

Conferencia Pathwork N° 190
26 de marzo de 1971

LA IMPORTANCIA DE SENTIR TODOS LOS SENTIMIENTOS, INCLUYENDO EL MIEDO EL ESTADO DINÁMICO DE LA PEREZA

Saludos, mis muy queridos amigos. Hay una energía amorosa esencial que se está generando en esta habitación.

De tiempo en tiempo doy una conferencia que es una guía, un plan, un bosquejo que ilumina el camino como un proyecto general, pero visto desde un ángulo nuevo. Estas conferencias también ilustran la fase o el estado específico en el cual se encuentran cuando la doy. Y me refiero, por supuesto, a aquellos de mis amigos que en verdad se encuentran comprometidos e involucrados con este trabajo, con su desarrollo intensivo, con confrontarse y crecer, en breve, con el Camino. En estas conferencias intento dar una perspectiva de los principios que gobiernan la vida del hombre y su relación con el universo. Parte del material que presento necesariamente es una repetición. Ello es inevitable para poder conectar y unificar, comprender y percibir a un nivel nuevo y más profundo los principios de la vida y tu crecimiento dentro de ellos así como las leyes que gobiernan el alma.

Todos sabemos, amigos míos, lo importante, lo esencial que es enfrentar y aceptar esos aspectos, sentimientos, convicciones y actitudes de los cuales no eres consciente en absoluto o no lo suficientemente consciente. Si esta consciencia no se cultiva es imposible liberar el núcleo más profundo de tu ser del cual emana toda la vida. Esto ha sido dicho ya en muchas ocasiones y ya has realizado mucho trabajo al respecto. Ahora tratemos de ver en dónde tú, que sigues este camino, te encuentras en relación al terreno que debes cubrir en tu interior. ¿Cuánto has desenterrado? ¿Qué tanto eres consciente de lo que en realidad sucede en tu interior por oposición a las explicaciones superficiales que tienes tan a la mano? Cuando me dirijo a todos ustedes a la vez no quiero decir que todos estén en el mismo lugar o fase dentro del camino individual de cada uno. Pero se puede comunicar una imagen panorámica que pueda aplicarse a cada uno de ustedes. Incluso puede incluir a aquellos de ustedes que hayan comenzado su trabajo recientemente, ya que se benefician del trabajo realizado con anterioridad. Es como si el andar a tientas de los demás les ha pavimentado el camino hasta cierto punto de manera que, si en verdad lo desean, pueden lograr más y a mayor velocidad.

En la medida de lo posible dentro de una generalización puedo decir que ahora muchos de ustedes están en una posición de reconocer sus sentimientos y actitudes hostiles, destructivas, negativas, crueles y envidiosas. Hasta cierto punto, pueden ver los mecanismos de sus defensas, aunque no logren hacerlo en su totalidad. ¡Pero incluso este darse cuenta parcial ayuda tanto! Cambia por completo tu posición hacia ti mismo. Ya no necesitas defender tus defensas ni pretender ser tan perfecto que todo en ti deba de estar "bien." La capacidad de admitir que eres falible, humano, vulnerable, irracional, necesitado, indefenso, débil, triste y de estar equivocado, necesariamente debe incrementar tu capacidad

de ser fuerte, de estar realmente bien sin auto-justificarte, de ser en verdad independiente y de estar satisfecho. El puente hacia tu unidad interna y hacia una expresión más plena del ser real en relación a la vida es el admitir sentimientos que eran aparentemente inadmisibles. Aceptar tu odio te hará más amoroso, aceptar tus debilidades te hará más fuerte, aceptar tu dolor te hará más feliz. A menudo he señalado estas paradojas aparentes, pero creo que muchos de ustedes han comenzado a experimentar su verdad. En la medida que has logrado deshacerte de defensas y por lo tanto te has vuelto más real, has ganado terreno significativo. Ello hará que los siguientes pasos que des en esa dirección te sean más fáciles, ya que el comienzo es siempre lo más difícil - en cada fase específica y en cada aspecto. En un principio, el quitarse los auto-engaños parece ser una dificultad insuperable puesto que todos los seres humanos vagamente creen que la verdad subyacente no es aceptable y que por lo tanto ellos mismos no van a ser aceptables. Así que deben deshacerse de un doble engaño: de la creencia subyacente y de lo que la cubre. Esta es siempre la parte más ardua del Pathwork y no puede llevarse a cabo de una sola vez. Procede por etapas y por secciones.

Esto significa que el trabajo futuro deberá enfocarse aún más sobre ese punto específico. Pero junto con la continuación de esta faceta del trabajo sobre ti mismo, es necesario que comprendas a un nivel más profundo de dónde vienen las negatividades y la destructividad: ¿cuál es el origen real del mal? Sabes, y a menudo me has escuchado decir, que la negación de tu vulnerabilidad, la vergüenza del desamparo e impotencia y la sensación de no ser digno de ser amado, crean actitudes y sentimientos malos y destructivos. En otras palabras, el mal es una defensa en contra del sufrimiento. Está por demás decir que esa defensa, al igual que todas las defensas, crean más sufrimiento así como confusión a fuerza de no estar ya conectados con los sentimientos reales del ser.

Por lo tanto, es obvio que la dirección futura del camino puede ahora comprometerse más directamente con el sufrimiento, los dolores, las heridas que soportaste en tu infancia y de los cuales te has defendido hasta el momento. Esta concentración más intensa en dichos aspectos del Ser comenzó hace algunos meses cuando un buen número de ustedes arribaron, de manera natural y como parte de la secuencia orgánica de su camino, a una mayor reacción emotiva de emociones pasadas. Aquellos de entre ustedes que caen en esta categoría, han corroborado como una realidad sentida lo que he reiterado durante años: la negación de la experiencia los compele a re-experimentarla una y otra vez; a recrear la experiencia negada, lo que incrementa el dolor acumulado. Pero una mayor cantidad de esta re-experimentación debe ser efectuada --y ahora puede hacerse con seguridad!

Demasiadas situaciones te son todavía sólo "conocidas" -lo que sufriste de niño, lo triste que estabas- a menudo en una oposición total a lo que creías. El adquirir este conocimiento es una preparación necesaria para experimentarlo. Sin este conocimiento, las defensas frecuentemente no pueden alejarse lo suficiente como para re-experimentarlas de una forma segura, de manera que el camino a la experiencia emocional está, o bloqueada y no cede lo suficiente, o el choque con la defensa hiere a la psique y esto debe y puede ser evitado. Pero ahora están en verdad listos, amigos míos, para adentrarse a las profundidades de su ser, para soltarse y entregarse libremente a todos los sentimientos que han acumulado en su interior y que no podían salir de sus sistema, ni transformarse en las corrientes de energía natural que son, debido a que ustedes habían cerrado las puertas a sentir sus sentimientos.

Hace algún tiempo se me pidió que hablara sobre el problema de la pereza. Contesté que la respuesta se llevaría una conferencia -o de menos tendría que colocarla en un contexto específico, ya que de otra manera no puede comprenderse el problema de la pereza. Existe una conexión íntima entre el problema de la pereza y los sentimientos que no han sido completamente vividos y sentidos. No debemos contemplar a la pereza como una actitud que puede dejarse a voluntad, si tan sólo la persona finalmente se vuelve razonable y constructiva. No se trata en lo absoluto de una postura moralista. La pereza es una manifestación de apatía, estancamiento, y parálisis. Todo ello resulta de la energía estancada en la substancia anímica. Y la substancia anímica estancada es, en verdad, el resultado de sentimientos que no han sido experimentados, ni expresados, en su totalidad, y cuyo significado y verdadero origen en esta vida no ha sido comprendido íntegramente. Cuando los sentimientos no son comprendidos, experimentados y expresados, se acumulan y crean un bloqueo en el flujo de la fuerza vital. No es suficiente saber y deducir que debes tener ciertas emociones de tu pasado que se suman de manera lógica a las circunstancias presentes, pero dicho conocimiento y deducción a menudo es la apertura necesaria para permitirte una experiencia más profunda. Te permite hacer un espacio para la posibilidad, por así decirlo, que entonces deja que emerja el hecho existente como una experiencia emocional. Sin embargo, el conocimiento puede ser una barricada; cuando reemplazas el sentimiento con conocimiento, la unidad de estas dos funciones se interrumpe de la misma manera como cuando sientes y no sabes qué significan los sentimientos, cómo y porqué se originaron, ni de qué manera dirigen tu vida en este momento.

Esto tampoco es algo nuevo, ya les he señalado que sentir y saber no son, en verdad, dos funciones separadas, sino dos lados de la misma moneda. De esta manera, el saber puede ser una defensa contra el sentir de igual manera que lo es el no saber, el negar el conocimiento del sentimiento. No se pueden hacer reglas al respecto, y el anterior es un buen ejemplo de por qué no. Para saber cómo utilizar un acercamiento dado, necesitas mirar en tu interior.

Amigos míos, todavía existen muchas defensas dentro de ustedes en contra de experimentar plenamente a los sentimientos acumulados en su interior, a pesar de su progreso. Saber esto les ayudará a enfocar su atención y conciencia en torno a ello, de manera de que puedan superarlo cada vez más. De manera sistemática puede bajar el umbral de la defensa en contra de las experiencias profundas que se han acumulado en ti y que te envenenan si no las sueltas. Y no puedes soltarlas a menos de que las sientas, las conozcas, las expresas y las re-vivas lo más plenamente posible.

Para recapitular: todo lo que es malo, destructivo, negativo en la naturaleza humana es el resultado de defenderse en contra de experimentar sentimientos dolorosos y no deseables. Ello estanca la energía. Cuando las emociones se estancan, la energía se estanca. Y si la energía se estanca, no puedes moverte. Como saben, y me han escuchado decirlo repetidamente: los sentimientos son corrientes de energía en movimiento. Se transforman constantemente de un tipo o clase de sentimientos a otro, si la energía fluye con libertad. El no experimentar los sentimientos detiene el movimiento, y por lo tanto, frena a la energía vital. Cuando el flujo natural de energía cesa dentro de tu substancia anímica, te encuentras en la posición de "pereza"; esto es que el movimiento es posible sólo cuando la voluntad externa te obliga a ello, y esto es doloroso. De aquí el anhelo existente en tantas personas hacia una vida inactiva, que se vuelve muy atractiva. No es suficiente decir que dichas personas no pueden con las dificultades de la vida porque son muy inmaduras. Esto

sólo es una etiqueta o la explicación de un efecto. El movimiento natural es la expresión espontánea del flujo de energía interno que nunca se experimenta como arduo o doloroso, ni como agotador ni indeseable en ningún sentido. Así que, queridos amigos, cuando se encuentren en una situación de estancamiento, flojera, pasividad, inercia y cuando lo único que desean es no hacer nada (lo que a menudo se confunde con el estado espiritual de simplemente ser) tienen una buena medida de que en su interior existen sentimientos que han causado un estado de envenenamiento psíquico porque estaban adversos a experimentarlos y a reconocerlos.

El estancamiento de la materia energética atrapa no sólo a los sentimientos sino también a los conceptos. Generalizas y te aferras a algo que ocurre una sola vez. Sería de extrañarse que los sentimientos estancados no incluyeran conceptualizaciones estancadas en torno a la vida. Estas pueden existir en los huecos más profundos del alma, por demás ocultos de la consciencia. Esto es lo que hace años llamé "imágenes" que se mantienen dentro de la psique. Les ayudé a encontrar estas imágenes, y ustedes vieron como son obligados a re-experimentar conceptos erróneos y sentimientos estancados. Una y otra vez están atrapados en el ciclo de reproducir al pasado --de una u otra manera-- hasta que reúnen el valor de pasar a través de aquello que no vivieron antes. No puedes salir de estos ciclos, no importa que tus intenciones sean muy buenas ni cuanto esfuerzo haces en otras cosas y como sustituto de experimentar tus sentimientos, a menos de que en verdad lo hagas plenamente. Debes de cruzar el umbral detrás del cual aún mantienes sentimientos profundos, tan ocultos que ni siquiera te das cuenta de ellos --y, por lo tanto, todavía te puedes engañar diciéndote que tu ausencia de felicidad y tu mal humor actual te cayeron de la nada, por mala suerte.

Hemos mencionado muchas veces que el dilemma humano es la separación dualista, que no es más que un engaño de la percepción. Este engaño tiene muchas facetas. Una es una división en la consciencia que el hombre tiene de si; puede sentir una cosa, creer otra y actuar sin saber de qué manera lo gobiernan ambas funciones. El no darse cuenta de lo que el hombre siente y de lo que en verdad cree, crean otra faceta de la división. Cuando unificas el conocimiento y los sentimientos, trabajas hacia la integración y la reparación, lo que se manifiesta como un despertar nuevo y maravilloso y una sensación de totalidad e integración.

Cuando los sentimientos no son expresados en su intensidad plena y su realidad, el flujo vital interno se estanca. La persona se encontrará paralizada sin poder encontrar una explicación para ello. Sus acciones se vuelven ineficaces; la vida parece obstruir todas sus metas y sus deseos. Encuentra cerradas las puertas a la realización de sus talentos, de sus necesidades, de él mismo. La, así llamada, pereza puede ser una manifestación; otra sería una ausencia de creatividad; otra aún sería una sensación general de desesperación sin poder ponerle el dedo encima. (En esta última instancia, la persona puede "utilizar" a menudo una noticia actual o una dificultad para explicar su estado interno. El hombre debe encontrarse envuelto en una sensación de desesperación y de confusión en torno a la vida y a su parte en ella cuando se resiste a vivir y atravesar los sentimientos que almacena y que continua almacenando porque se engaña con la suposición de que evitar sus sentimientos lo lastimará menos que el exponerlos. Hay muchas otras manifestaciones que he discutido en otras ocasiones. La incapacidad de sentir placer, de experimentar la vida plenamente es uno de los efectos generales más extendidos. Y no hay otra manera de despertarse y estar completamente vivo que el camino que les sugiero una y otra vez.

La necesidad de unificar sentimientos y conocimiento debe hacerse más obvia para ustedes, amigos míos --no sólo debido a las palabras que hoy les digo y a las anteriores, sino también por el resultado de su propio progreso en el viaje hacia su interior. Ya has probado como se siente cuando sueltas el material de deshecho de años de emociones acumuladas. Es material de deshecho con su propia toxicidad que acumulas cuando no sientes tus sentimientos; cuando piensas pensamientos que no sabes que piensas; cuando actúas sin saber qué motiva tus acciones --y cuando inventas explicaciones para todo esto.

La experiencia completa de un sentimiento es tan posible como tu buena voluntad y tu disposición a adentrarte en él. A menudo, las emociones se han acumulado durante siglos y milenios --no sólo décadas. Cada encarnación presenta la tarea de limpiarte a través de experimentar y de comprender. Estás purificado cuando ya no reste material de deshecho. Después de que termines el ciclo de una vida, el siguiente te dará la oportunidad de traer al frente el material de deshecho previamente acumulado por las condiciones, las circunstancias y el medio ambiente al cual eres atraído por una ley de la vida inexorable. Pero, la memoria de las encarnaciones previas se oblitera, de manera que sólo tienes disponible las experiencias pasadas de esta vida. Esta pérdida de memoria es un producto secundario del ciclo vida-muerte en el cual se encuentran atrapados todos aquellos que se niegan a sentir sus sentimientos. Es auto-inducida por el mismísimo factor que estamos discutiendo. Cuando te sigues negando a darte cuenta y a sentir los sentimientos de lo que has vivido en esta vida, estás perpetuando el proceso de la pérdida de memoria. Consecuentemente, perpetúas el ciclo de muerte y renacimiento, ya que este proceso siempre manifiesta la ruptura en la continuidad de la consciencia. Por otra parte, eliminas esta ruptura en la continuidad de la consciencia --y, por lo tanto, el ciclo de muerte y de renacimiento-- pasando a través de todo aquello que se haya acumulado en esta vida, en dónde es posible reestablecer los lazos de la memoria. Si todos los sentimientos de esta vida son sentidos plenamente, todo el material residual de las vidas previas será resuelto automáticamente, porque el trauma actual sólo es un trauma debido a que negaste el dolor previo.

Pueden hacer esto, amigos míos, si confían en el proceso y en el riesgo de soltar, realmente soltar. Y he aquí, una y otra vez, el problema. No puedes soltar si tu ser interior se defiende en contra de sentir tus sentimientos; se defiende en contra de lo que sabes en tu interior; se defiende en contra de establecer el eslabón que conecta esos sentimientos con tu saber interno y tus patrones de acción actuales. La parálisis que a menudo se denomina pereza, y se moraliza en torno a ella, debe verse, por lo tanto, como un síntoma indirecto. Pareciera que este síntoma, junto con muchos otros, te evitan el vivir. Pero, lo que en realidad te evita vivir plenamente, es tu miedo y tu resistencia a vivir los sentimientos que no aceptaste cuando te llegaron con dolor.

La pereza es una protección contra el movimiento de la substancia anímica que amenaza con traer a la superficie esos sentimientos que crees que puedes seguir evitando sin bloquear tu propia vida. Esta pereza es un efecto al mismo tiempo que es una defensa. El movimiento remueve lo que se encuentra estancado. Cuando comprendas esto plenamente, podrás re-dirigir tu voluntad interna y tu intención hacia sobreponer este estancamiento protector autoimpuesto; y reuniendo el valor de sentir lo que esté presente para ser sentido.

El estado de serenidad real, verdadero, que es el anhelo de cada alma no es una pasividad cauta que debe evitar el movimiento, que hace que el movimiento aparezca

indeseable. El verdadero estado del Ser espiritual es un estado muy activo, aunque es, al mismo tiempo, un estado de calma y relajación. Es una acción y un flujo gozoso. Es tan sólo la pasividad del ser temeroso que crea un frenesí como una acción contraria al estancamiento. Es como si la personalidad luchara en contra del estancamiento sobreponiendo acciones compulsivas, y luego se enajenara aún más de la realidad y del motivo de su estancamiento, que es el miedo a sentir sus sentimientos --incluyendo el miedo. Sólo cuando comprendas y sientas plenamente esta verdad, cuando ceses tu lucha en contra de ella y disuelvas lo que la provoca al experimentar todos tus sentimientos, podrás salir del frenesí y de la parálisis. Dicho de otra manera, debes llegar a sentir el miedo que se encuentra en la pereza --y en todas las clases de estancamiento.

El miedo se encuentra en todos --incluso en los que no son abiertamente perezosos, o que no se den cuenta de los demás síntomas que crea este miedo negado. Debe permitirse la salida de esta condición humana básica de miedo. Debes permitir que te posea, por supuesto que en un ambiente adecuado. Y cuando experimentes este miedo, encontrarás que contiene dos elementos básicos. El primero son situaciones de tu infancia que fueron tan dolorosas que pensaste que no podías permitirte el sentir las, así que las cortaste; y la segunda, que es inclusive más importante y significativa, es el miedo del miedo. El miedo a experimentar el miedo. He aquí en dónde se encuentra el verdadero daño.

Hace varios años di una serie de conferencias en las cuales discutí el fenómeno de la repetición automática. Les mostré como un sentimiento negado se exagera, se aumenta hasta que se multiplica. Por ejemplo: el miedo negado crea miedo del miedo, y luego el miedo de sentir el miedo del miedo --y así sucesivamente. Esto también es igual para otros sentimientos. El enojo negado crea enojo por estar enojado. Y cuando se niega esto, uno se enoja aún más por ser incapaz de aceptar plenamente el enojo, y así sucesivamente. La frustración en sí es soportable cuando te adentras por completo en ella. Pero cuando estás frustrado porque no “deberías” de estar frustrado, y luego te frustras más porque lo niegas, el dolor se expande más y más. Te recuerdo este proceso a menudo, es importante y significativo porque apunta con claridad a la necesidad de sentir directamente, sin importar lo indeseables que sean tus sentimientos. Si aumentas tu dolor porque te niegas el sentir tu dolor, este dolor secundario debe volverse amargo, retorcido, insoportable. Si aceptas y sientes el dolor, automáticamente comienza un proceso de disolución. Muchos de entre ustedes han comprobado esta verdad un sinnúmero de veces en el transcurso de su trabajo en este camino. Es igual con el miedo, el enojo, las necesidades frustradas --cualquiera que sea el sentimiento.

De esta manera, cuando sientes el miedo de tu miedo y te dejas caer en el miedo en sí, este miedo velozmente cederá el lugar a otro sentimiento negado. El sentimiento negado --el que sea-- será más soportable que su negación, el miedo. Y el miedo es más soportable que el miedo del miedo. De esta manera puedes progresar al núcleo de la energía de desperdicios de los sentimientos negados. El luchar y defenderte en contra de tus sentimientos, crea una capa extra de experiencia que se encuentra enajenada del núcleo y es, por lo tanto, artificial y más dolorosa que la experiencia original contra la cual lucha.

Tu ser consciente completo tiene que reunir todas sus facultades, todos sus recursos y utilizar todo el terreno que has ganado, para estar completamente decidido a sentir tu miedo, a experimentar tu miedo --el miedo de los sentimientos amenazantes, profundos y dolorosos que se encuentran en tu interior.

Con frecuencia que raya en la redundancia les he repetido: la única salida es atravesando el umbral. Y, sin embargo, son pocos mis amigos que hasta ahora han hecho caso cabal de estas palabras. Pero, ha habido suficiente progreso en el pasado para llevar a cabo actualmente el nuevo flujo que permitirá que todos aquellos que quieran penetrar a un nivel más profundo de si mismos puedan hacerlo para que salgan libres y limpios y sean capaces de realmente vivir. Muchos de entre ustedes se han abierto a la dirección correcta y están yendo en la dirección correcta. Les será dada más guía, como hasta ahora, para que no se queden solos en este momento en que están balanceándose. Se les ayudará a adentrarse y atravesar esta experiencia.

Es importante que ahora enfoques tu meditación en este sentido. Tú, que te has convencido del enorme poder que así generas, has aprendido y estás aprendiendo, que el enfoque específico y la dirección consciente que le des evoca una guía interna en una medida correcta y equilibrada, que puedes seguir. La dirección correcta tiene dos aspectos: 1) tu compromiso de adentrarte en ti mismo, y de no andarte con rodeos. La humanidad, con ciertas excepciones, constantemente se anda con rodeos en vez de atravesar el umbral. Este compromiso a adentrarte y atravesar debe ser la fuerza motora en esta meditación específica. Tu declaración de que esto es lo que deseas y pretendes hacer debe de crear una condición nueva en tu substancia anímica. La petición de una guía específica aflojará de inmediato parte de la materia estancada. La pereza que te hace evitar, posponer y procrastinar desaparecerá lo suficiente en este punto para poner en movimiento un nuevo flujo de energía. La actitud voluntaria de compromiso creará un flujo involuntario de energía que activa la sabiduría guiadora de tu ser espiritual. Una meditación así, expresando tu intención y tu deseo de experimentar todos tus sentimientos acumulados y de deshacerte de deshechos, es el mejor comienzo y el más eficiente. Además, el equilibrio correcto, el momento adecuado, y la guía interna/externa se darán justo como la necesitas en base a tus requerimientos personales. Aprenderás a sintonizarte con esta guía y a sentirla, en vez de andar como ciego y sordo y no dar con ella. Puesto que siempre existe como potencial que está ahí, esperando --no sólo para esta fase del camino, por supuesto, sino para cada fase específica que es necesario atravesar. Para repetir lo que he dicho en otros contextos: el ser externo, volitivo, voluntario debe cumplir con su parte para que el ser involuntario pueda hacerse cargo. El ser involuntario se manifiesta de dos maneras completamente diferentes: a) la elevada guía y sabiduría antes mencionadas; b) el surgimiento del Ser que a veces se contorsiona por, pero niega, la experiencia del dolor residual de tiempo atrás. El aspecto anterior del ser involuntario ayuda y guía a este aspecto posterior de la manifestación del ser involuntario.

A través de este acercamiento, se libera energía que puede ser utilizada para dicho propósito que es de vital importancia. ¿Cuántas veces estás convencido de que no tienes la energía (y/o el tiempo) para profundizar en tus sentimientos, mientras gastas mucha energía en otras actividades que aparentan ser más importantes en ese momento. Pero no importa que tan vitalmente importantes son, nunca podrán ser más importantes que esto, ya que esto es la razón de tu existir, y tu tarea encarnatoria así como la llave a una vida productiva en este momento.

El segundo aspecto importante de la meditación es la de tener fe que el "internalizarte" no te desintegrará. Lo que diga ahora puede ayudarte a llevar esto a cabo. Sin este acto de fe, de menos hasta cierto punto, no tendrás el valor de hacerlo. O, para decirlo de otra manera, si no concibes y percibes claramente la validez y la seguridad de este

camino, tu falta de inclinación por experimentar sentimientos dolorosos te llevará fortuitamente a crear una duda artificial de que es peligroso, así como un espejismo artificial de que puede ser evitado, mientras que todavía puedes llevar a cabo una vida integrada, sana y plena. La evitación de los sentimientos siempre crea paradojas dualistas: una duda falsa, así como una esperanza falsa.

Hace muchos años di una conferencia que también es pertinente para el tema actual; se llama “El abismo ilusorio.”¹ En ella dije que el camino de la auto-realización y de la unificación contiene muchas coyunturas en las cuales es necesario dejar que el Ser caiga en lo que aparenta ser un abismo sin fondo; esta caída amenaza con aniquilar a la entidad. Mencioné que, hasta un cierto punto en la evolución del individuo, él se agazapa frente a este abismo, aferrándose y sin atreverse a saltar al vacío. Está muy, muy incómodo en este estado, pero todavía cree que la pseudo-seguridad de esta posición contraída, estrecha y temerosa es preferible a la aniquilación. Sólo cuando finalmente confía lo suficiente para arriesgar el salto descubre que flota. Dije que son necesarias muchas de estas coyunturas y cada vez hacer de nuevo el descubrimiento una vez más: es seguro tirarse al vacío.

Así es aquí, ahora, en relación a dejarte caer en el abismo aparente de tus sentimientos -sentimientos dolorosos y atemorizantes. A menos de que lo hagas, permanecerás en la posición agazapada, incómoda en la cual es realmente imposible vivir y divertirse. La fe necesaria para tirarse al vacío puede ser activada confrontando el asunto frontalmente y examinar los riesgos. Tienes que considerar la pregunta fundamental que podemos resumir de la siguiente manera: en la base de la realidad humana, ¿hay pozo sin fondo de negatividad, destrucción y maldad? ¿O acaso estos son aspectos de una distorsión que no tiene por qué existir? Si el universo es benigno y digno de confianza, bueno y seguro, entonces no puedes, y no necesitas, temer el dejarte ser lo que eres. Existen muchas coyunturas en dónde se prueban la fe del hombre, en donde tienes que afrontar la discrepancia entre lo que dices que crees y lo que en realidad crees. Si crees en la naturaleza espiritual del hombre, entonces no tienes nada que temer. Si no es así, es necesario que te des cuenta de esta duda subyacente y la confrontes acerca de su verdadera naturaleza. De menos ello te protegerá de la quimera de tu fe en el hombre y su naturaleza espiritual. Si emerges con la convicción de que en verdad crees que la naturaleza humana es mala, destructiva, amenazadora y caótica, deberás también examinar el motivo y la razón verdaderos de esta creencia. Dicha confrontación entre lo que uno piensa que cree con lo que verdaderamente crees, y su motivo, debe ser trabajado honestamente, como bien lo sabes. No debe sobrepasarse en ningún evento importante. La ayuda y la guía asimismo pueden y deben ser activadas a través de la meditación para este propósito específico.

También específica en la meditación que deseas darte cuenta de tus métodos especiales de evitación; que ya no quieres engañarte a este respecto. Es mejor seguir evitando brincar al abismo y saber que lo haces y por qué, que el negar tu miedo de hacerlo y pretender al respecto. Al admitir tu miedo libremente, estás más en contacto contigo mismo que cuando niegas el miedo. Al confrontar la validez de tu miedo, puedes encontrar que el motivo real escondido tras el miedo es la vergüenza, y su acompañante, la vanidad. La vanidad y la vergüenza negadas a menudo crean miedo. La noción de que es humillante tener ciertos sentimientos o el estar en estados vulnerables, la noción de que no “deberías” estar donde estás, la sensación de que tu sufrimiento pasado, cuando eras niño, se debe a

¹ Conferencia # 60

que seas inaceptable y no digno de ser amado, crean la tendencia a negar el estado en el que te encuentras. La presión de está negativa entonces crea miedo, y, a su vez, el miedo requiere que la persona elabore teorías que justifican al miedo. Si una persona se convence en exceso que es en verdad peligroso sentir sus sentimientos, su convicción puede ocasionar un deterioro y una crisis que tan sólo es resultado de esta profunda convicción. En las Sagradas Escrituras dice, “de acuerdo a tu creencia, así te sucederá.” Este no es un proceso mágico. El miedo que se genera, si es lo suficientemente fuerte, conduce al terror, y el terror puede llevar a la persona a un estado de crisis agudo. Pero el núcleo subyacente a menudo son tan sólo la vergüenza/ la vanidad y la concepción errónea de que el dolor de la infancia existió debido a una insuficiencia personal, que al individuo le causa mucha vergüenza exponer.

De esta manera, al cruzar la barrera de la vergüenza, la humillación y la pena --y del orgullo-- con frecuencia el miedo quedará disuelto. Estos problemas deben ser confrontados y enfrentados cabalmente. Sólo entonces quedará allanado el camino para dejarte penetrar por ti mismo. La meditación es un requisito sin el cual el camino se hace más difícil innecesariamente. Con este acercamiento y esta actitud puedes construir el clima que necesitas para adentrarte al abismo del temor, la soledad, la impotencia, dolor y enojo que se generan debido al sufrimiento que has soportado. Cada lágrima no derramada es un tapón. Cada protesta no expresada se queda en tu interior y hace que la expreses en situaciones inapropiadas. Todos estos sentimientos parecen ser abismos sin fondo, pero una vez que saltas dentro de ellos encontrarás que hay algo en lo profundo de tu ser que ya he mencionado muchas veces y que algunos de entre ustedes han comenzado a experimentar como realidad, tan sólo porque no han evitado la realidad de sus sentimientos negativos y dolorosos. Ese algo es el núcleo divino que vive en ti y del cual tú eres una expresión. Es una luz, un calor, una viveza y una seguridad; todo esto es la realidad sin tapujos, pero sólo puedes experimentarla cuando pasas a través de la realidad, negada hasta ahora, de los sentimientos evitados.

La realización de tu ser espiritual, con toda su alegría, seguridad y paz está justo “atrás” de la tristeza y del dolor. No puede activarse mediante un acto de voluntad directo, ni por prácticas ni acciones que dejen fuera lo que he tratado de comunicarles una y otra vez. No obstante, la realización de tu centro espiritual se manifiesta inexorablemente como un producto secundario y como el acto de voluntad indirecto de atravesar el umbral de tus sentimientos negados y no experimentados.

Para terminar esta conferencia, te diré que el miedo no es real. Realmente es un espejismo, pero debes atravesar sintiéndolo. Atravesando el umbral de sentir tu debilidad, encontrarás tu fuerza; atravesando el umbral de sentir tu dolor, encontrarás tu placer y tu alegría; atravesando el umbral de sentir tu miedo, encontrarás tu seguridad; atravesando el umbral de sentir tu soledad, encontrarás tu capacidad de realización, de amor y de compañerismo; atravesando el umbral de sentir tu odio, encontrarás tu capacidad de amor; atravesando el umbral de sentir tu desesperanza, encontrarás tu esperanza verdadera y justificada; atravesando el umbral de la aceptación de las carencias de tu niñez, encontrarás tu realización presente. Cuando experimentas ahora todos estos sentimientos y estados, es esencial que no te engañes y creas que son ocasionados por cualquier cosa que experimentes, o que dejes de experimentar ahora. Lo que surja del presente será debido a que el pasado reside aún en tu sistema. Esto también es redundante, pero necesita ser repetido una y otra vez.

A través de estos umbrales encontrarás la vida verdadera. Todas las tentaciones que te llaman a seguir caminos en donde prometen que es posible que encuentres tu realidad espiritual evitando pasar por estos umbrales, son tan sólo engaños. No hay modo de darle la vuelta a lo que se ha acumulado en tu interior y que ha envenenado todo tu sistema --tu sistema espiritual, psicológico y, a menudo, el físico. El veneno sólo puede ser eliminado sintiendo lo que habías esperado que podías evitar sentir. Entonces te llega en mayor medida un nuevo flujo de energía. Muchos de ustedes han experimentado lo que les estoy diciendo en algún grado --y ahí se encuentra su crecimiento. Pero todos ustedes todavía tienen bastante camino que andar en este respecto. El auto-castigo por odio y rencor, por avaricia y crueldad, por egoísmo y demandas unilaterales hacia los demás, debe trascender al terror de tu miedo, tu vergüenza y tu dolor. Cuando dejes de pelear en contra de ello te volverás Real, estarás abierto y vivo.

Copyright © por la Pathwork Foundation