

Conferencia Pathwork N° 194

MEDITACIÓN: SUS LEYES Y SUS DIVERSOS ABORDAJES – UN RESUMEN

Saludos. Bendiciones para todos ustedes que están aquí. Aquí hay acumulados mucha energía, mucho amor y poder sanador – sanador para el alma, el espíritu y el cuerpo. Viene de la unidad de sus deseos de alcanzar niveles por siempre nuevos de conciencia, sentimientos y experiencias, adentro y afuera. Y proviene de entidades que no están en el cuerpo y que también están presentes aquí. Como les he dicho ocasionalmente, en esta empresa de comunicación están involucradas muchas más entidades que seres humanos hay aquí. Como ustedes, algunas ayudan y cumplen tareas, otras sólo aprenden en esta etapa. Pero, se den cuenta o no de esto, cada paso de su desarrollo tiene una influencia benéfica y, de este modo, enseña a otros.

La conferencia de esta noche es un sumario de meditación. Hablaré acerca de lo que es la meditación, acerca de algunas de las leyes inherentes a ella, y luego, específicamente, de cuál es el mejor modo de usar la meditación para cumplir la meta de este *pathwork* particular: la unificación de la totalidad de la persona con la parte que hasta ahora está separada, el yo inferior. Inevitablemente, mucho de esto sonará repetitivo, pero eso no puede evitarse en ningún sumario. Sin embargo, demostraré ser de ayuda ya que les dará a todos ustedes un entendimiento mejor del significado de la meditación y de sus leyes, y hará más fáciles sus intentos de poner en práctica la meditación.

Meditar es crear de manera consciente y deliberada. Es uno de los actos más dinámicos y creativos imaginables. Creas constantemente, lo sepas o no. Creas por medio de lo que eres, por medio de lo que son la suma total de tus sentimientos, tus opiniones y convicciones, conscientes e inconscientes, por medio de tus concepciones, las cuales determinan tus acciones y reacciones, por medio de tus metas y actitudes. Cada pensamiento es una creación y tiene su consecuencia: produce un resultado específico que expresa este pensamiento. Dado que las personas consisten en muchos pensamientos conflictivos, y dado que sus pensamientos y creencias a menudo varían drásticamente de sus emociones, el resultado, su creación, debe variar de manera acorde. La vida no clara, conflictiva y confusa que lleva la mayoría de la gente atestigua este hecho. Están aquellos que crean inadvertidamente, sin saber jamás que sus pensamientos necios y erróneos, sus sentimientos destructivos y sus deseos desenfrenados producen un resultado negativo con tanta seguridad como si cometiesen un acto consciente. Hay una enorme diferencia entre ellos y aquellas personas que intentan revisar, poner a prueba y cuestionar sus conceptos, que buscan la verdad y ajustan a ella sus ideas y metas, que purifican sus sentimientos pasando por ellos con coraje y honestidad, con sabiduría y con el conocimiento de que, por doloroso que sea, no pueden simplemente evitar lo que existe adentro sino que deben experimentarlo. Esta última actitud hacia la vida puede entonces dar como resultado la creación deliberada de la vida propia. Y eso es la meditación significativa.

Meditar es crear ya que vives en una sustancia de alta potencia creativa, que es lo que también he llamado sustancia del alma. Vives en ella, te mueves en ella y tienes tu ser en ella. Todo lo que la conciencia emita hacia dentro de esta sustancia debe tomar forma. La palabra que dices o piensas, el pensamiento cargado emocionalmente que conoces y expresas, son actos creativos. La sustancia creativa en la que vives y que vive en ti es impresa entonces por la forma de pensamiento, el cual la moldea. Esta

sustancia cambia constantemente al ser impregnada por el pensamiento y la intención conscientes. Es así como se despliega la creación en su miríada de formas.

En la creación consciente expresas diversos pensamientos, sentimientos y actitudes, y la suma total de estos crea la totalidad de tu vida. Todos los conceptos y opiniones, todas las perspectivas y todos los deseos, crean una dirección de la voluntad, y esta fuerza creativa activa la sustancia receptiva de tu alma. Si entiendes este principio se volverá obvio que puedes saber exactamente lo que las otras personas piensan, sienten y creen, consciente e inconscientemente, cuando ves dónde hay plenitud y abundancia en sus vidas, y dónde hay empobrecimiento y deseo.

Por lo tanto, una de las metas más importantes de este camino es que hagas consciente todo lo que piensas y sabes, percibes, concibes y quieres, todo aquello en lo que crees. Sólo entonces puedes ver todos los conflictos y concepciones erróneas. Sólo entonces puedes empezar a crear una vida buena. La meditación puede ser usada - y debería serlo, por supuesto - con el propósito mismo de eliminar las concepciones erróneas y las actitudes destructivas. Con la ayuda de la meditación puedes llegar a darte cuenta de cuáles son tus concepciones erróneas y porqué son erróneas. Con la ayuda de la meditación puedes imprimir gradualmente creencias correctas en tu sustancia del alma.

Primero usas la meditación para eliminar cualquier cosa que te impida meditar. Esto suena como una paradoja, pero no lo es. Si tienes creencias incorrectas y negativas, no puedes crear una vida buena; en vez de hacerlo, destruyes inadvertidamente sustancia creativa, o la conviertes en una manifestación negativa. Una vez que se eliminan las concepciones erróneas, puedes crear activamente experiencias más deseables, una capacidad mejor y más profunda de sentir, una autoexpresión más creativa, más alegría y serenidad. Todo esto existe en el universo en una abundancia verdaderamente ilimitada y está completamente disponible para ti. La única limitación es tu propia mente, la cual ignora esta abundancia a causa de sus ideas falsas y de los sentimientos y actitudes negativos que se derivan de ellas.

En el universo, todo acto ocurre porque el principio activo y el receptivo se fusionan y crean algo nuevo. Esto se aplica a todo, desde el acto más pequeño y aparentemente más insignificante, al más sublime. Ya sea que tú crees un objeto diminuto o que la inteligencia cósmica cree nuevas galaxias, el principio activo y el receptivo siempre deben fusionarse armoniosamente. Lo mismo se aplica, por supuesto al acto de la meditación.

En diversas etapas de tu desarrollo, cada nivel de tu personalidad puede usar diferentes abordajes de la meditación. Cada abordaje puede variar de acuerdo con qué nivel juega la parte activa y cuál la receptiva. Más tarde seré más específico acerca de esto. Ahora permíteme decir solamente que en la primera etapa, la mente consciente asume casi siempre la parte activa al decir la palabra, al formular concisamente los pensamientos e intenciones. Cuanto más concisamente afirme y declare la mente consciente, y cuanto más constructivos y veraces sean los pensamientos e intenciones, más obstrucciones internas inconscientes se disolverán, siempre y cuando se trate con ellas de manera realista y con honestidad.

Supongamos por ejemplo, que meditas para lograr más plenitud con una pareja. La fuerza de tu propia convicción de que mereces esto, que es ciertamente posible y que está en concordancia con la ley divina, dependerá de la medida en la que hayas enfrentado tu propio deseo de no amar. Cuando eres inconsciente de este deseo, tu pedido de más plenitud carece de convicción y está infiltrado de duda. Pero si enfrentas tu actitud inadecuada – tu odio, tu amor demandante – y la abandonas verdaderamente, podrás meditar primero para incrementar tu propia capacidad para amar. De este modo,

tratas de manera realista con lo que obstruye la plenitud; y toda la resistencia y todas las dudas de que efectivamente mereces lo mejor, se desvanecerán.

La sustancia del alma funciona de acuerdo con el principio receptivo. Cuanto más tenga tu declaración un propósito único, cuanto más carente de conflictos y no contaminada por dudas secretas debidas a negatividades no reconocidas esté, más profunda y claramente será impresa la parte receptiva – la sustancia del alma. La sustancia del alma será moldeada por la conciencia de acuerdo con su fortaleza, su convicción y claridad.

El Creador que todo lo impregna usa precisamente el mismo principio que, lo sepan o no, usan todos los seres humanos. Cuanto más elevado sea el desarrollo y cuanto más veraces sean los pensamientos y los conceptos de la entidad, más poderosa será la energía con la cual crea. En el caso del Creador último, la energía nunca será eliminada por el conflicto, por las limitaciones de la mente o por la visualización defectuosa.

También hay una correlación entre la exactitud del conocimiento, la visualización de nuevas posibilidades de expansión y experiencia, y los conceptos correctos, por un lado, y la receptividad de la sustancia del alma, por el otro. Cuando los conceptos sean reales, y por lo tanto se perciba correctamente la abundancia ilimitada del universo, las actitudes serán positivas y estarán en concordancia con las leyes cósmicas de verdad y amor. Por lo tanto, las defensas serán innecesarias. En este estado no defensivo, la sustancia del alma se afloja, se vuelve elástica y receptiva. Será impresa fácilmente y será maleable, y la creación podrá fluir continuamente.

Inversamente, cuando los conceptos están distorsionados y fomentan actitudes destructivas y sentimientos negativos, se infringe la ley cósmica. Esto causa culpa y miedo, lo cual, a su vez, requiere defensas. Las defensas hacen que la superficie de la sustancia del alma sea dura y quebradiza, y por lo tanto, mucho más difícil de imprimir y marcar.

Comprender este proceso, al menos en cierta medida, aun si al principio tal comprensión es meramente teórica e intelectual, será de mucha ayuda para tus siguientes intentos de meditar.

Entonces, la meditación creativa consiste en las siguientes etapas o fases:

- (1) concepto
- (2) imprimir y permitir ser impreso
- (3) visualización
- (4) fe

Veamos cómo funciona esto.

La meditación debe empezar con tu mente consciente. Como todos los actos, le sigue a una decisión de la voluntad y la intención. Los conceptos y pensamientos que formas con tu mente consciente son tus herramientas iniciales. Repito, la claridad y la convicción, la declaración concisa y la directiva sin conflictos, determinan la fuerza y la energía del proceso. Si sientes debilidad y duda en la declaración de tu intención, esto es un signo inmediato de que primero debes tratar con tus obstrucciones y de que tu atención debería dirigirse, por ejemplo, a poner al descubierto negatividades inconscientes, aspectos del yo inferior o conceptos distorsionados.

Cuando has eliminado las obstrucciones tratando con ellas, cuando tu mente consciente formula de modo fuerte y conciso, es necesario que tu voluntad interior se relaje, permitiendo que la sustancia del alma sea impresa. Entonces puedes crear una vida buena, actitudes nuevas, mejores experiencias y sucesos, expansión infinita.

Cuando la mente permanece dentro del marco estrecho de su estado actual, la expansión y la creación son imposibles. Por lo tanto, la meditación requiere que la mente dé un salto y conciba nuevas posibilidades, nuevos estados de conciencia para el yo. Si ahora no puedes concebir estar libre de cierta actitud que bloquea tu camino, primero debes considerar intelectualmente que las cosas podrían cambiar y que deseas que lo hagan.

Primero, debes saber y creer que tienes el derecho y la habilidad de moldear y crear sustancia con tu mente. Puede ser que ni siquiera hayas pensado nunca en esta posibilidad, entonces ahora, cuando examines tu actitud, podrás encontrar que dudas profundamente de que puedas hacerlo. Para empezar, acepta esta posibilidad como una hipótesis, hasta que sepas que en realidad es verdadera.

Si tu mente inconsciente rechaza un pensamiento que tu conciencia le ha superpuesto, este proceso no funcionará. Puedes determinar con bastante facilidad si rechazas un pensamiento consciente por el modo en que sientes acerca de él. Si sientes rechazo, debes tratar con tu contradicción interior y usar el proceso creativo de meditación para resolverla. De este modo, podrás superar el miedo y la resistencia, y enfrentar la verdad que debe ser enfrentada y sentir los sentimientos que deben ser sentidos. Podrá parecer innecesario repetir esto, pero es un punto muy importante. Mucha gente abandona la meditación porque no parece funcionar. No toman en cuenta su ambivalencia inconsciente y abandonan la meditación.

Por ejemplo, si tienes un fuerte deseo neurótico inconsciente que está en conflicto con tu deseo consciente, tu mente consciente podrá refutar ese deseo inconsciente y pelear para no reconocerlo y, menos aún, expulsarlo. En tanto esta batalla continúe en el inconsciente, el deseo consciente será impotente. En el mejor de los casos, batallará contra la fuerza contraria inconsciente, vacilando entre los dos estados de plenitud y privación, al menos hasta que se haya desenterrado el deseo oculto de privación.

La meditación es un modo maravilloso de poner a prueba cuánto te resistes a tu deseo positivo consciente de plenitud. ¿En qué medida lo quieres realmente? ¿En qué medida temes quizás ciertos aspectos de lo que más deseas? ¿En qué medida estás realmente dispuesto a pagar el precio? La meditación puede poner tu mente en la pista correcta, siempre y cuando no pases por alto tu reacción emocional al pensamiento que emites.

Entonces, el concepto consciente también debe prevalecer en el inconsciente. Cuando eliges como tema de tu meditación una meta, un deseo o un estado hacia el que quieres expandirte, es esencial determinar si hay algún conflicto entre el concepto consciente y el inconsciente.

La unidad entre lo consciente y lo inconsciente afecta directamente la segunda etapa: imprimir y ser impreso. Con una conciencia unificada, el imprimir será fuerte. No será necesario tener defensas ni ocultar, entonces tu sustancia del alma será impresa fácilmente con el concepto veraz que le envías. Sentirás realmente que el concepto que emites “se hunde dentro de ti”, como una semilla que cae en el suelo para germinar. Al no tener defensas, permitirás que el proceso de germinación siga su curso. No lo perturbarás con la duda, el miedo y la impaciencia. Cuanto menos cargado estés de actitudes destructivas inconscientes, más sentirás el proceso creativo en

funcionamiento. Confiarás en él, permitiéndole que suceda a su modo, un modo orgánico, sin obstaculizarlo con tu propia voluntad y con las ideas preconcebidas que se originan en la limitada mente externa. Entonces, la nueva creación se desplegará lentamente, quizás de un modo un poco diferente a como pensabas que lo haría.

Éste es el modo más deseable de crear; de hecho, el único modo posible. Bien puede ser que tu primera respuesta a la meditación señale más obstáculos. Dado que puede ser que no estés preparado para tal respuesta, al principio podrás tender a pasarla por alto y a no lograr comprender que ciertos sucesos o reacciones son de hecho la respuesta que necesitas ahora. Cuanto más preparado estés para aceptar las dificultades si éstas ocurren, más fácil será entender el lenguaje del proceso creativo que has puesto en marcha deliberadamente.

No se puede enfatizar lo suficiente que la meditación, como todos los actos creativos, consiste tanto en imprimir por medio del principio activo como en recibir la impresión por medio del principio receptivo. Cuanto más puedas sentir esta interacción, más efectivo habrá de ser tu acto creativo. Es por eso que la gente que tiene defensas fuertes no puede meditar, por bien intencionada que sea. Su mente consciente podrá ser lo suficientemente activa como para formular los conceptos correctos, podrán imprimir con fuerza, pero internamente no sucede nada. Ellos no pueden ser impresos porque no han quitado las defensas que aún ocultan lo que no desean reconocer.

La tercera etapa es la visualización. Entendamos primero claramente lo que visualizar no es. No significa anhelos ilusorios, ensueños, fantaseo, esperanza ilusoria. Todos estos son intentos de sacarte rápidamente la desesperanza, la cual, a su vez, existe a causa de las actitudes y los rasgos destructivos que uno no desea enfrentar y abandonar, o de sentimientos residuales que uno no desea experimentar.

La visualización significa percibirte en el estado que deseas alcanzar, experimentar, llegar a ser: sentirte en ese estado. Puedes experimentarte en meditación como amoroso, como opuesto a resentido; pleno, como opuesto a eternamente vacío y deseando; alegre y contento, como opuesto a ansioso y deprimido; o cualquier otra cosa que te concierna. La visualización viene después de concebir correctamente. Concebir significa considerar el estado o la experiencia deseada como una posibilidad, la visualización significa sentirte a ti mismo en ese estado. No significa representarse los detalles, ya que eso podrá conducir fácilmente al ensueño anhelante, lo cual es más un obstáculo que una ayuda.

Si encuentras que eres incapaz de visualizar el estado mental, el sentimiento o la experiencia deseada, eso es un signo inmediato de que, inconscientemente, te estás bloqueando a ti mismo usando una "contraverdad" y, por lo tanto, manteniendo una sustancia del alma endurecida y no imprimible y/o un poder-de-pensamiento débil. Entonces deberías trabajar en eso. El proceso de visualización requiere que te sintonices constantemente con la conciencia de tus respuestas interiores.

La cuarta etapa es la fe. Al principio sólo puedes buscar la fe a tientas mediante una actitud honestamente experimental. No puedes imponer la fe como un acto de la voluntad. Eso sería deshonesto. Significaría superponer un tipo anhelante de fe sobre las dudas, las negatividades y la negación interiores. Desafortunadamente, esto es lo que sucede demasiado a menudo en las religiones, con resultados muy indeseables. Desacredita la espiritualidad misma entre aquellos que no pueden distinguir entre la superposición y la experiencia real.

Si careces de fe porque vives en la ceguera y la negación, y por lo tanto, estás desconectado de la verdad del universo, debes tratar con esta actitud del modo más

honesto que existe. Examina esta actitud con valentía y ponte a prueba para encontrar si tienes intereses puestos en mantenerla, y cuáles podrán ser estos intereses. Así como la naturaleza humana básica es amar y no odiar, ser alegre y no desesperado, así también tu naturaleza inherente es conocer la presencia benigna del espíritu cósmico dentro de ti y en el universo. Si no sabes esto es que en un punto has decidido no saberlo. Se debe determinar, admitir y finalmente abandonar esta deshonestidad.

Entonces es necesario que adoptes la actitud de apertura, de cuestionamiento honesto. La apertura siempre significa considerar una posibilidad que todavía no has experimentado. Entonces debes darle una oportunidad a esta posibilidad – una oportunidad honesta. La sabiduría de la paciencia, la inteligencia de saber que hay muchas posibilidades más allá del alcance de tu experiencia y la buena voluntad de buscar a tientas el camino te habrán de ayudar. Si buscas las respuestas honestamente, las recibirás, y el verdadero universo se te dará a conocer.

Cuando cultives esta actitud, tienen que ocurrir resultados positivos. El ser humano que todavía está en un estado muy indiferenciado de duda, es propenso a creer que las primeras manifestaciones y respuestas son coincidencias, que habrían pasado de todos modos y que no constituyen realmente una respuesta. Esta reacción es predecible y hasta inevitable. No debería hacerte sentir culpable y por cierto que, al igual que cualquier otra reacción, no deberías ocultarla de ti mismo. Confronta, en cambio, estos pensamientos y usa nuevamente la honestidad y la inteligencia.

Por ejemplo, puedes decir: “Sí, parece milagroso. Por cierto que hay un proceso y una inteligencia vivientes en funcionamiento que sobrepasan lo que podría ser una fantasía. Parece demasiado bueno para ser verdad. Es lo que a mí me gustaría. Pero también hay otra parte en mí que duda de que pueda ser verdad. Sin embargo, le daré otra oportunidad.” Aquí mismo, en este punto, donde estás en conflicto y con dudas, deberías usar la meditación. Examina lo que el lado que duda quiere y no quiere. Permítele expresarse. Pide guía para esto, y pide más respuestas para ti mismo.

Las respuestas podrán venir de varios modos: inspiración, ideas nuevas repentinas, generalmente cuando menos las esperas, nuevas comprensiones de sentimientos, o a través de una palabra que escuchas o lees en algún lugar. Al proseguir, reconocerás que estas respuestas son la manifestación de un proceso vivo que es tan profundamente significativo y orgánico que no puede ser igualado por nada que el intelecto pueda inventar alguna vez. Reconocerás que tales respuestas y el esclarecimiento que traen, son piezas de un rompecabezas, formando poco a poco un cuadro abarcador. Con el tiempo, confiarás en este proceso más que en cualquier otra cosa. Es más real que cualquier cosa que haya en el mundo material. Es tu propio camino que se despliega y que, con el tiempo, revela la razón por la que estás aquí en esta Tierra ahora, el significado de tu encarnación actual. Cuando llegan esta experiencia interior y esta certeza, tienes fe.

Hasta entonces, debes aprender a tratar con las etapas que te impiden alcanzar la fe. Esto puede llevar años. Entre tanto, debes examinar constantemente los contenidos de tus creencias y actitudes, sentimientos y reacciones, inconscientes o parcialmente conscientes. La experiencia incontrovertible que llamamos fe sólo puede llegar cuando te das la oportunidad, cuando mantienes la mente abierta y eres honesto contigo mismo. En estos días, la gente a menudo mantiene la mente cerrada porque teme ser ridiculizada por los demás. Entonces, su descreimiento es a menudo exactamente tan antinatural, deshonesto, superpuesto y también oportunista y conformista como solía serlo la religión falsa.

Por la misma razón, con igual frecuencia la gente no permite que llegue a ella la respuesta a una pregunta honesta, por miedo a que la respuesta pueda ser “no” y pueda descubrir que no hay nada más allá de lo que se puede captar y de lo material. Tienen tanto miedo de esta alternativa que no se soltarán lo suficiente como para permanecer abiertos y receptivos. Las respuestas verdaderas sólo pueden llegar cuando no hay una actitud tensa y temerosa, y cuando uno está realmente preparado para tratar con lo que sea que la respuesta pueda ser. Dado que temes la respuesta negativa, prefieres mantenerla constantemente en suspenso. Vacilas, teorizas y te quedas en el borde, antes de entrar en el aparente abismo del compromiso de poner a prueba la verdad. El permanecer en la teoría a veces puede durar muchas vidas. Para arriesgarte a obtener una respuesta que quizás es indeseable necesitas reunir tu coraje. Entonces, prevalecerá la verdad. La teoría sólo permite tener una fe ilusoria, nunca la fe real.

La fe real es conocimiento, experiencia interior acerca de la cual ya no hay ninguna duda. Sólo pueden adquirir fe real aquellos que están listos para arriesgarse a la respuesta indeseable y tienen luego la determinación de tratar con ella. Si estás verdaderamente preparado en tu interior para tratar con cualquier cosa que la vida traiga, podrás arriesgarte y encontrarás la verdad. Si no estás preparado para hacer esto y te contentas con los sofismas teorizantes, viviendo a través de un sustituto en la tierra del “como si”, nunca puedes ir más allá del paso de la argumentación interior.

También es necesario que entiendas que tal compromiso honesto y tal disposición para tratar con lo que existe realmente, van mano a mano con una actitud similar hacia el yo inferior. En la medida en que te ocultes del yo inferior y no estés dispuesto a enfrentarlo, no encontrarás el coraje para tratar con ninguna otra cosa – incluyendo la verdad universal.

Las cuatro etapas son, por supuesto, directamente interdependientes. Ahora presentaré unas pocas leyes de la meditación para dar un cuadro general de su secuencia y continuidad.

Una de las leyes más importantes es lo que toda Escritura reitera: Experimentarás de acuerdo con tu creencia. De hecho, esto ya está completamente claro a partir de lo todo lo que he dicho antes. Dado que estás viviendo en una sustancia infinitamente maleable de masa o sustancia creativa e imprimible, tu creencia moldea y crea. Por lo tanto, el poderoso y chisporroteante mar de energía en el que te mueves, respiras, piensas y te expresas puede manifestar cualquier cosa que puedas concebir: desde el más lúgubre estado de infierno hasta el más sublime estado de cielo, y todos los grados intermedios. Darte cuenta de esto puede traer realmente un cambio profundo a tu vida. Te sugeriría que pienses profundamente en esto y que pidas inspiración y guía acerca de ello en meditación. Aquí es donde entra la visualización. Al concebir, al imprimir y ser impreso, al visualizar y tener fe, expresas una creencia específica y actúas en base a ella, y debes luego experimentarla como la respuesta creada.

Si tu creencia, tal como es concebida y visualizada, es que no puedes cambiar, que el universo es hostil, que tu destino último es la tragedia, entonces, por cierto que experimentarás, que debes experimentar, justamente eso. Todas tus acciones y reacciones están estructuradas para hacer que suceda eso. A la inversa, si crees de verdad que puedes cambiar, que puedes crecer dejando atrás la negatividad, la destructividad, la desesperanza, la miseria y la pobreza, que el universo es alegría abundante con respecto a todo, y que tú puedes experimentar esta verdad, entonces, realmente no puedes evitar hacerlo. Es necesario que esta creencia incluya tu disposición a eliminar tus propias obstrucciones. Si está comprometido honestamente con esto, te sentirás cada vez más libre para creer en la posibilidad de experimentar la abundancia del universo.

Un mecanismo interno finamente calibrado te impide violar las leyes divinas más allá de cierta medida. Entonces, por ejemplo, si te has lanzado inconscientemente a un camino de odio y rencor, no puedes creer en las posibilidades del amor y la plenitud. Si inconscientemente quieres engañar a la vida, deseando más de lo que estás dispuesto a dar, violas otra importante ley cósmica, entonces, por mucho que puedas tratar de creer en la posibilidad de la abundancia de la vida, no funcionará. No prenderá, tu sustancia rechazará la impresión hasta que elimines esta violación de la ley. La vida no puede ser engañada – y está bien que sea así.

Otra ley es que no puedes saltarte ningún paso. Si deseas un resultado que depende de eliminar obstrucciones que violan una ley, primero se debe tratar con la obstrucción. Por lo tanto, puede ser que tu meta meditativa deba ser alterada a lo largo del camino. Si no estás dispuesto a corregir lo que obstruye el camino, el resultado no puede llegar, la creación no puede tener lugar en esa área.

Aquí tienes la elección de un círculo vicioso o benigno. El círculo vicioso es: “Si inconscientemente retengo y no deseo comprometerme con la verdad y la honestidad, comprometerme a dar tanto como deseo recibir, sino que, infantil e injustamente, quiero conseguir más de lo que estoy dispuesto a dar, entonces me faltará convicción. O, si quiero un resultado positivo sin querer hacer el cambio necesario en mi propio ser, inevitablemente dudaré de que para mí sea posible cambiar. Entonces, mi concepto, mi creencia y mi visualización serán demasiado débiles, y mi sustancia del alma será demasiado quebradiza como para ser impresa. Esto reforzará mi duda y mi negación.”

Inversamente, “Cuando cumpla con la ley de la verdad y el amor, de la honestidad y la apertura, cuando elimine las defensas y enfrente mi yo inferior, cuando esté dispuesto a cambiar, entonces sentiré mi derecho de nacimiento a experimentar la abundancia absoluta, la naturaleza intrínseca del universo. Si a lo largo del camino me quedo atascado y estoy ciego, depende de mí encontrar la respuesta. Ésta nunca es tan oculta como una parte de mí quiere creer. Siempre es posible encontrar una respuesta clara cuando realmente quiero hacerlo.”

Una de las cosas que es más útil recordar es que puedes meditar para meditar, que puedes pedir guía e inspiración para encontrar el tema, la concentración, el interés, la palabra y la actitud correctos, en cualquier fase de tu camino. Puedes meditar para lograr conciencia en tu sustancia del alma allí donde esté amurallada y cubierta de falsedad desordenada, allí donde necesite recibir ayuda para aflojarse. La meditación puede ser usada, y debería serlo, para cada paso a lo largo del camino. Allí donde sientas que la resistencia es demasiado grande, debes saber que no quieres lo positivo sino que quieres permanecer en lo negativo. Entonces tienes que tratar con este deseo. La meditación se vuelve realmente problemática cuando niegas tu deseo negativo pero te quejas de que no logras como resultado lo deseado. En el momento en que sabes que quieres lo negativo, estás un paso más adelante ya que entonces puedes meditar acerca de eso.

Cuanto más avances en el arte de la meditación, más consciente te volverás de que es una interacción constante entre el principio activo y el receptivo, entre las facultades voluntarias y las involuntarias. Después de esta primera etapa de meditación, en la cual tu mente desempeña la parte activa, que imprime, y afecta a la sustancia del alma receptiva, surgen otras posibilidades, donde los varios niveles de la conciencia humana asumen roles variados de interacción activa y receptiva. Tu ego-mente consciente puede activar el proceso divino y permitirle que responda. La buena voluntad consciente y la mente imprimen y hacen que surja el yo espiritual. Pero entonces debe ocurrir otra interacción. El yo espiritual que se manifiesta debe volverse el principio activo y la mente

consciente debe volverse receptiva, flexible, capaz de ser impresa, debe escuchar. Debe sintonizarse con los mensajes espirituales que surgen y entenderlos.

Otra posibilidad más es que uses activamente tu ego-mente consciente, pero que la dirijas esta vez a la parte inferior y destructiva del yo, pidiéndole que se manifieste y se exprese. Posteriormente debes volverte otra vez receptivo y escuchar con tu mente consciente, de modo que el yo inferior pueda ser oído verdaderamente. Esto no significa que la mente consciente ceda ante él, se identifique con él o que, en ese sentido, sea impresa por él. En vez de esto, la mente consciente escucha y absorbe, evalúa y discrimina.

Así como tu mente consciente permite que el yo espiritual la instruya, así el yo inferior puede ser instruido tanto por el ego-mente consciente como por el yo divino – quizás en ese orden. Después de haber escuchado las tonterías destructivas del yo inferior, sin interferir en su libre expresión, podrás decir dónde está equivocado, porqué lo está, cuáles son sus concepciones erróneas como así también el daño que causa. Se desarrolla una interacción, un diálogo.

Tal vez un poco más tarde podrás pedirle al yo divino que le dé instrucciones al yo inferior. Permite que el yo divino le hable a tu mente consciente y a tu yo inferior no desarrollado. Escúchalo, permite que te enseñe y te inspire en todos los niveles. Permite que te hable o te escriba a través de tu ego-mente.

El yo divino puede instruir de varios modos al yo inferior que generalmente es inconsciente. Podrás oír realmente un diálogo interno entre estos dos niveles de conciencia que hay en tu ser. Entonces el ego puede aliarse activamente con el yo divino. O el proceso puede suceder mientras duermes, sin que tu mente consciente esté involucrada directamente. El proceso podrá crear alguna perturbación momentánea que puede ser que al principio no entiendas. Podrá venir de tu deseo de purificar el yo inferior. Después de haber reconocido completamente cómo funciona el proceso – esto siempre es necesario, no puedes saltarlo ya que debes asumir responsabilidad por ello – la influencia del yo divino podrá tener lugar en el nivel involuntario. Para volverte consciente de esto es necesario que te vuelvas muy receptivo, muy sintonizado. Este estado mucho más avanzado ocurre sólo cuando ya se han dominado y se practican las etapas previas.

Hay períodos ocasionales en que tal proceso interior podrá suceder en la vida de todos los seres humanos aun cuando no estén involucrados en un camino tal como éste. Podrá surgir de una intención que proviene de antes de la encarnación actual. La entidad podrá haber llegado a una encrucijada específica donde esta guía interior se vuelve instrumental para una decisión exterior y un compromiso con un camino real, con todo lo que esto implica. Tal guía podrá llegar en períodos de trastornos, mediante sueños poderosos o mediante una sucesión específica de acontecimientos. Sin embargo, si no estás ya involucrado profundamente en tu realidad interna y sintonizado con ella, no serás capaz de descifrar su significado. Necesitas la ayuda y la guía de otros. Aun entonces, puede ser que el pleno significado de una guía así sólo se vuelva claro mucho más tarde.

Si tu mente, consciente e inconsciente, no obstruye tal guía interior sino que espera y escucha, a continuación de tales períodos puede tener lugar un desarrollo tremendo. Habrá de venir más despliegue, más esclarecimiento. Pero si la resistencia consciente y la negación inconsciente, los miedos y los bloqueos, cierran el camino, entonces se pone en movimiento un proceso muy dañino ya que la expansión interior empuja hacia adelante y los bloqueos externos la sofocan. Esto conduce a una crisis. Puede ocurrir en cualquiera de los niveles o en todos ellos. Puede causar un colapso si la tracción hacia

la expansión, por un lado, y la obstrucción, por el otro, son demasiado fuertes. El lado externo que obstruye es siempre el que debe ceder el paso al impulso interior de expandirse, ya que este último es la voz divina y verdadera que sabe cuándo es el momento correcto. Todas las crisis deberían ser vistas de este modo.

Cuanto más avances en tu camino, más receptivo serás al proceso interior, más capaz de alternar entre la receptividad y el iniciar, de nivel a nivel. La conciencia creciente de los procesos interiores y la sintonía con ellos - y en consecuencia, la conciencia del mundo interior de la verdad y la sintonía con él - eliminará finalmente la pared fuerte que separa tu ego de la realidad más grande.

La meditación puede aplicarse a todas las experiencias de vida, tanto internas como externas, y a la autoexpresión. Si se practica correctamente, alterna. Si la plenitud exterior no está obstruida internamente, la meditación para lograr plenitud producirá inmediatamente el concepto correcto, el imprimir y el ser impreso, el visualizar y la fe en el resultado. El proceso creativo funcionará y tú lo sentirás. Pero cuando haya obstrucciones interiores, la meditación deberá mover su foco a ellas para que la meditación en la meta externa deseable pueda ser retomada luego.

Si usas primero la meditación con el propósito expreso de experimentar la vida de un modo más significativo o si tu interés primordial es experimentar al Creador dentro de ti, no importa, ya que ambas cosas significan el mismo estado interior, y producen la misma experiencia exterior. Si experimentas a Dios en ti y sabes que eres la manifestación de Dios, tu vida habrá de ser rica y plena. O, si empiezas por concebir la riqueza de la vida, sólo tendrás éxito cuando sepas que la abundancia es la naturaleza de la Creación y la voluntad de Dios. Para alcanzar ambas metas, tienes que eliminar las obstrucciones internas para la unidad verdadera, en vez de tratar de mantener la unidad falsa que proviene de escindir las partes indeseables con las que no deseas tratar.

Podrás usar la meditación para encontrarte con tus miedos más profundos y tratar con ellos. Puedes pedir guía y esclarecimiento, fortaleza y coraje. No necesitas vivir con miedo, pero el miedo sólo se desvanece cuando entras en él y lo expones como el fantasma que es en realidad.

No hay un solo ser humano que no tenga miedo de la muerte. Una pared interior separa a las personas del proceso de la vida más allá de la muerte. Eso también puede volverse un tema de meditación. Podrás querer quitar esta pared y pedir la guía necesaria pero, ¿estás verdaderamente dispuesto a cumplir con las condiciones? Si lo estás, por cierto que puedes quitar la pared. Puedes vivir sin temer la muerte. Puedes experimentar la verdad de la vida eterna, aquí y ahora mismo, en el cuerpo. Pero esto significa abandonar todas las actitudes del ego, toda la tremenda ocupación en todo lo que sostiene y cultiva el ego: el orgullo, la obstinación en la voluntad propia, el miedo, la vanidad, el estado de separación, la dualidad, en suma, la creencia de que hay una diferencia entre tú y los otros, que tú o el otro debería ser más importante. Todas estas actitudes erróneas e ilusorias, son parte de la conciencia del ego y no te dejan darte cuenta de quién eres realmente: la conciencia mayor que no sabe de ninguna pared y por lo tanto no le teme a nada. Al no mirar la muerte, puedes engañarte a ti mismo y sentir que no le temes, pero tu miedo se manifestará de diversas maneras. En tanto estés encerrado en las paredes del ego, habrás de temer la muerte, aun al deseársela destructivamente, motivado por la hostilidad y el deseo de escapar. Cuando abandones las actitudes del ego podrás eliminar verdaderamente este miedo. Jugar limpio y de frente con la vida, sin hacer trampa, sin ponerte por encima de los demás, y por lo tanto sin sentirte por debajo de ellos, hará que ciertamente estés libre de miedo, ya que tu miedo está condicionado por tu ego, como sabes pero eliges olvidar.

Puedes, y deberías, llevar a la meditación y manejar con honestidad cualquier pregunta, cualquier problema, cualquier conflicto, cualquier oscuridad. El único problema que hay aquí, mis queridos amigos, es que aun cuando ya han experimentado la verdad de la meditación y tienen una fe genuina en ella, todavía tienden a olvidarse de usar esta maravillosa comunicación. Simplemente no se les ocurre usarla en todo momento; se olvidan de qué manera tan efectiva puede ser usada para los asuntos más pequeños y los más grandes del vivir. En realidad no hay pequeño o grande. Todo es importante. Cada asunto da lugar a las alternativas de actitudes constructivas o destructivas. Puedes elegir entre adoptar actitudes veraces o erróneas, divinas o demoníacas. Dado que todo puede ser importante o sin importancia, dependiendo de tu punto de mira, todo puede ser llevado a la meditación.

Al meditar para eliminar tus bloqueos, de manera creciente la expresión divina vivirá a través de ti, serás vivido por ella y serás una manifestación de ella como esta entidad particular que eres ahora. Entonces no habrá más pared, no habrá más ego: serás la conciencia divina. Ya no necesitarás hacer actos específicos de meditación, en el sentido de pensar y concentrarte, consolidar tus pensamientos y escuchar, manteniendo fuera los caprichos de la mente que quiere alejarte. No tendrás que hacer un esfuerzo. Simplemente emanarás creación: lo vivirás, lo respirarás, lo serás. Cuando tu yo real sea libre, cada expresión, pensamiento y sentimiento será un acto creativo meditativo.

Hay otras etapas de las que quiero hablar brevemente que es importante que conozcas. La gente menos esclarecida usa la plegaria de petición. No necesitamos hablar de esto ya que ninguno de ustedes está más en ese estado. El concepto de que una entidad externa te oye, te recompensa arbitrariamente, etcétera, es obviamente el resultado de un estado infantil y no desarrollado. Si tales personas imploran con la suficiente humildad, imaginan que su deseo será otorgado por esta otra entidad separada. Aun estas plegarias de petición primitivas podrán ser oídas a menudo por el poder de la convicción, la visualización y la ley de que "experimentarás de acuerdo con tu creencia". Lo hace el poder del pensamiento. El amor, la humildad de espíritu y la honestidad también podrán ayudar a que el poder del pensamiento sea efectivo, a pesar de la creencia primitiva.

La siguiente etapa ya es mucho más esclarecida, y es un pedido. Significa que le pides a tu yo que vaya en cierta dirección, que sabes que estos procesos habrán de responder inevitablemente y que lo que deseas está en concordancia con las inmutables leyes divinas.

La tercera etapa es saber que tu deseo será cumplido, que tienes derecho a la plenitud y que la mereces porque estás dispuesto a abandonar todas las actitudes negativas que obstruyen. Este compromiso total te lleva a creer que el poder y la conciencia divinos que están dentro de ti responderán inevitablemente.

En la cuarta y más avanzada de las etapas sabes que tu deseo ha sido cumplido aun antes de que se haya manifestado. Esto ocurre con una súbita claridad interior en la que experimentas el proceso divino, continuo e inmutable. Este estado ha eliminado toda duda porque tu negatividad ha sido eliminada.

En algunas áreas de tu vida podrás estar en la segunda etapa, en otras áreas en la tercera y en otras, en la cuarta. Esto es para ti un buen indicador. La cuarta etapa significa que estás en una etapa de unión.

Mis más queridos amigos, cuando me retire y permanezcan aquí juntos por un rato, quizás uno de ustedes sienta espontáneamente meditar en voz alta y, poco a poco,

otros puedan participar. Permitan que se vuelva una expresión espontánea. De este modo pueden generar aquí una energía maravillosa que podrá ser usada para cualquier propósito en su camino. Con el tiempo podrán usarla directamente en alguien que la necesite para un propósito en particular, de manera similar al modo en que les doy ahora mi poder. A su modo, será una herramienta aún más fuerte. La energía de muchos no sólo es más poderosa que la de uno solo, sino que también los ayuda a darse cuenta de qué poder pueden generar cuando está canalizado correctamente. Permitan ser inspirados y permitan que venga lo que viene. Sean benditos con amor, con verdad y con poder.

Copyright © por la Pathwork Foundation