

EL PROCESO DE LA MEDITACION

LA MEDITACION A TRES VOCES

Saludos a todos mis amigos aquí reunidos. Reciban amor y bendiciones; la ayuda y la fortaleza llegan a ustedes para ayudarlos a abrir su ser interior. Es muy bueno empezar estas reuniones de la forma en que lo hicieron hoy, espero que así lo sigan haciendo y lo practiquen para que vivifiquen todo su ser, en todos y cada uno de sus niveles, hasta convertirse en seres completos.

En la conferencia de hoy, quiero hablar sobre la meditación. He hablado de ella muchas otras veces y he mencionado que existen muchos aspectos y enfoques hacia la meditación. Ahora es el momento adecuado para hablar nuevamente de este tópico tan importante de manera más comprensible, para ayudarlos a utilizar esta herramienta de modo más efectivo y significativo. Para entender la dinámica, el significado y el proceso de la meditación, y de esta forma obtener los mayores beneficios de ella, es necesario que recuerden algunas leyes psíquicas de las que he hablado anteriormente en algún momento en esta serie de conferencias. Una de ellas es, por ejemplo, que para que la meditación sea efectiva, es necesario involucrar en ella tres niveles fundamentales de la personalidad.

A estos tres niveles de la personalidad podemos llamarlos:

(1) El nivel del ego consciente, con todo su conocimiento consciente y con toda la disposición que el hombre tiene;

(2) El nivel egocéntrico inconsciente, infantil, con toda su ignorancia, su destructividad, y su pretensión de omnipotencia; y

(3) El ser universal supra-consciente, con su sabiduría superior, su poder y amor y con su comprensión de los eventos en los que el hombre está involucrado.

La meditación efectiva se da cuando el nivel del ego consciente activa tanto al ser inconsciente, egocéntrico y destructivo, como al ser superior, universal y supra-consciente. Se requiere una constante interacción por parte del ego consciente, que debe estar muy alerta, muy despierto.

El ego consciente debe tener la determinación de permitir que el ego inconsciente se revele, se manifieste, se dé a conocer a la conciencia, se exprese. Como ya lo he dicho, por un lado, no es tan difícil, por el otro, no es tan fácil como parece. Es difícil, amigos míos sola y exclusivamente por el miedo a no ser tan perfecto, tan evolucionado, tan bueno, tan razonable, tan ideal como uno quisiera ser, e incluso pretende ser, de tal modo que el ego casi se convence de ello en la parte superficial de la conciencia. Sin embargo, esta convicción superficial tiene su contraparte en el conocimiento inconsciente de que no es así, dando como resultado que toda la personalidad se siente fraudulenta y aterrorizada de exponerse. Un signo muy significativo de auto-aceptación y

crecimiento es el que el ser humano permita que el niño egocéntrico, irracional y abiertamente destructivo se manifieste en la conciencia, reconociéndolo con todos los detalles específicos de su expresión. Esto, de por sí, previene la peligrosa manifestación indirecta, de la cual la conciencia no se da cuenta ya que no está conectada con ella, entonces se obtienen resultados indeseables que parecen venir del exterior. Es por ello que la meditación debe tratar con estos aspectos ya que de otra manera se convierte en un esfuerzo incompleto.

Los deseos y reclamos antisociales de ese niño egocéntrico deben ser expuestos con todo detalle. Parece difícil aceptar que hay algo en tí tan diferente a lo que tu quieres ser y a lo que tu piensas que eres. La meditación debe propiciar la auto-revelación, no solo de manera general, sino también en las situaciones específicas y cotidianas en las que estás involucrado de manera insatisfactoria y desagradable.

El ego conciente debe ver hacia abajo y decir: "quiero ver y quiero que salga todo lo que está en mí, todo lo que está escondido y que debo conocer, cualquier negatividad y destructividad que haya. Me comprometo a ver, a pesar de que mi vanidad quede herida por esto. Quiero darme cuenta de los puntos en los que estoy atorado para hacer esto, y también quiero darme cuenta de como deliberadamente me niego a verlo y me concentro exageradamente en los errores de otros". Esta es una de las direcciones de la meditación.

La otra dirección debe ser hacia lo universal, el ser superior, que tiene poderes que sobrepasan las limitaciones del ser conciente. Estos elevados poderes deben ser llamados para el mismo propósito, es decir para exponer y dejar al descubierto a ese pequeño ser destructivo, de tal manera que pueda superarse la resistencia. La voluntad del ego puede ser incapaz de lograrlo, lo que si puede y debe hacer es meditar para pedir ayuda a estos altos poderes. También es importante pedir ayuda a la conciencia universal para que tu conciencia entienda correctamente las expresiones del pequeño destructor, en sus proporciones adecuadas, sin exagerar, sin perder el sentido de realidad, que ahora puede darse en el sentido opuesto al que tenías antes de que siquiera te dieras cuenta de su existencia. Esta es la razón por la que una persona puede fluctuar entre un ser externo super agrandado y un ser interno escondido y relegado. Cuando este último se manifiesta, la persona puede sentirse muy preocupada creyendo que este ser destructivo es la verdadera, última y triste realidad. Se debe solicitar constantemente la guía del ser universal para entender en su completa realidad la revelación del infante egocéntrico.

Cuando este infante empieza a expresarse más libremente, porque el ego se lo permite y lo recibe como un oyente interesado y abierto, es importante guardar el material que se revela para un estudio posterior. Lo que se revela debe ser explorado hasta las últimas ramificaciones, sus orígenes y resultados ¿Cuáles son las creencias equivocadas responsables de esta auto-destrucción abierta, del odio, la molestia, la malicia, el cruel voluntarismo, que sale? Cuando las creencias equivocadas se reconocen, la culpa y la vergüenza disminuyen proporcionalmente.

¿Cuáles son los resultados de la satisfacción momentánea de ceder ante estos impulsos destructivos? Cuando todo esto se ha trabajado, la determinación interna de ser destructivo disminuye proporcionalmente al entendimiento en particular de esta causa y efecto. Cuando se omite o se dá por hecha esta parte del pathwork, sin lograr ningún entendimiento en particular respecto a ella, el trabajo solo se hace a medias. La meditación debe enfrentar todo el problema, paso por paso. La interacción debe ser de las tres partes; primeramente el ego debe desecharla y comprometerse a ella, debe alcanzar internamente a la parte negativa para dejar que salga, también debe pedir ayuda al ser universal. Cuando el infante se manifiesta, el ego debe pedir

ayuda nuevamente al ser universal para que fortalezca la parte conciente de manera que pueda realizar la siguiente parte del trabajo, es decir, la exploración de las creencias equivocadas y el alto costo que paga. De nuevo es necesario permitir que el ser universal ayude para no ceder una y otra vez a los impulsos destructivos. Esto último no pasa necesariamente a nivel de la acción sino en las actitudes emocionales.

Este aspecto importante de la meditación requiere de mucho tiempo, paciencia, perseverancia y determinación para recordar siempre que en cualquier área en la que estás insatisfecho, en la que tengas problemas, en la que exista conflicto en tu vida, no debes concentrarte lastimeramente en los otros o en las circunstancias fuera de tu control, sino penetrar en tí mismo y explorar las causas incrustadas en tu propio niño egocéntrico. Para esto, la meditación es absolutamente indispensable; implica el recogimiento de uno mismo, el deseo sereno y silencioso de la verdad sobre esta circunstancia en particular, en lo referente a tus motivos, y luego la espera silenciosa de la respuesta. En este estado mental tendrás la paz aún antes de entender todo lo que pasa. Este acercamiento verdadero a la vida te dará por sí solo una medida de la paz y auto-respeto que necesitabas cuando hacías responsables solamente a los otros de lo que tu ponías. Todos estos principios fueron discutidos anteriormente, pero no son usados activamente durante la meditación por la mayoría de mis amigos.

Si este aspecto de la meditación se cultiva, descubrirás una parte de tí mismo que no habías conocido. De hecho son dos aspectos: los poderes universales elevados se comunicarán a tí con el propósito de descubrir la parte destructiva e ignorante que necesita explorarse, purificarse y cambiar. Si estás dispuesto a aceptar a esta última parte, la primera se volverá cada vez más una realidad en tí, que experimentarás como tu ser real, de tal modo que la desesperanza por ser malo, débil e inadecuado, quedará atrás.

Mucha gente medita pero niega los dos aspectos de esta tarea, por lo que no pueden alcanzar la integración. Quizá actualicen algunos de los poderes universales que se manifiestan cuando la personalidad es libre, positiva y abierta. Pero ignoran o niegan las partes ocultas, negativas, que no libres; de esta manera, los poderes universales actualizados no promueven la integración de las partes no desarrolladas del ser. El ego conciente debe estar decidido a realizar esta integración y luchar por ella, de otra forma, el ser universal no podrá entrar en las partes bloqueadas. La integración parcial con el ser universal puede conducir a una mayor auto-decepción ya que la conciencia se engaña al ver esa integración parcial con los poderes divinos y tiende a ignorar más la parte negada, con lo que se crea un desarrollo desequilibrado, que sólo se inclina hacia un lado.

El siguiente paso en la meditación es el de re-educar al infante destructivo que ahora ya no está totalmente inconciente. Este infante con sus creencias falsas, su resistencia obstinada y su coraje cruel y rencoroso, debe reorientarse. Sin embargo esta re-educación no puede llevarse a cabo a menos que estés conciente de todos los aspectos de las creencias y actitudes destructivas e infantiles. Es por esto que la primera parte de la meditación, la parte reveladora y exploratoria es fundamental. No quiero decir con esto que sea una etapa que se llegue a superar, viniendo luego una segunda y luego la tercera; estas etapas no suceden secuencialmente; generalmente se traslapan. Más bien sucede que la exploración, la comprensión y la re-educación a menudo van de la mano, aunque en otras ocasiones tienen que usarse separadamente. Es importante aprender a utilizar la intuición para usar cada una; no hay reglas que puedan ahorrarte la necesidad de percibir interiormente cuando usar cada una. Es fácil dejar escapar y no ver aquello que está estancado en tí. Aún si el primer paso en la meditación lo usas apropiadamente y eres

capaz de ver nuevos aspectos del niño destructivo en tí, puede ser que ignores el segundo, es decir que no trabajes la comprensión de las causas y efectos. También puede ser que el tercer aspecto, la re-educación no se lleve a cabo. Cuando practicas correctamente, hay un fortalecimiento enorme de todo tu ser. Hay varias cosas que empizan a pasar en su personalidad, amigos míos; en primer lugar, el ego conciente se vuelve más sano y fuerte; fuerte en el buen sentido, relajado. Hay más determinación, conciencia y dirección significativa; un mayor poder de concentración y la capacidad de centrar la atención en un punto. En segundo lugar, hay una mayor capacidad de auto-aceptación y comprensión de la realidad. El odio y el disgusto hacia uno mismo desaparece al igual que las demandas irracionales de ser alguien especial y perfecto. También desaparece el orgullo y la vanidad por logros espirituales, así como la falsa humillación y la vergüenza. Mediante la activación de los poderes superiores, el ser se siente cada vez menos desamparado, impotente, perdido, desesperanzado o vacío. En la medida en que la realidad de este mundo tan vasto nos puestra el camino para aceptar y cambiar este niño destructivo, se revela desde dentro un sentido del universo con todas sus posibilidades maravillosas. Este cambio gradual permite a la persona aceptar todos sus sentimientos y de este modo la energía fluye a través de todo su ser. Cuando aceptas tu lado pequeño y mezquino, sin pensar que es todo, que es la última realidad; la belleza, el amor, la sabiduría y el poder del ser superior se vuelven parte de tu realidad. Estos atributos no pueden llevar a la arrogancia, o a sentirse especial o a la auto-idealización cuando se ha trabajado con ese pequeño ser. Por el contrario, este trabajo lleva a un desarrollo equilibrado, a un profundo sentido de reafirmación de la propia realidad y a la integración, una integración realista y bien fundada.

Cuando uno puede ver su propia realidad, el deseo y el compromiso hacia uno mismo se vuelve como una segunda naturaleza, es posible detectar esa parte fea que hasta ahora te resistías a ver; simultáneamente, detectas este gran poder universal y espiritual que está en tí y que de hecho eres tú. Paradójicamente, entre más puedas aceptar a esta criatura mezquina, este pequeño ignorante dentro de tí, sin perder tu propio sentido de valor, más percibirás la grandeza de tu ser interior, esto si verdaderamente no usas los descubrimientos acerca de tu niño para apalearte a tí mismo. El pequeño ser interior quiere seducir al ego conciente para que se quede entre los angostos confines de un auto-castigo neurótico, de una mórbida capitulación sin esperanza que en realidad está cubriendo un odio no expresado. El ego conciente debe prevenir esto usando todo su conocimiento y recursos. Es importante observar este hábito de auto-flagelación, desesperanza y capitulación en tí mismo y neutralizarlo, no enterrándolo de nuevo, sino aprovechando lo que sabes, hablando con esa parte tuya utilizando todo lo que tu ego conciente sabe. Si esto no es suficiente, pide ayuda a los poderes más allá de tus conciencia.

Otro aspecto importante de conocer tu parte más baja y tu parte más alta, es que puedas darte cuenta de tus funciones y capacidades, pero también de las limitaciones de tu ego conciente. Estas funciones y capacidades son los deseos en el nivel conciente; el desear ver con todo tu corazón la verdad completa de ambos, lo alto y lo bajo en tí, el deseo de cambiar y de abandonar la destructividad. La limitación aquí es que el ego conciente no puede hacerlo solo y debe buscar ayuda y guía a través del ser universal y esperar pacientemente, sin dudar, sin impacientarse, sin empujar. Esta espera debe incluir una actitud abierta hacia la manera en que esta ayuda se pueda manifestar. Entre menos preconcepciones existan, la ayuda vendrá más pronto y será más fácil reconocerla. La ayuda de la conciencia universal vendrá de una manera diferente a la que tus conceptos pueden admitir y por lo tanto ellos pueden ser un obstáculo. Es necesario que exista esta actitud abierta, aceptante y positiva. Puede que no sea posible adoptarla inmediatamente pero el reconocer su ausencia es constructivo ya que te dice donde estás en ese momento.

Existen muchas diferentes formas de meditar. Está la meditación religiosa que consiste en recitar una serie de oraciones. Hay otra clase de meditación en la cual se pone énfasis en la expansión de los poderes de concentración. Existe también otra en la cual se reflexiona y contemplan las leyes espirituales. Otra en la cual el ego se vuelve totalmente pasivo y sin voluntad con lo cual se permite a la divinidad tener su propio flujo. Estos tipos de meditación pueden tener más o menos valor, pero mi sugerencia para los amigos que trabajan conmigo es que usen su energía y tiempo disponible para confrontar esa parte propia que destruye la felicidad, realización e integración, ya que si se ignora este trabajo no se podrá llegar a la plenitud que el ser anhela, independientemente de si este deseo se haya expresado o no. Este enfoque incluye darle voz al aspecto recalcitrante, egoísta y destructivo del ser que niega la felicidad, el gozo y la belleza por cualquier razón; esto debe reconocerse, ya que siempre está ahí.

Regresemos a las diferentes etapas de la meditación. Hasta ahora hemos discutido (1) el reconocimiento del ser inconsciente destructivo y egoísta; (2) el rastrear las creencias equivocadas, las causas y efectos, el significado y el precio que se paga por mantener actitudes destructivas. El siguiente punto a discutir es la reorientación o re-educación de la parte destructiva del ser. Lo que voy a decir ahora debe tomarse con mucho cuidado ya que de otra manera pasarán inadvertidas ciertas sutilezas importantes pues la re-educación puede fácilmente malentenderse y llevarte a nuevas supresiones o represiones de la parte destructiva que empieza a manifestarse. Es importante que haya un deseo consciente y deliberado de evitar esto y a la vez no permitir que la parte destructiva te envuelva. La mejor actitud frente a la manifestación de la parte destructiva es una observación desapegada, no enjuiciadora, sin prisa y aceptante. Entre más se manifieste, más importante es que recuerden que su verdad y sus actitudes no son definitivas, no son las únicas que tienes, no son absolutas y sobre todo hay que recordar que tienes el poder inherente para cambiar cualquier cosa. Sin embargo el incentivo para cambiarlas puede no existir si no te das cuenta del daño que esta parte destructiva tuya le hace a tu vida cuando no se reconoce. Por lo tanto otro aspecto importante de esta fase en la meditación es investigar de manera profunda y amplia para poder reconocer estas manifestaciones indirectas. ¿Cómo se manifiesta el odio no expresado en tu vida? Tal vez sintiendo que no mereces y sintiéndote atemorizado o tal vez inhibiendo tu energía. Todo esto debe explorarse, ya que éstos son solo ejemplos.

Nuevamente es necesario repetir algunas cosas para dar una visión completa y comprensible. Es importante darse cuenta y recordar que donde hay vida hay cambios constantes y fluctuaciones. Hay movimiento aún si este se paraliza momentáneamente. La materia es sustancia vital paralizada. Los bloques congelados de energía se endurecen momentáneamente, se inmovilizan. Pero esencialmente la sustancia vital puede movilizarse nuevamente. Solo la conciencia puede hacer esto. Esta sustancia está llena de conciencia y de energía; el hecho de que esta energía esté bloqueada momentáneamente o la conciencia disminuida, no es importante. La meditación debe implicar por sobre todas las cosas que la parte tuya que ya es consciente se esfuerce por hacer que la energía bloqueada se mueva y la conciencia disminuida despierte. La mejor forma de hacer esto es permitir que la parte congelada y disminuida de la conciencia se exprese. Para esto es necesario una actitud receptiva, no una actitud que vea lo que aparezca como algo devastador y catastrófico. La actitud de pánico hacia las manifestaciones del niño destructivo causan mayor daño que el niño destructivo mismo. Es importante escucharlo, aceptarlo y calmadamente recibir sus expresiones, sin odiarte a tí mismo, sin ignorar lo que dice. Solo cuando esta actitud existe, podrá venir más tarde el entendimiento de los factores subyacentes y solo entonces puede comenzar el proceso de re-educación. La actitud negadora, asustada, aterrorizada, auto-rechazante y perfeccionista que el hombre generalmente tiene, imposibilita las diferentes partes de la meditación. No permite la manifestación ni la exploración de

las causas de lo que se está manifestando y definitivamente no permite la re-educación. Cuando existe una actitud receptiva y comprensiva, es posible que el ego ejerza su dominio benéfico sobre la parte violenta y destructiva, sobre la parte de materia psíquica estancada. Como ya he dicho muchas veces, es necesario que exista gentileza, firmeza y una determinación profunda contra tu propia parte destructiva. Tienes que identificarte con tu destructividad y a la vez tienes que separarte de ella. Es importante que te des cuenta de que eres tu, y a la vez debes darte cuenta de que hay otra parte de tí que toma las decisiones. Tienes que ampliar las limitaciones de las expresiones de tu ego conciente dándote cuenta que puedes decir a cada momento "Seré más fuerte que mi destructividad, y esta no me estorbará. Estoy decidido a que mi vida sea mejor y más plena y puedo sobrepasar los bloqueos en mí que me hacen permanecer en la infelicidad. Esta determinación atraerá los poderes superiores que me harán capaz de experimentar cada vez más gozo porque puedo soltar todo el falso placer de ser negativo que ahora reconozco ampliamente". Esta es la tarea del ego conciente. Solamente entonces puede llamar a los poderes de guía, sabiduría, fortaleza, y un nuevo sentimiento de amor y penetración del ser universal.

Para la re-educación debe existir la relación entre los tres niveles para permitir que la parte destructiva sea reconocida por la conciencia y explorado su significado profundo. La re-educación depende tanto de los esfuerzos del ego conciente, con sus instrucciones, del diálogo que el ego lleva con el niño ignorante, y de la intervención y guía del ser espiritual universal. Cada uno afecta a su manera el crecimiento gradual de este infante. El ego debe determinar cual es su meta al cambiar la conciencia del niño interior destructivo. Esto es lo que debe desear y debe comprometerse a ello. Debe tener claro que esta es su tarea. Sin embargo la ejecución completa de esta tarea solo es posible gracias a la influencia del aspecto espiritual profundo de la personalidad que debe ser activado deliberadamente. La conciencia debe tener una doble actitud; una activa con la que reafirma su deseo, su meta y su dominio sobre los aspectos destructivos. Ella es quien dialoga e instruye serena pero firmemente al niño ignorante. La otra actitud, es más pasiva: la paciente espera de la manifestación de los poderes universales que permiten este cambio interno que a su vez conduce a nuevas reacciones más flexibles y vitales, a buenos sentimientos que ocupan el lugar de los negativos y muertos. El apurar y presionar a la parte que se resiste es tan inútil e inefectivo como es la negación a moverse. Cuando el ego conciente no reconoce que hay una parte de sí mismo que realmente niega cualquier paso hacia la salud, la expresión y la buena vida, un movimiento en contra puede ser el de la prisa, la impaciencia y la presión. Ambas derivan del odio hacia sí mismo. Cuando te sientes presionado y desesperanzado, es el momento para buscar esa parte tuya que dice " no quiero cambiar, no quiero ser constructivo". Encuentra esa voz, a través de la meditación, para explorar y permitir que lo peor de tí se exprese.

Hasta aquí se habrán dado cuenta, amigos míos, de que el expresar la parte negativa, explorándola hasta encontrar sus significados, causa y efecto, y su re-educación, debe ser un proceso alternado, a veces simultáneo, cambiante. También pueden ver que los tres niveles de interacción se combinan en un esfuerzo de purificación e integración. El proceso de meditación es entre otras cosas un constante dar voz y expresión a aquello que había estado escondido, sin articularse. Es una comunicación y confrontación a tres niveles: del ego hacia el ser destructivo, y del ego hacia el ser universal, de modo que éste último afecte tanto al ego como al ser destructivo. Tu propia sensibilidad crecerá día a día para sentir lo que necesitas en cualquier momento de tu camino de evolución.

Cada día trae nuevas tareas, excitantes y hermosas, que no deben ser enfrentadas con el espíritu de "quiero salir de esto" como si solo hasta entonces comenzaras a vivir. Al contrario, el hacer esto es vivir de la mejor forma. Puedes empezar cada meditación preguntándote "¿Qué estoy sintiendo en este momento?", "acerca de este o este otro asunto", "¿En que aspectos estoy insatisfecho?", "¿de qué estoy huyendo?". Entonces puedes pedir al espíritu universal dentro de tí que te ayude a encontrar estas respuestas y esperar confiadamente para ver lo que se revele. Solamente cuando esto se manifieste podrás tener un diálogo, una confrontación y una comunicación directa y hacerle otras preguntas así como darle instrucciones. Con paciencia y determinación podrás moldear nuevamente la parte distorsionada, pero solamente cuando se ha expresado completamente. Si estás dispuesto a ser totalmente honesto contigo mismo; totalmente constructivo, abierto y amoroso, podrás darle una nueva forma, una nueva orientación a la energía psíquica estancada. Si encuentras que no hay disposición entonces esto debe confrontarse, explorarse y re-educarse.

Este es la única manera significativa en la que la meditación puede hacer que tu vida se enfoque prioritariamente a la resolución de problemas, hacia tu crecimiento y tu realización y hacia el desarrollo de tus mejores potencialidades. Si practican esto, llegará el momento en el que la confianza en la vida no será una teoría vaga y lejana que no puede ponerse en práctica. Te inundará cada vez más una confianza en la vida y un amor a tí mismo en el sentido más sano, basado en consideraciones realistas, no en pensamientos mágicos.

Las paradojas y opuestos con los que vives constantemente desaparecerán y se conciliarán. Esto es importante especialmente en la meditación sobre la interacción de estas tres partes que operan en tí. Quisiera discutir algunas de estas aparentes pero importantes paradojas, por ejemplo el desear y el no desear; ambos son aspectos y realidades espirituales pero la mente dualista y separada los considera opuestos o paradójicos, provocando una confusión en la que no sabe lo que es "correcto" e "incorrecto". Debe haber deseo en el ser humano, ya que es a través del deseo que se llega al cuarto aspecto de la meditación: la expansión de tus conceptos concientes para crear una substancia vital nueva y mejor, es decir una nueva experiencia de vida. Esta es la parte creativa de la que he hablado en conferencias anteriores. Si no deseas un mejor estado para tu ser, una mayor realización, no habrá nada que crear ni modelar en la substancia vital. La visualización de un estado más pleno, como opuesto al estado anterior, limitado, presupone deseo. Estos conceptos deben trabajarse con el ego conciente y de nuevo es necesaria la intervención y la expresión de la conciencia universal para ayudar a la creación de este estado expansivo. Si existe dicotomía entre el desear y el no desear, no podrás lograr ni sentir cual es la actitud necesaria. Debe existir deseo para crear nuevas posibilidades, que puedan manifestarse en estados más satisfactorios y auténticos. Pero si el deseo es tenso, urgente y contraído, forma un bloque. Un deseo de este tipo implica "no puedo creer que esto pueda suceder", lo que también significa tal vez "en realidad no lo quiero" (debido a cualquier idea equivocada o miedo injustificado, o falta de disposición para pagar el precio). La negación subyacente crea una tensión en el deseo. En realidad debe existir una cierta falta de deseo que se expresa, en efecto como: "sé que puedo y tendré tal cosa, aunque no pueda manifestarse ahora en esta o aquella forma. Confío en el universo y en mi buena voluntad suficientemente como para poder esperar. Me fortaleceré mientras tanto para poder manejar la situación si este deseo no se realiza".

¿Cuáles son los denominadores comunes del deseo sano y de la falta de deseo que hace a la meditación y a toda expresión vital, verdadera y hermosa? Estos denominadores comunes son primero la ausencia de miedo y la presencia de confianza. Si temes la frustración, la falta de

realización del deseo y sus consecuencias, la tensión del movimiento del alma impedirá que logres lo que quieras y eventualmente te darás por vencido. En este caso se da una falta de deseo distorsionado, mal entendido e incorrecto ya que hay demasiada tensión presente en el deseo, causada por la presencia de miedo que a su vez se debe a la creencia infantil de que serás aniquilado si no tienes lo que deseas. Es por esto que no confías en tu habilidad para manejar la insatisfacción, y vives excesivamente asustado. El círculo vicioso se perpetúa; el miedo causa una tensión y la negación del deseo. Estas actitudes sutiles y oscuras deben explorarse en la meditación para que puedas llegar a la cuarta etapa de la meditación significativa que es: expresar tu deseo confiando en tu habilidad para manejar tanto la satisfacción como la no satisfacción de tu deseo, y por lo tanto con la certeza de que el universo puede darte aquello que anhelas. Los obstáculos en el camino pueden manejarse cuando sabes que el máximo estado de gozo será tuyo. Así el deseo y el no deseo no serán paradójicos sino actitudes complementarias.

Lo mismo pasa con los opuestos aparentes de involucrarse y desapegarse. Parece paradójico postular que ambos deben existir en una psique sana. Nuevamente vemos esta doble manifestación. Si el desapego es indiferencia, porque te encuentras asustado de involucrarte y no quieres arriesgarte a sufrir y estás asustado de amar, entonces será una distorsión de la actitud real. Si involucrarse significa solamente una expresión de una voluntad super tensa basada en el miedo de la insistencia infantil a tener siempre lo que deseas inmediata e incondicionalmente, entonces la parte sana y productiva del involucrarse se ha desviado.

Quiero escoger un tercer ejemplo de opuestos aparentes que distorsionan nuestra comprensión. Tomemos ahora las actitudes internas de actividad y pasividad. Nuevamente, en un plano dualista, estos dos parecen ser mutuamente excluyentes. ¿Cómo puedes ser activo y pasivo en forma armónica? Una interacción interna correcta incluye ambos movimientos. Por ejemplo la meditación como ha sido explicada aquí, incluye a ambas; eres activo cuando exploras niveles profundos de conciencia (tanto positivos como negativos), eres activo cuando te comprometes y luchas para reconocer y superar la resistencia, eres activo cuando te cuestionas a tí mismo para permitir que se exprese la parte destructiva antes inadmitida; eres activo cuando dialogas y re-educas a tu parte infantil y destructiva; eres activo cuando usas tu conciencia para activar la conciencia espiritual; Eres activo cuando creas un nuevo concepto de experiencia de vida, opuesto al viejo y limitante. También lo eres, cuando el ego trata con ambos "universos para establecer conexión entre ellos. Pero debes aprender también a esperar pasivamente para que se dé el desarrollo y la expresión de estos dos niveles. Entonces podrás tener una mezcla adecuada de actividad y pasividad. Los poderes universales no pueden fructificar en un ser humano a menos que ambos movimientos, el activo y el pasivo, existan.

En esta conferencia, hay conceptos muy importantes para entender, usar y para observar dentro de tí, también para ver hasta donde están distorsionados y hasta donde funcionan bien. Cuando la interacción de las tres partes se da en tí, existe una mezcla armónica entre el deseo y el no deseo, entre el involucrarse y el desapegarse, entre las actitudes de actividad y pasividad. Cuando esto sucede, el niño destructivo crece; no muere o es aniquilado, no es exorcizado; sus poderes congelados se convierten en energía vital, que podrás sentir como fuerza vivificante. Este infante no debe ser destruido, debe instruirse de tal modo que pueda ser salvado y liberado para que pueda crecer. Al trabajar en esta meta podrás moverte poco a poco hacia la integración del nivel del ego con el ser universal.

Este es un material poderoso y debe utilizarse. Reciban bendiciones, queden en paz, queden con Dios.

VERSION PRELIMINAR SUJETA A REVISION

Copyright © por la Pathwork Foundation