciben negativamente sus posibilidades. Tal vez, ésta percepción existe sólo en algunas áreas de su vida, pero aún así, es un indicador de auto-rechazo.

Todas estas manifestaciones indican auto-rechazo, auto-disgusto. No debe ser difícil establecer un puente entre la brecha de la conciencia de cualquiera de estas manifestaciones, con la raíz más profundamente arraigada, particularmente ya que no consideran mucho de ustedes. Pueden no gustarse a sí mismos por ciertas características y actitudes, pero ésta especificidad puede estar más escondida de lo que ustedes creen. Es muy posible que al principio sólo puedan descubrir los sentimientos vagos generales de auto-desprecio, sin ser capaces de llegar al punto exacto de las características específicas que no les gustan de sí mismos.

Una vez, aunque sea vagamente, que sientan que no se respetan a sí mismos y que les falta estima y aprecio hacia ustedes como seres humanos, el siguiente paso debe ser hacer esta actitud más específica. Si realmente quieren encontrarla, lo harán, sin embargo, este reconocimiento de lo que es exactamente esta actitud puede llegar muy indirectamente. Esta es la manera en que éste Pathwork a veces funciona.

Por otro lado, pueden llegar a ver muy claramente en ustedes algo que realmente es lamentable e indeseable. Entonces, pueden caer en una actitud errónea de desafío y auto-justificación, porque creen que el admitir sus características indeseables, significa que deben no querer y rechazar a todo su ser. Cometan una equivocación en no diferenciar entre rechazar una característica y rechazar a la persona, ya sea a ustedes mismos o a otros. Por lo tanto, caen en el error de justificar, negar, falsificar y racionalizar--- y a veces hasta embellecer--- una característica muy indeseable y destructiva. ¡Aquí esta presentada de lleno la confusión!

Ahora, aquí esta la clave que los ayudará a confrontar las actitudes indeseables, sin perder su auto-respeto y sin perder el sentir de que son seres humanos valiosos. Primero, tienen que percibir y experimentar la vida de una nueva manera. Su vida--y ustedes, son vida porque están vivos--representa toda la vida, toda la naturaleza. Uno de los destinos de la vida, es su potencial incalculable para el cambio y la expansión.

Para ser más específico: Una vez que perciben la vida como es, sentirán que aún la más baja y destructiva de las criaturas, posee toda la posibilidad para el cambio y para la bondad, para la grandeza y para el crecimiento. En cualquier momento, el pensamiento puede cambiar y crear comportamientos y actitudes nuevas, nuevos sentimientos, nuevas formas de ser. Y si esto ahora no sucede, no altera nada, ya que un día las cosas están destinadas a cambiar y entonces su verdadera naturaleza finalmente emergerá.. El saber que la verdadera naturaleza en ustedes, tarde o temprano tendrá que emerger, cambia todo: cambia su desesperación acerca de ustedes. Abre la puerta para conocer su potencial para la bondad, sin importar qué tan maliciosos puedan ser ahora; para la generosidad, sin importar qué tan ruines puedan ser ahora; para amar, sin importar qué tan egoístas puedan ser ahora; para fortaleza e integridad, sin importar qué tan débiles puedan ser y qué tan tentados estén a traicionar a su ser ahora; para grandeza, sin importar qué tan despreciables puedan ser ahora.

Observen la naturaleza, cualquier manifestación de vida, está en constante cambio; en un siempre morir y renacer; siempre expandiéndose, contrayéndose y pulsando. Siempre está en movimiento y ramificándose hacia afuera. Esto, particularmente se aplica a la vida consciente, y aún más a la vida que tiene conciencia de sí. El poder del pensamiento, de la voluntad, de las emociones es infinitamente mayor que cualquier poder inanimado. Y sin embargo, el poder inanimado de, por ejemplo, la electricidad y aún más de la energía atómica, es tan grande que apenas ustedes empiezan a tener una noción sobre sus posibilidades, ya sea que se use para fines destructivos o buenos y constructivos. Ambas posibilidades existen en donde sea que haya vida y conciencia.

Ahora, si en el átomo más pequeño-- tan pequeño que no puede ser percibido por el ojo humano-- existe un poder para liberar energías incalculables para construir o destruir, qué tan infinitamente mayor es éste el caso para el poder de la mente: el poder del pensar, del sentir y de la voluntad. Mis amigos, sólo detenganse y recapaciten en este hecho, y les abrirá nuevas perspectivas. ¿Por qué asumen ciegamente que el poder de las cosas inanimadas, es mayor que el poder de la mente?

Los poderes del pensar, de la voluntad, del sentir, del expresar, del actuar y del decidir son señales de conciencia. Y estos poderes son muy despreciados por la humanidad. Por lo tanto, la conciencia viviente merece un respeto tal, que no puede ponerse en palabras. No importa cómo se manifieste; no importa qué tan indeseable y destructiva sea la manifestación en este momento, la vida que brota de la destructividad momentánea, tiene todo el potencial para transformarse en canales constructivos, ya que la fuente de vida es verdaderamente inagotable.

Ya que la esencia misma de la vida es movimiento, y por lo tanto cambio, esto es lo que realista y justificadamente, da esperanza, sin importar qué tan desesperanzada pueda parecer una situación o un estado mental. Las personas en una profunda depresión y desesperanza deben estar en un error, ya que están negando la esencia misma de la vida. Y aquellos que se desesperan por sentirse tan malos, tan inaceptables, tan negativos, están en el error de percibir y experimentar la vida de una manera rígida, como si que lo que es ahora debe ser siempre. Este es el error de la apatía o inercia que dice: "Esto es así, y esto es todo lo que hay." Dicha forma de pensar ignora y niega el flujo de la verdadera vida. Y como ustedes están vivos, ésta fluidez es suya; en la realidad ustedes son fluidez.

Lo único que no les permite estar fluyendo y por lo tanto estar cambiando hacia un estado de esperanza y luz; hacia la esencia misma de la vida, es su propia cerrazón, su ignorar esta verdad-- su estado momentáneo de conciencia. Este estado de conciencia se encuentra fijado en la convicción de que la vida y que las características de su personalidad son estáticas y que deben permanecer así. Su estado de conciencia se mantiene fijo en este encarcelamiento obscuro hasta que ustedes no conozcan algo más.

Por el sólo hecho de que ustedes estén aquí y que escuchen estas palabras, tienen la posibilidad de aplicarlas en su situación personal. ¿Dónde te sientes sin esperanza? ¿Por qué te sientes desesperanzado? ¿Por qué crees que las posibilidades de expansión y felicidad son tan limitadas como para darte suficiente alcance? ¿Estás sin esperanza porque sientes que no mereces y que no puedes tener una experiencia de vida más plena y significativa?. Este último pensamiento puede estar escondido debajo de tu percepción acerca de las limitaciones de la vida.

Si pueden llevar estas impresiones momentáneas a un darse cuenta más conciso, ustedes se pueden preguntar a sí mismos: ¿Me siento sin esperanza de merecer felicidad porque, posible y justificadamente no me gustan de mí ciertas características?. Pero entonces, no también crees que éstas características marcan y definen a tu persona. Esta es la gran lucha, mis queridos amigos: Erróneamente creen que lo que es lo más detestable para ustedes, es, ustedes mismos. Esto, al mismo tiempo, es la causa de la gran resistencia, inherente en todos los seres humanos, contra el cambio. Ya que, ustedes no creen que pueden ser esencialmente algo más que aquello que les disgusta, por lo tanto, deben mantenerse así, puesto que no quieren dejar de existir. Este es el centro de la confusión dualista . Este es el por qué inexplicablemente se aferran a características destructivas. Muchos de mis amigos han alcanzado un darse cuenta donde pueden ver esto, y pueden verse a sí mismos manteniendo aspectos de ellos mismos que totalmente les disgustan. Parecen incapaces de evitarlo y por lo tanto, se desesperan aún más. No pueden ni entender qué poder los lleva a sostenerse , casi deliberadamente, en lo que más odian de sí mismos.

Aquí, mis amigos, está la respuesta: Se mantienen en esto porque genuinamente creen que esto son ustedes; un estado rígido, una unidad rígida, y cualquier cambio es imposible porque no se dan cuenta de que todas las posibilidades existen en ustedes. Ustedes ya son lo que creen que tendrían que producir artificial y laboriosamente, falseando forzosamente su naturaleza misma. Pero como ustedes no creerán esto, no podrán dejar de mantener las facetas que les disgustan, ya que parece que éstas representan a su esencia.

Esto es verdaderamente un círculo vicioso, ya que la verdadera autoestima puede llegar, sólo si ustedes sienten su capacidad de amar y de dar de sí mismos. Sin embargo, esta capacidad no puede ser conocida si dan por hecho de que simplemente no existe; cuando creen que cualquier otro estado que el que expresan ahora es ajeno a ustedes---instrínsecamente ajeno, y su ser real, final, rígido es lo que les disgusta. Mientras este sea el caso, se mantendrán atrapados en un círculo vicioso.

Para poder salir de éste círculo, la vida debe ser entendida en su esencia. No importa, mis amigos, que tan rígida su vida pueda parecer, es sólo una pequeña parte de la historia total. Abajo de todas estas características de la personalidad que ustedes creen fijas y cosas finales, la vida fluida existe como un río de invierno bajo la nieve. Es constante; los sentimientos surgen de ella y se ramifican en todas direcciones, espontánea y maravillosamente, auto-renovándose por siempre. Su vida pulsa vibrantemente ; es el movimiento en sí mismo. Y sobretodo, es una vida en donde ustedes son libres en cualquier momento, para pensar nuevos y diferentes pensamientos que crean una diferente y nueva personalidad y expresión de la vida.

Veán, mientras ignoren el verdadero estado de la vida, por lo tanto, su verdadero estado, no pueden darse a sí mismos el respeto fundamental que merecen como una criatura humana. Mientras confundan la vida con la muerte, con la materia inanimada, se desesperarán. Y aún la materia inanimada, como ustedes ya saben a través de la ciencia actual, tiene una vida instrínseca y un movimiento increíble, una vez que ésta vida es liberada. Mis amigos, piensen acerca de esto. Aún un objeto aparentemente muerto no está muerto; éste contiene vida, movimiento y cambio absoluto. Piensen acerca del movimiento, de la vida y del cambio en cada átomo de la materia más aparentemente muerta.

Entonces, nada de lo que existe en el universo está sin vida.¡ Y mucho menos lo está si hay conciencia!. Su pensar es un movimiento constante. El único problema es que ustedes se han condicionado a reflexionar con un negatividad habitual, con auto-rechazo y con limitación innecesaria. Pero, una vez que ustedes se decidan a usar su pensamiento de una manera diferente, ustedes experimentarán la verdad de la versatilidad de la vida, de sus posibilidades interminables de moverse en nuevas direcciones. Constantemente pueden expandir su pensamiento, considerar nuevas ideas, abrazar nuevas realizaciones, y por lo tanto, otorgarse nuevas auto-determinaciones, nuevas expansiones , nuevas metas, nuevas energías, nuevos sentimientos. Todo esto es cambio de personalidad. Y aún sin estar muy conscientes de esto, éstas nuevas formas de pensar y de sentir, cambian aquellas actitudes que ahora les disgustan tanto.

Cuando hablo acerca de nuevas formas de ser, quiero dejar muy claro que esto no significa que no han existido en ustedes como una esencia latente. Sólo son nuevas en cuanto concierne a su darse cuenta, ya que todas están ahí, constantemente listas para ser usadas, cuando se piden. Pero, mientras se sigan encerrando a ustedes mismos dentro del marco angosto de la percepción limitada acerca de ustedes y de la vida, no podrán usar lo que ya está ahí. Percíbanse como tierra fértil antes de plantar las semillas. La tierra fértil contiene increíble poder para traer nuevas expresiones de vida. Toda su conciencia y vitalidad es la tierra más fértil imaginable. La tierra fértil está constantemente ahí, con un inmenso poder para producir nuevas expresiones de vida en sus pensamientos, en sus sentimientos, en su voluntad, en su energía, en sus posibilidades de acción y de reacción.

Cada situación en la que se encuentran contiene nuevas posibilidades para reaccionar. Todo el tiempo tienen elecciones. Pueden encontrarse en una nueva situación y automáticamente caer otra vez en los viejos reflejos condicionados, en su aproximación negativa, sin poner atención de lo que están haciendo. Quizá se quejan acerca de la miseria de la vida porque les ha sucedido esto y lo otro, que no les gusta, y nunca ven la conexión entre su descontento y fallas por un lado, y sus reacciones unilaterales, negativas automáticas, por el otro. Mientras sigan asumiendo que su aproximación habitual es la única posible, no tomarán las posibilidades y poderes en su vida.

Por lo tanto, cuando se sientan tristes y desesperanzados, pregúntense: "¿No tengo otra forma de reaccionar a esta situación que parece sucederme de la nada y en la cual elijo reaccionar negativa y destructivamente, y que al mismo tiempo me desespera, me hace quejarme y sentirme enojado por ella?". Esta elección es suya. Sus enojos y quejas contra el mundo son desperdicios, ya que toda esa energía si fuera usada apropiadamente, podría hacer tanto bien en construir una nueva vida para ustedes. Ustedes no pueden cambiar a los demás, pero sí pueden cambiar sus propias actitudes y sus pensamientos. Entonces, la vida les ofrece a ustedes posibilidades ilimitadas.

Primero, cambian sus pensamientos y actitudes, después sus sentimientos; luego sus acciones y reacciones empiezan a responder a impulsos nuevos y espontáneos. Y, éstos a su vez, producen nuevas experiencias de vida. Entre más experimenten la reacción en cadena de éste proceso, también, percibirán más, que son una expresión de vida, viviente, en movimiento e interminablemente cambiante. Y, ninguna característica merece la evaluación y el rechazo de su ser total. Una vez que perciban esto, pueden permitirse el maravilloso y alivante lujo de admitir cualquier característica indeseable y fea, sin tener que no gustarse a sí mismos por ella; sin tener que perder el sentirse una expresión divina, sin importar qué características sean. Entonces, y sólo entonces, pueden transformar estas características.

Aunque parezca paradójico, el auto-rechazo total y el tipo de culpa destructiva que se discute aquí, es incapaz de superar nada. Mis amigos, ustedes no entenderán por qué, al menos que vean que es imposible superar nada, cuando ustedes se consideran una burbuja fija e incambiable. Ustedes saben que de acuerdo a su creencia, ustedes deben experimentar, ya que no pueden ver más allá de la forma que ustedes han construido de acuerdo a su creencia. Por lo tanto, sus acciones están determinadas por sus creencias y entonces, deben dar prueba de su veracidad, sin importar lo erróneas que sean estas creencias y cuántas otras alternativas existan en la realidad.

Si entonces, están convencidos de que no pueden cambiar, no pueden ni siquiera dar un paso considerable hacia la dirección del cambio. Por lo tanto, no pueden experimentar el cambio y deben estar convencidos de que el cambio es imposible. La creencia negativa hace también imposible, conjuntar el esfuerzo necesario para efectuar el cambio. La energía, la disciplina, la fuerza vital, la iniciativa esencial para efectuar el cambio, serían comparativamente fáciles de reunir, cuando ustedes saben que el cambio es posible; cuando saben que el cambio, simplemente significa, mostrar sus cualidades latentes. Cuando ustedes saben que, no importa que tan feas puedan ser las características, no se desesperarán de ser poco amables. Harán disponibles los poderes en ustedes para agitarlos hacia adelante; serán capaces de sumergirse en los recursos de su ser más interior, que les permite superar cualquier característica fea y destructiva.

El poder que creó el universo, con todo en él, incluyéndolos a ustedes, posee la fuerza para cambiar todo. Aún las cosas que deben ser cambiadas, fueron creadas por ese mismo poder y deben, en esencia, ser otras que lo que parecen ahora. Este poder, también es ustedes, y se manifiesta una vez que, deliberadamente lo contactan. Esto puede hacerse sólo cuando conocen la fuente dentro de ustedes, la cual está siempre cambiante, en movimiento y expandiéndose con posibilidades infinitas.

Veán, mis amigos, la vida que es inherente en la naturaleza también lo es en ustedes. La pura voluntad y el intelecto son estériles, como ustedes saben. Sólo el sentir la vida, la vida natural, puede verdaderamente darles la plenitud, sin esto, la vida es realmente un triste acontecimiento. De esto es de lo que hemos estado hablando en Pathwork y lo que pretendemos. Ahora, ¿por qué la humanidad ha perdido contacto con la fuente de su propia vida, la fuente de sus sentimientos, la fuente de sus instintos, la fuente de su propia naturaleza, que está profundamente dentro del ser?. Sólo porque están tan aterrorizados por su destructividad y no saben cómo manejarla. Entonces, por milenios, la civilización ha negado la vida instintiva para protegerse de sus peligros. Y, por hacer esto, la humanidad se ha desconectado con la esencia misma de la vida. No se ha dado cuenta de que hay otras maneras para eliminar las fuerzas naturales distorsionada y perversas, maneras que no necesitan negar la vida misma. La vida instintiva siempre ha sido equivocadamente asociada con la destructividad. Sólo cuando madura la humanidad, es capaz de aprender que la vida instintiva no necesita ser negada para evitar el mal. Realmente, no debe ser negada, ya que al hacerlo derrota a la vida de igual forma que el temido mal. Sólo dentro de la profundidad del centro de los instintos, Dios puede ser encontrado, ya que sólo ahí la vida verdadera se encuentra. Por lo tanto, la humanidad debe encontrar otra forma de manejar sus instintos destructivos, que la de aniquilarse con maneras que son tan fatales como las de darle salida a aquellos instintos destructivos.

Esta conferencia, les dará una herramienta adicional para encontrar su lado destructivo. Aprenderán a valorar y a nutrir, a los instintos profundos de los que siempre han desconfiado y a encontrar la verdad del espíritu creativo y vivo en, y a través de ellos. Entonces, alegres, extenderán su vida instintiva, la desarrollarán e integrarán. Creerán y confiarán en ella. No la niegan y le temen porque aún tienen dificultad de aceptar y de encontrar sus características indeseables y destructivas. Si realmente las observan con una actitud objetiva y no pasional, siempre encontrarán que, el miedo y la negación, realmente se oponen a la vida de los instintos. Los instintos en sí mismos, son simples e inocentes; su destructividad es siempre el resultado del orgullo, voluntariedad, miedo, vanidad, avaricia, separatividad, desamor.

De esta manera, cada vez les será más y más posible encontrar, reconocer, asumir y aceptar cualquier cosa en ustedes, sin importar lo fea que sea, y nunca perder por un segundo, la sensación de su bella e intrínseca vitalidad, y de merecer su propia estima. Este estado interior será el trampolín donde el cambio se hace posible. No sólo será una posibilidad en lo abstracto, sino una manera efectiva de vivir, día a día, será un movimiento constante de crecimiento.

Cualquiera de ustedes que pueda realmente tolerar este tema en el estado que estén en este momento, completarán el siguiente paso en el Pathwork para superar un importante obstáculo. Muchos de ustedes pueden estar atorados en esta confusión dolorosa. Algunos de ustedes pueden no saber esto conscientemente; otros podrán sentirlo vagamente; y otros, pueden estar bastante conscientes de esta lucha. La mayoría de los seres humanos se olvidan del hecho de que ésta misma batalla arde en sí mismos; de que esta batalla ha creado, las restricciones instintivas y el miedo, la auto-alienación, la esterilidad y el empobrecimiento de las almas, las cuales no pueden prosperar en un clima de auto-rechazo. La gente también ignora que todos los comandos religiosos para amar, no pueden ser cumplidos hasta que ésta división dualista sea sanada y esté basada en la unificación, para que entonces, el auto-gustarse ya no sea confundido con la auto-indulgencia, y que la auto-confrontación no conlleve al auto-repugnarse. Podrán encontrar la paz sólo cuando realmente puedan aceptar lo más feo en ustedes y al mismo tiempo no perder de vista su belleza intrínseca.

¿Tienen algunas preguntas?

PREGUNTA: Siento en este momento que estoy teniendo una terrible batalla en relación con mi auto-estima. Se siente como una explosión atómica. Me doy cuenta de que estoy atorado en mis propias limitaciones. Me doy cuenta de que no puedo tolerar el placer. Y viniendo de mi estado habitual de displacer, el placer casi parece no natural.

RESPUESTA: Si te puedes concebir a ti mismo como la esencia de la vida, con todos sus increíbles poderes, posibilidades y potenciales inherentes, realmente sabrás que eres merecedor de tu propia estima y aceptación. Serás capaz de ver las características que odias y aún así, no perder de vista lo que esencialmente eres.

También sugiero un ejercicio específico que puedes encontrar útil. Escribe todo lo que te disgusta de ti mismo. Observa esas características que has anotado. Luego, siéntete y pregunta: "¿Realmente creo que eso es todo lo que hay en mí? ¿Realmente creo que debo ser estas características toda mi vida? ¿Considero que tengo la posibilidad de amar? ¿Retengo fuerzas dentro de mí que contienen todo lo imaginablemente bueno?". Al hacer estas preguntas seriamente, tendrás una respuesta a un nivel de sentimiento más profundo, un nivel en donde la respuesta es más que un concepto teórico. Experimentarás un nuevo poder al cual no necesitas temer, y una nueva gentileza y suavidad que no necesita la hostilidad u otras defensas. Entonces, sabrás todo lo que hay en ti para amar y respetar.

En su Pathwork, nuevamente se encuentran con una idea errónea que si la mantienen, hace el amar, imposible. Ya que el amor se asocia con el terrible peligro de estar totalmente empobrecido, de que te roba tu vida, ¿cómo podrás entonces querer amar? ¿Cómo podrías dejarte amar? . De acuerdo a esta falsa idea, dar de ti significa perder lo que das, sin ser nunca llenado. Si esto fuese verdad, amar sería realmente imposible y el dar sería una tontería. ¿Es ahora concebible para ti, que esto no es así, que la realidad es diferente? .Si puedes ver que el amor viene del mismo pozo inagotable de la sabiduría, como toda vida hace, ¿puedes percibir que no necesitas negar tu propio instinto natural que quiere extenderse, que quiere el placer de sentir el amor, el calor y el dar de sí mismo? ¿Puedes anticipar el siguiente paso natural, el paso orgánico de la cadena, el cual es, que si puedes amar, inevitablemente te amarás a ti mismo? Esta es la razón por la cual temes el placer. Ya que el placer parece totalmente inmerecido, no obstante el amor y el placer son intercambiables. El placer verdadero es el amar, y sin amar el placer no puede existir. Esto no es una recompensa del afuera, ni aún de tu propio ser; el amor es placer, y el placer es amor. Ambos son intercambiables. Si albergas sentimientos de amor, todo tu cuerpo esta en una vibración dichosa, con certeza, con seguridad, con paz, con estimulación, con excitación de la manera más relajada y placentera. Eso no puede serte dado cuando sólo eres un recipiente. Viene cuando vibras con este sentimiento. Tampoco significa que no recibes también amor. El dar y el recibir se vuelven tan intercambiables, que en muchas ocasiones no pueden distinguirse uno del otro. Ambos se hacen indistinguibles en un movimiento.

Pero si tu naturaleza aún es incapaz de permitir el sentimiento de amor, entonces debes temer a la dicha ya que la dicha y el amor son la misma cosa. Este concepto erróneo de que dar es perder, es el causante de que te cierres y contraigas en todas las situaciones que pudieran expresar tus instintos naturales. Cuando niegas el amor y el placer, inevitablemente debes negar tu auto-estima. La clave debe basarse en ver que tu inhabilidad para amar no es un aspecto innato que sólo tu albergas para siempre. Es un bloqueo temporal para amar, basado en algunas premisas falsas, que existen en un nivel más profundo de tu experiencia emocional. Tu puedes cambiar ésta concepción errónea en cualquier momento que real y completamente la veas.

Sean bendecidos, cada uno de ustedes. Queden en paz. Sean quiénes son; honesta y verdaderamente, para que Dios se manifieste más y más en ustedes.

Mayo, 23, 1969