

Conferencia Pathwork N° 187

(EL MODO DE MANEJAR) LA ALTERNANCIA ENTRE LOS ESTADOS DE EXPANSIÓN Y CONTRACCIÓN

Saludos, bendiciones y bienvenida para todos mis amigos que están aquí. En primer lugar, me gustaría decirle a este grupo de personas, qué cosa tan extremadamente maravillosa es lo que están haciendo. Los años largos y arduos que muchos de ustedes han pasado y el trabajo duro de superar el miedo y la resistencia siempre presentes a encontrarse con el yo, han traído muchos frutos. Esto ha creado un fuerte centro de luz en el esquema universal de las cosas. Tiene efectos continuos en todos lados. Los efectos invisibles ya existían mucho antes de que pudiesen detectarlos. Pero ahora los efectos se vuelven realidades en sus vidas. Muchos de ustedes empiezan a notar y sentir un cambio dentro de sí mismos que hace no tanto tiempo parecía imposible hasta de visualizar. Sus vidas son más plenas, el placer es más grande, el miedo está disminuyendo y la seguridad crece. Te vuelves enraizado más firmemente en la realidad que está dentro de ti: la realidad divina.

Los efectos también se manifiestan en lo que está empezando a sucederle a este grupo como un todo. El nuevo don que traje se hizo posible mediante esto. La fortaleza, la bendición sanadora que puede unirse con la nueva energía que han generado por sí mismos, es una de tales manifestaciones y continuará creciendo y expandiendo su luz más y más. Un círculo benigno creciente está empezando a establecerse: la efectividad de tu trabajo en el camino genera nueva energía, la cual, a su vez, hace posible para mí traerte un mayor flujo entrante de energía para facilitar tus esfuerzos y hacerlos cada vez más efectivos.

La nueva energía también se mostró en la experiencia muy maravillosa que tuviste cuando todos los pequeños grupos de trabajo se reunieron. Esta unificación significó más de lo que puedes darte cuenta ahora. Testimoniaste verdaderamente lo que significa transformar en amor la energía de los sentimientos negativos – porque son enfrentados y no negados. Testimoniaste y fuiste parte del proceso de transformación. En tu *pathwork* individual experimentaste esto con más y más frecuencia en meses recientes. Pero en la experiencia grupal combinada te volviste parte del flujo de fuerzas autopetpetuantes, sin perder la identidad. Fuiste movido por una fuerza vasta, por una voluntad interior que no era dirigida por el ego. Fuiste purificado, elevado y fortalecido por este proceso. Esto tiene que profundizar tu fe, tu conocimiento de la realidad de la buena vida interior, de las realidades espirituales que estoy tratando de transmitirte.

El amor que hay en este grupo es una realidad tangible. Cultívenlo, mis amigos. Tomen conciencia de cómo la ley de la hermandad los une a todos. Si no lo cultivan se marchitará. Pero crecerá y se volverá cada vez más efectivo si cuidan como a un tesoro el estado recién desarrollado de su unidad. El lazo todavía es tenue, los hilos que los mantienen juntos con amor son hasta ahora tiernos y nuevos. Pero se fortalecerán al prestar ustedes una atención consciente a este nuevo proceso, al cuidarlo con su aprecio mutuo y al expresarse mutuamente sus necesidades más internas, como deberían hacer los verdaderos hermanos y hermanas. La ayuda que pueden darse el uno al otro también sanará su propio yo debido a su conciencia creciente de lo que tienen para dar y de cómo pueden ayudar. Pueden sostenerse y darse el uno al otro de verdad, como han hecho espontáneamente durante esta significativa experiencia de grupo hace dos semanas. Repitan tales experiencias de vez en cuando. Éste es mi consejo.

Y ahora empezaremos con la conferencia de esta noche. En esta conferencia me gustaría darte una ayuda más tangible para enfrentar los movimientos cambiantes del crecimiento y la vida. Recuerdas que el movimiento de la vida es la alternancia entre la expansión y la contracción. También conoces, en alguna medida, el significado de estos movimientos. Pero me gustaría profundizar más en este tema, ya que ahora es muy necesario para muchos de mis amigos cuya fase de trabajo en el camino requiere un entendimiento más profundo de este proceso.

Recapitulemos brevemente el significado de los movimientos de expansión y contracción. La expansión tiene lugar cuando existe una actitud positiva, abierta, comprometida, honesta, amorosa y dadora. Cuando los buenos sentimientos y pensamientos crean una actitud correspondiente en la vida, influyen en las acciones, la conducta, las respuestas, las reacciones, las emanaciones y los hechos. Tal actitud origina experiencias deseables, plenitud, placer, dicha y abundancia en todos los aspectos de la vida en que se tenga verdaderamente esta actitud. La experiencia de vida dichosa y alegre crea automáticamente movimientos del alma abiertos y expansivos, que son la base para una actitud positiva y afirmativa hacia la vida – y así sigue y sigue un círculo benigno.

La contracción tiene lugar cuando existe una actitud negativa hacia la vida – cuando existen miedo, odio, rencor, desconfianza, negación del yo y de la verdad del estado del momento, simulación, deshonestidad, autoengaño, ideas falsas, negación de la belleza del universo, engaño secreto y rechazo de uno mismo. Dentro del círculo vicioso más grande, hay entonces en funcionamiento uno más pequeño que ha crecido hacia adentro y que tiene propósitos contrarios al esfuerzo afirmativo consciente de la personalidad. Las actitudes negativas crean odio de sí mismo, y el odio de sí aumenta el odio y la desconfianza hacia los demás. Y así sigue y sigue.

Estas impurezas interiores no tienen un efecto adverso en ti si eres verdaderamente consciente de ellas, si las entiendes en la proporción correcta a la realidad del esquema más vasto de tu vida interior y de la vida universal. En otras palabras, si las percibes correctamente su efecto no es negativo sino que se convierte en positivo. La energía de estas actitudes empieza a transformarse automáticamente como resultado de la toma de conciencia y de la percepción correcta. Pero si el yo es demasiado vanidoso para verse tal como es en el momento y tiene demasiado miedo para hacerlo, si niega o exagera lo que eso implica - nuevamente, a partir de la vanidad y el miedo – entonces la alternancia de los movimientos de vida traerá esas impurezas ocultas a la superficie. Depende de la personalidad consciente hacer lo mejor posible de estos períodos.

El procedimiento automático es el siguiente: esas actitudes negativas y esos pensamientos y sentimientos destructivos que siempre niegan la verdad de la vida inevitablemente crean una contracción de la conciencia, del movimiento del alma y hasta del cuerpo externo. En este estado, la personalidad es incapaz de recibir la abundancia de la vida universal. Entonces estás encerrado y por lo tanto, habrás de permanecer pobre. No puedes recibir y en consecuencia, te ves privado de esa abundancia. El empobrecimiento de tus propios buenos sentimientos – y por lo tanto, de la experiencia de vida deseable – aumenta la amargura, la autocompasión, la acusación y el rencor. Las actitudes negativas traen más y más experiencia de vida indeseable y dolorosa, contra la cual la personalidad se defiende cerrándose, construyendo una armadura protectora – que es el estado cerrado, contraído. Entonces un círculo vicioso más grande se vuelve una fuerza autopetruante en tu vida.

Se supone que la creación de experiencia de vida negativa, con su movimiento de contracción, mantenga alejada la experiencia de vida negativa. La gente se hace a sí misma más dura y rígida, alejando así a la vida misma y estableciendo un estado de

anhelo constantemente insatisfecho. Por esto dice en las Escrituras que el pobre se volverá más pobre y el rico se volverá más rico. Ésta es una de las leyes de la vida que el individuo debe descubrir para hacer de la alternancia de los movimientos de la vida un proceso productivo y de crecimiento hacia una trascendencia cada vez mayor de los opuestos.

De un modo general, todo esto es una recapitulación de muchas de las conferencias pasadas, hecha de un modo conciso con el propósito de presentar el tema de la conferencia de hoy.

En este mundo, en esta esfera de conciencia, la expansión y la contracción crean experiencias opuestas: placer y dolor. Sólo cuando trasciendes esta esfera de ser, cuando trasciendes el nivel de la dualidad, la expansión y la contracción se vuelven experiencias dichosas de diferente tipo. Pero esto sólo puede suceder cuando has adquirido maestría sobre la experiencia negativa. O, para decirlo de un modo diferente, cuando adquieres una nueva reacción ante ambos movimientos de vida y un nuevo abordaje de los mismos. Al contrario de lo que podrás creer, la experiencia positiva también requiere una nueva actitud. Esta noche hablaremos de ambas. Se debe aprender el nuevo abordaje de ambas en este nivel de dualidad. Ésta es la tarea que el alma debe dominar en esta etapa particular de su evolución.

Empecemos con el estado de contracción, debido a la negación, que causa más contracción – y así sucesivamente. Como mencioné, la respuesta usual, refleja y automática a la experiencia negativa es de contracción ciega, con las emociones y pensamientos destructivos que la acompañan. De modo más específico, la personalidad siente sin excepción que hacen de ella una víctima injustamente, culpa a otros o a la vida, se resiente, retrae los buenos sentimientos en venganza y con rencor. La persona también tiene miedo de lo que la vida trae ya que, ¿cómo podría ser de otro modo? Uno nunca puede confiar en alguien a quien uno culpa y hacia quien siente rencor, sea otra persona, la vida como un todo o Dios.

Para encontrar la clave para romper este círculo vicioso, el yo consciente volitivo debe hacer un esfuerzo deliberado para quitarte la ceguera que te hace creer que la experiencia negativa te viene sin que tú la hayas producido. En tanto creas esto, no hay salida. En tanto seas inconsciente de la conexión entre el suceso y la actitud tuya que lo causa, habrás de permanecer atrapado en el círculo vicioso que describí. Entonces, el primer paso para salir es estar dispuesto a buscar tu propia contribución al suceso indeseable, no importa que las apariencias puedan indicar lo contrario. En el momento en que puedes aceptar esto verdaderamente y puedes proceder a partir de esta premisa, creas un patrón diferente de energía y de conciencia dentro de tu psiquis.

El próximo paso que debes aprender para romper el círculo vicioso es observar tu propio movimiento de contracción cuando llega a ti la experiencia negativa, indeseable. Vuélvete agudamente consciente de tu estado de contracción, de endurecerte e insensibilizarte, de no dejar que te llegue la experiencia que viene desde adentro y desde afuera. Observa todos los sentimientos que están involucrados, con su significado – ira, odio, miedo, culpa, culpar a otros – y toda la tirantez que hay en el cuerpo, en el alma y en el espíritu. Sólo entonces – mediante esta observación, mediante esta aceptación de la contracción tirante que todavía es automática – podrás proceder a adquirir una reacción diferente. Empieza primero por no querer contraerte sino querer permanecer abierto de un modo palpitante aun a la experiencia negativa y al sentimiento negativo. Pronto verás que esto está lejos de ser peligroso. Estar abierto no te hace más impotente, te hace menos impotente. Hace que sientas más. Para permitir que los sentimientos y las experiencias estén en ti, se requiere una plasticidad de la sustancia del alma, un estado de abierta vulnerabilidad.

Necesariamente esto debe aplicarse al principio a las experiencias y los sentimientos dolorosos. Si no los puedes soportar, no estás equipado para experimentar la vida dichosa. La idea de que son insoportables es un invento de la mente limitada y fragmentada. No es verdad. Si no “haces” de ellos algo más, si no proyectas interpretaciones falsas en la causa de las experiencias indeseables y los sentimientos que éstas evocan en ti, puedes soportarlos fácilmente, sostenerlos, aceptarlos y experimentarlos plenamente. Permite que las experiencias y los sentimientos dolorosos estén en ti. Ve con ellos. No pelees con ellos – acéptalos dándote cuenta que, de algún modo, debes haber creado esta condición.

De esta manera disminuirán el enojo y el resentimiento que sientes contra la vida. El enojo, el miedo, el resentimiento y la autocompasión crean tirantez y dureza. Te hacen insensible a toda experiencia viva, a la verdad de tu estado del momento. Sólo cuando te encuentras de verdad con la experiencia negativa, sin agrandarla ni disminuirla, sin ninguna manipulación, sólo entonces logras verdadera maestría sobre ella. Sólo cuando logres maestría sobre la experiencia negativa de este modo – cuando ya no le temas ni huyas de ella – habrás superado o trascendido verdaderamente el lado negativo de la dualidad. Y sólo entonces serás realmente capaz de aceptar su contraparte positiva.

Inicialmente todos los seres humanos tratan de evitar la experiencia indeseable. Se defienden contra ella y de este modo se hacen más propensos a ella. Esto los pone aún más profundamente en la dolorosa dualidad que es tan difícil de superar hasta que se descubre esta clave. Por supuesto que se requiere un trabajo considerable en el camino antes de que seas realmente consciente de tu miedo y de tu actitud de escapar, ya que al principio casi no te das cuenta de que éste es el caso o de cómo realmente te odias, te resientes contigo mismo y sientes autocompasión, cómo rechazas la vida y te rechazas a ti mismo. A menudo son necesarios muchos años de atenta búsqueda de uno mismo para obtener esta conciencia de sí. Pero cuando lo haces, entonces puedes entrar verdaderamente en la fase de la que estoy hablando aquí. Esto requiere prestar atención a los reflejos más internos de tu alma. Cuando lo hagas, las negatividades que crean contracción disminuirán gradualmente. Sostén los sentimientos dolorosos, no de un modo masoquista, no rechazándote a ti mismo, no con el espíritu de que esto es lo que mereces porque eres una criatura tan miserable, sino en cambio con la actitud de: “Por cierto que soy capaz de soportar un poco de dolor. De algún modo, inadvertidamente, debo haberlo creado. Por lo tanto, no voy a crear una nueva condición negativa, negando lo que he creado.”

De este modo, inicias una transformación verdadera. Ésta se manifiesta primero cuando descubres que ya no encuentras el dolor tan intolerable. Te moverás con él, por así decirlo, permitirás que te lleve sin perder jamás un sentido realista de proporción con respecto a él. Con este espíritu nunca podrá apoderarse de ti ninguna depresión desesperanzada. Esto construye un gran respeto por sí mismos, mis amigos. La habilidad para manejar el dolor que has producido te da confianza en ti mismo y fortaleza. ¿Cómo podrías no respetarte con este espíritu de coraje y veracidad? Mientras estás experimentando el sentimiento doloroso con un espíritu plenamente aceptador, con lentitud – y a menudo hasta con bastante rapidez – el sentimiento de dolor se transforma en placer, los sentimientos de odio y miedo se vuelven amor, el sentimiento de desconfianza se convierte en confianza y hasta se convierte en el conocimiento de que la vida es tan buena como elijas hacerla. El respeto por ti mismo así obtenido hará entonces que quieras hacer de tu vida lo mejor. De este modo te encuentras con la experiencia negativa sin una actitud negativa que reproduce sin cesar la experiencia negativa. Cuando te enfrentas con la experiencia negativa con una actitud positiva en vez de contraerte ante ella, permaneces abierto, flexible, palpitante y vivo - aun si al principio esto significa tolerar un dolor o alguna otra emoción desagradable.

Ésta es verdaderamente una de las claves más importantes. Pero esta clave no está disponible en tanto seas inconsciente de las perturbaciones que hay dentro de ti, de los pensamientos y los sentimientos destructivos.

De este modo nuevo, el sentimiento negativo se volverá una fuerza tremendamente positiva, creativa, que es la misma que ustedes han experimentado juntos aquí. Ustedes no planearon crear el amor que los inundó, moviéndolos el uno hacia el otro, haciendo que se abrieran el uno al otro, que se dieran el uno al otro y, en consecuencia, recibieran. Ocurrió como un suceso natural, espontáneo y no planeado, como un resultado inevitable de abrirse y encontrarse primero honestamente con las emociones negativas. No se escondieron de ellas. Se deshicieron de sus simulaciones y máscaras. No se defendieron de sentimientos desagradables siendo críticos y juzgándose entre sí. De este modo abrieron nuevas puertas. El hecho de que esta experiencia haya sido posible es un resultado del verdadero crecimiento. Pero esto es sólo un comienzo. Lo mismo debe suceder individualmente cada vez con mayor frecuencia para trascender el ciclo de sufrimiento, de modo que puedas entrar en un nuevo ciclo de alegría y paz.

En esta coyuntura de tu camino, cada día puedes avanzar un paso. Puedes mirar tus negaciones sin esconderte. Puedes reconocerlas. Puedes observar tus actitudes negativas y ver su significado más profundo, su importancia. También puedes observar la contracción restrictiva y volverte intensamente consciente de este estado de tu ser, que aún das por sentado y entonces ni siquiera percibes como un estado antinatural, doloroso e innecesario. Cuando escuches a tu insensibilización, detectarás un anhelo doloroso y otros sentimientos indeseables. Al permitir que estos se muevan en la superficie, establecerás el proceso que acabo de describir. Dale la bienvenida al sentimiento doloroso que despierta en ti. Es tu vida, es tu energía, es tu sustancia creativa. Cuando esto ocurra, un círculo benigno, positivo, se construirá muy definida y sólidamente.

Ahora, hablemos por un momento del círculo positivo, o secuencia positiva. A primera vista, podrá parecer que no se necesita nada más para una buena experiencia: todo lo que haces es disfrutarla. Pero esto no es verdad. Hay en ella mucho más que eso. Cuanto más manejes los ciclos negativos del modo antes mencionado, más frecuente se volverá la experiencia positiva. También se volverá cada vez más obvio que la experiencia positiva tampoco te sucede por accidente. Sentirás que es un resultado legítimo. Sin embargo, a menos que te vuelvas tan atento a las experiencias y los sentimientos positivos como a los negativos, te quedarás atrás y obstruirás una expansión mayor que es intrínsecamente posible en esta etapa. El placer también requiere atención y entendimiento para poder tratar con él del mejor modo posible.

La reacción habitual del ser humano promedio ante la experiencia placentera es un regocijo momentáneo. Pero al mismo tiempo, existen algunas otras reacciones emocionales que pasas por alto, y al hacerlo te pierdes algo. Entonces, mis amigos, empiecen a estar tan atentos a las experiencias placenteras y satisfactorias como han aprendido a estar a las difíciles y dolorosas. Pronto notarás que, además de la reacción alegre de bienvenida hay otras reacciones presentes, por ejemplo una ansiedad y una aprehensión vagas y conscientes a medias. En un nivel se debe al miedo a perder nuevamente el estado bueno. En un nivel más profundo se debe a la falta de habilidad para tolerar una mayor expansión de experiencia positiva. Esto existe en proporción exacta a tu falta de habilidad para tolerar los sentimientos indeseables. Niegas el miedo a no ser capaz de tolerar los buenos sentimientos tanto como niegas tus sentimientos negativos. Simplemente alejas la mirada de esa parte de ti en la que reaccionas negativamente ante la felicidad – y esto es muy lamentable porque te causa más dificultades innecesarias.

Como dije, volverte consciente de esta reacción debería hacerte mirar la imagen opuesta: tu reacción ante el dolor. Al reaccionar, al sentir miedo de las experiencias y los sentimientos dolorosos y enojarte por ellos, también eres incapaz de vivir en el clima más elevado de placer, alegría, dicha y, finalmente, hasta de éxtasis. Sólo puedes alcanzar la vibración más alta y el nivel más elevado de funcionamiento de los reinos más altos de la experiencia de vida cuando atraviesas la negación y la negatividad que tú mismo has producido. De no ser así, el clima es demasiado estimulante, la altitud es demasiada, de modo que, en vez de seguridad, habrá de traer angustia.

Repito: es necesario tener el mismo abordaje del placer que del dolor. Primero, observa simplemente las reacciones previamente ocultas. Cuanto más te enfrentes con tu negación de la vida buena más podrás entender porqué no vives en un estado más feliz y pleno. Esto tendrá el gran beneficio de hacer que estés menos enojado con la vida, menos resentido con los demás, culpando menos, que seas menos vengativo y rencoroso y que tengas menos autocompasión. En consecuencia, aumentará tu capacidad para tratar con la experiencia negativa, lo que, a su vez, habrá de aumentar tu capacidad para tener una buena experiencia. Al permitir que la emoción negativa exista, serás llevado por ella sin pelear, y te volverás capaz de tener idéntica actitud hacia la dicha. Al volverte consciente de tus emociones negativas hacia el placer, podrás tolerarlo cada vez con menos angustia, aprehensión y ansiedad.

Escuchar con sensibilidad tus reacciones más sutiles te revelará que rara vez das la bienvenida a la buena experiencia con la totalidad de ti mismo. Lo haces por principio y porque temes el dolor, y también, por supuesto, porque el anhelo nunca puede ser acallado totalmente. Pero en todos ustedes hay una gran parte que todavía niega la buena experiencia, sin que se den cuenta en absoluto de ese hecho. Si deseas la experiencia positiva a partir de una razón negativa – a partir del miedo al dolor – todavía bloqueas la habilidad para vivir en un estado más alto de funcionamiento. Nuevamente, hay una correlación: en la medida en que evites y niegues el dolor, lo refutes y te rebelas contra él, lo reprimas y lo proyectes en las circunstancias externas, no podrás desear el placer por sí mismo sino sólo por evitar el dolor. De ese modo es imposible salir de la rueda de sufrimiento y de la lucha dolorosa con los opuestos.

A medida que crece todo tu sistema, toda tu organización del aparato humano, te vas aclimatando más a la felicidad, a la plenitud, a la dicha, al placer, a la abundancia, a la expansión verdadera, a la alegría de la energía viva y a la conciencia divina que mora dentro de ti. Sólo entonces estás en armonía con la naturaleza de la creación, que es todas esas cosas. Sólo entonces puedes despertar a la armonía que siempre ha estado allí, y reconocer que ésta siempre te instruye y te guía, que es un proceso continuo en ti que nunca muere. Comúnmente, para ti es como si no existiese porque tu mente externa ocupada está muy acostumbrada a su propio ruido - o sea, a sus procesos de pensamiento erróneos que dan vuelta alrededor de ti mismo.

Si no eres consciente de que niegas el movimiento hacia la experiencia expansiva, lo pierdes otra vez muy rápidamente sin entender porqué. Y esto engendra desesperanza. En consecuencia, existe siempre mucha decepción – y entonces el miedo a la decepción estropea la buena experiencia, de modo que la decepción se vuelve inevitable. Cada vez que estás en un estado dichoso y cuentas con no perderlo nunca más – lo cual es tu modo de negar la realidad de tu estado actual, tu miedo al dolor – la pérdida se vuelve una tragedia y no una etapa predecible de la que puedes aprender porque trae a primer plano material no purificado de tu alma.

Por lo tanto, mi sugerencia es que toda vez que te encuentres en un estado dichoso, permitas que tu concentración y tu meditación se ocupen particularmente de observar tus reacciones vagas y ocultas. ¿Tienes miedo de perder ese estado? ¿Y tienes miedo

también de permanecer en ese estado? Admite esas reacciones con la misma franqueza que ya usas hacia tus sentimientos negativos. Observa tu movimiento del alma automático cuando te encuentras con el placer y la alegría. ¿Responde éste con una contracción involuntaria, a pesar de tus deseos y metas conscientes? Esta observación te permitirá una vez más sintonizarte con lo que sucede realmente. Verás las reacciones que minimizas con facilidad y de un modo sutil, y que es muy necesario que percibas conscientemente.

Al ser consciente de esta clave absoluta, podrás empezar un nuevo proceso. No te empujes a un estado en el que todavía eres incapaz de funcionar. Admite esto en cambio, eso aumentará automáticamente tu capacidad para vivir en este estado. Al observarte, podrás prepararte para la fase negativa y así ya no contraerte tanto ante ella. Podrás dejar que el movimiento de tu alma sea lo que es, en vez de manipularlo. De este modo, aumentarás tu capacidad para tolerar toda la vida, primero el dolor y luego el placer. Sólo al observar tu falta de habilidad para hacerlo te acercarás más a tolerar ambos. Ésa es la unificación y la trascendencia. Una actitud de disposición a observarte te hace más real y más vivo.

Cada vez que atraviesas un período negativo de contracción de este modo - observándote a ti mismo - tu habilidad para tolerar el placer crece. Te aclimas a funcionar en un nivel más alto de ser. Es muy importante que comprendan este concepto, mis amigos. Tu reacción al dolor – negarlo y rehusarte a moverte con él – es la razón de su existencia. Está íntimamente conectado con tu incapacidad para vivir en un estado de dicha. Sólo al ver el significado, éste puede cambiar y, en consecuencia, cambiar la manifestación. Y sólo al suceder esto puede seguir el diálogo entre tu mente consciente y las respuestas involuntarias de los movimientos de tu alma. Este diálogo es un requisito esencial para el cambio. El diálogo debería consistir en declarar y reconocer con palabras muy claras tu reacción de contracción, con todo lo que ésta implica. Indica la situación momentánea: cómo te endureces, cómo niegas lo que es, cómo prefieres estar insensibilizado. Al declarar esto, despiertas esa parte de tu sustancia del alma. Al hacerlo, el dolor ya no parecerá ser tan atemorizante, tan profundo o tan inaceptable. Lo tolerarás sin la terrible restricción que te infliges.

Entonces puede empezar el segundo aspecto del diálogo, en el que también habla tu yo consciente, pero esta vez en respuesta a la negación que previamente declaraste y admitiste. Declaras que deseas experimentar lo que es, que tienes la fortaleza y la honestidad para hacerlo, que ya no quieres negar la vida, que sintiendo dolor te preparas para sostener el placer, y que deseas estar más vivo y encontrarte más, con coraje, con tus propios sentimientos – y, en consecuencia, con la dicha universal. Tales declaraciones hechas ante ti mismo producen una afirmación por siempre creciente de la vida y los sentimientos.

Aun ustedes, mis amigos, que han realizado tanto, todavía no se dan cuenta que en algunos aspectos aún culpan y acusan, sienten pena de sí mismos y se esconden de la vida. Al mirar estas reacciones y encontrarte con ellas del modo que he sugerido, el cambio se volverá en ti más completo y más enraizado en la realidad de tu existencia divina. Enfócate en tus reacciones reales ante el dolor y el placer – y al hacerlo, tu capacidad de tolerarlos hará que el dolor sea obsoleto. He aquí que el dolor tolerado se transformará naturalmente y como por sí mismo.

Ahora me gustaría mencionar tres estados diferentes de la conciencia humana. Estos estados son grados muy específicos de desarrollo de los que no he hablado antes, pero que se vuelven relevantes en conexión con la fase actual de nuestro trabajo. En la escala de desarrollo, el estado menos desarrollado es aquel en el que la gente vive en la fantasía. Puede ser que parezcan vivir en la realidad. Podrán tener trabajos, tener

familias y amigos, y pasar por todo tipo de actividades, pero su placer real en la vida reside en la fantasía. Mencioné esto la última vez, en un contexto diferente. Esto prevalece más de lo que se dan cuenta – aun entre ustedes, mis amigos, al menos en algunos aspectos. Por ejemplo, la ocupación de la mente en las situaciones que “serían” pertenece a esta categoría. Lo mismo el soñar despierto, los pensamientos juguetones acerca de conversaciones tal como deberían ser o podrían haber sido, vivir mediante la satisfacción obtenida con una serie de imágenes de la mente que has inventado. Todo esto pertenece al estado de la fantasía. Todo esto gasta una energía de vida valiosa que no puede ser regenerada, ya que si la energía es malgastada, no se renueva a sí misma. Entonces la energía no está disponible para vivir de un modo real. Subsecuentemente, vivir de un modo real se vuelve cada vez más cargado de peligro aparente, de modo que encontrar refugio en la vida de fantasía es el único modo de acercarse a la satisfacción. Vivir de un modo vicario también puede suceder al identificarse en exceso con personajes de libros y obras. El escape hacia ellos se debe a menudo a vivir en la fantasía en vez de vivir de un modo real desde el yo.

El segundo grado en esta escala es vivir para impresionar a los demás. Hemos hablado a menudo y hemos encontrado repetidamente que este aspecto existe en todos ustedes. Existen diferentes formas de esta manifestación. Podrás hacer lo que estés haciendo – ya sea de modo completamente abierto y deliberado o de un modo más sutil y oculto – para lograr la aprobación de los demás. Podrás expresar este estado de conciencia haciéndote eco de opiniones y valores que nunca has examinado verdaderamente y que, por lo tanto, no son propios. Podrás ponerte dentro de una pequeña caja apretada de conductas y valores prescritos que no son tu verdadera expresión y que no promueven tu yo real, tu placer, tus cualidades, potenciales y talentos individuales más internos. Debes reconocer las razones distorsionadas y neuróticas que podrán tenerte atrapado en este nivel de apariencia y debes abandonarlo, tal como tuviste que abandonar el nivel de la fantasía. Puede ser que tales actitudes todavía existan en ti en niveles más sutiles a pesar de haberlas reconocido. Visualiza esta posibilidad y obsérvate desde este punto de vista. Vivir para impresionar a los demás te impregna más de lo que sabes.

El estado más desarrollado y real de esta tríada en particular es cuando vives verdaderamente por ti mismo, cuando haces y quieres cosas por sí mismas.

La mayoría de los individuos vive en los tres niveles. Estos aspectos interactúan y se superponen parcialmente. Podrá haber algunas áreas sanas en las que estás en el tercer nivel, otras en las que estás en el segundo, y otras más en las que estás en el primero y más bajo. El grado varía según las personas. Algunas son mucho más desarrolladas y viven predominantemente en el tercero, y sólo aspectos menores de su personalidad permanecen sin desarrollo. En la mayoría de las personas es al revés. ¿Cómo es en ti? ¿Eres verdaderamente capaz de ver y reconocer dónde estás con respecto a esto? En la medida en que vives en cualquiera de las dos primeras esferas de conciencia, en esa medida fomentas tu frustración continua. Perpetúas la negación de la vida y la negatividad de los sentimientos, los pensamientos y las actitudes. Creas el círculo vicioso del que estamos hablando.

Una escasez de experiencias buenas podrá entonces impulsarte a buscar satisfacción sustituta en la fantasía – o en obtener aprobación de los demás y ser envidiado por ellos. En ambos casos, es una vida de “sería”, o de “como si”. En la vida “como si” te pierdes a ti mismo. Pierdes el sentido de esperanza, de plenitud y experiencia reales. Esto último sólo puede llegar si vives primero lo que está en ti ahora e inviertes todas tus energías en la realidad del momento: lo que eres y dónde estás ahora. Observa bien lo que está sucediendo y acepta el estado momentáneo sin pelear contigo mismo, ya que cuanto más peleas, aún por el bien, más te contraes. Y cuanto más te contraes,

más perpetúas el ciclo negativo. Pero no pelear no debe significar nunca ceder a la resistencia y al miedo. No puede significar alejar la mirada de ti mismo.

Mis amigos, esta conferencia probará ser una tremenda ayuda y proveerá un material rico si trabajan con ella de verdad, si la usan realmente y no sólo de un modo superficial.

Y ahora, mis amigos, antes de ir a las preguntas, iremos a la “empresa mutua” que hemos comenzado la vez pasada, mediante la cual un poder y un nuevo flujo entrante de energía puede ayudarlos a superar el estancamiento y a transformar una condición negativa. Que pasen adelante aquellos que están listos y dispuestos a comprometerse a querer superar su estancamiento actual, a querer una ayuda adicional.

(Cuatro personas pasaron adelante, una a la vez, para recibir la fuerza. Cada uno hizo su declaración personal y recibió, ya sea con alguna palabra que la acompañaba o sin ella, una corriente muy fuerte de energía, de una fuerza de luz que unos pocos pudieron ver y todos pudieron sentir. Lamentablemente no es posible transmitir esta experiencia en palabras. Quizás los lectores puedan usar su sentido interior para sintonizarse intuitivamente, participar en espíritu y beneficiarse también de la fuerza que llegó de un modo tan fuerte. No sólo se beneficiaron de esta fuerza aquellos que pasaron adelante personalmente sino, en cierta medida, todos los que estaban presentes. Después se hicieron y se respondieron algunas preguntas, pero no fueron grabadas ya que se terminó la cinta.)

Copyright © por la Pathwork Foundation